

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE EDUCACIÓN



La Natación.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Wilhem Almilkar Lachos Vega

Piura – 2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE EDUCACIÓN



La Natación.

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)

Trujillo – 2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE EDUCACIÓN



La Natación.

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

Wilhem Almilkar Lachos Vega (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Trujillo – 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: *La Natación*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **LACHOS VEGA WILHEM ALMILKAR**

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, **LACHOS VEGA WILHEM ALMILKAR**, 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

La Natación

INFORME DE ORIGINALIDAD

16 %	14 %	0 %	9 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	nataciionn.blogia.com Fuente de Internet	2 %
2	natacionc2017.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
3	Submitted to Universidad de Valladolid Trabajo del estudiante	1 %
4	paraunamejorefi.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
5	dontstopandgo3.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
6	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	1 %
7	josemarialiano.en.eresmas.net Fuente de Internet	1 %
8	www.sinergiaacademica.com Fuente de Internet	1 %
9	Submitted to Universidad de Antioquia Trabajo del estudiante	1 %
10	mismetasporti.com Fuente de Internet	1 %
11	issuu.com Fuente de Internet	1 %
12	www.nursinghero.com Fuente de Internet	1 %


Dr. Segundo (Sivido) Alvarado Silva
(Asesor)

<mailto:segundo.alvarado@univalle.edu.co>

13	juanesjlj7.blogspot.com Fuente de Internet	1%
14	1library.co Fuente de Internet	1%
15	www.portaleducativofh.ucn.cl Fuente de Internet	1%
16	sialdeporte.com Fuente de Internet	1%
17	www.medtelecom.net Fuente de Internet	1%
18	slideplayer.es Fuente de Internet	< 1%
19	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	< 1%
20	blogdeinglesestefania04.blogspot.com Fuente de Internet	< 1%
21	juanesis.blogspot.com Fuente de Internet	< 1%
22	www.dollmeup.cl Fuente de Internet	< 1%
23	archive.org Fuente de Internet	< 1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Alberto Alborgue Siles
(Autor)

<https://orcid.org/0000-0002-9019-0205>

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a dios, por darme la vida, de nacer sano y bueno, de iluminar mi mente y que me ha dado la oportunidad de plasmar mis experiencias laborales en este trabajo. A mi familia que es la fuente que me da la fuerza, para seguir luchando día a día.

Índice

RESUMEN:	x
ABSTRACT:	xi
INTRODUCCIÓN	12
CAPITULO II.....	14
La Natación.....	14
Antecedentes nacionales e internacionales.....	14
1.1. Conceptualización.	14
1.2. Origen E Inicios De La Natación.	14
1.3. Historia	15
1.4. Propósitos	16
1.5. Temporadas De La Natación	17
1.6. Medidas De La Piscina	17
1.7. Paredes De Una Piscina De Natación.....	18
1.8 El Agua En Una Piscina De Natación	19
CAPITULO II.....	21
Técnicas De La Natación.....	21
2.1. Estilos O Técnicas De La Natación.....	21
2.1.1 Crol	21
2.1.2. Estilo Pecho o Braza	22
2.1.3. Estilo Mariposa	22
2.1.4. Estilo Espalda.....	23
2.1.5. Brazada de costado	24
2.2. Vestimenta O Trajes De Baño Utilizados En La Natación	24
2.2.1. Accesorios.....	25
CAPITULO III	27
La Natación En Educación	27
3.1. Educación Infantil Y En Educación Primaria.....	27
3.2. Ejercicios Básicos Para El Área De Educación Física	28
CAPITULO IV	31

Beneficios De La Natación.....	31
4.1. La Natación En Todas Las Edades	31
4.2. Los Beneficios De La Natación Infantil	32
4.3. La Natación Y El Desarrollo Físico De Los Niños	33
4.4. La Natación Infantil Y El Desarrollo Psicológico	33
4.5. La Natación Infantil Y El Desarrollo Social	33
CONCLUSIONES.....	35
RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS CITADAS	37

RESUMEN

El presente trabajo trata sobre el deporte de natación como una disciplina que ayuda a las personas sobre todo cuando se fomenta en los estudiantes de cualquier nivel educativo, dicho trabajo consta de capítulos en los que se explicara su importancia, como se considera, en qué ambiente se practica y porque se debe fomentar en los niños, adolescentes y sin importar la edad que tengan se puede practicar; además también se mencionaran otros puntos esenciales para la explicación y mejor entendimiento de dicho tema, finalizando con las conclusiones y recomendaciones.

Palabras clave: físico, nadar, mental, deporte.

ABSTRACT:

The present work deals with the sport of swimming as a discipline that helps people, especially when it is promoted in students of any educational level, this work consists of chapters in which its importance is explained, as it is considered, in which environment is practiced and because it should be encouraged in children, adolescents and regardless of their age it can be practiced; In addition, other essential points will also be mentioned for the explanation and better understanding of said topic, ending with the conclusions and recommendations

Keywords: physical, swimming, mental, sport.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo monográfico tiene a bien dar a conocer a todos los lectores acerca de la natación. La cual está estructurada en cuatro capítulos: La Natación, Técnicas de la natación, la natación en la educación y los beneficios que existen.

Todos ellos nos permitirán conocer de una manera más detallada esta disciplina tan importante como es la natación en nuestras vidas, además podremos decir que este deporte es uno de los primeros juegos olímpicos modernos y por lo tanto es una habilidad que debe ser aprendida por todos los seres humanos. Considerándolo como un deporte que ayuda a la terapia física y un deporte completo que ayuda a la salud de las personas.

En la actualidad la natación es vista desde un enfoque no tanto educativo, ni tan esencial refiriéndonos al aspecto del desarrollo y aprendizaje de los estudiantes, ya que tomada como deporte esta puede ser reemplazada por otras actividades con más facilidad de practicar dentro de una institución educativa, además de ser menos riesgosa para los estudiantes de cortas edades, es allí donde nace la problemática actual, la necesidad de saber nadar no solo por ser un deporte que se practica ya sea por gusto, sino, por tener que como personas la responsabilidad de brindar ayuda a los demás, siendo que, en algunos casos se asisten a lugares muy concurridos donde se practica la natación como playas o piscinas, lagos, ríos, etc., a estos lugares asisten personas de diferentes edades y aun sabiendo o no nadar, por lo cual si no saben de natación y no lo han practicado pueden verse en apuros incluso en riesgo; mientras que si se fomenta desde cortas edades existirá menos preocupación de sufrir un ahogo y no solo eso también podrán brindar ayuda a otros en caso lo necesiten.

¿cuál es el obstáculo principal que no permite la natación se desarrolle a plenitud en cada individuo?

¿cuáles son las estrategias que se usarían para fomentar la natación?

¿cómo influye los estilos de natación en la vida de cada persona que practica este deporte?

Objetivo General

Lograr que el deporte de nadar sea practicado por todos los individuos de diferentes edades.

Objetivos Específicos

Lograr que este deporte influya de manera positiva en la educación infantil.

Ayudar a cada persona escoja un estilo para que practique la natación.

El trabajo desarrollado está basado en el tema de natación con la finalidad de dar a conocer puntos importantes sobre esta y que suman a las capacidades y habilidades de un ser humano, además, se desarrollan puntos como que es, concepto, definición, como nos es útil en el ámbito educativo y para nuestra vida diaria, de esa forma enriquecer con teoría para luego ser llevado a la práctica.

CAPITULO I

La Natación

Antecedentes nacionales e internacionales

1.1. Conceptualización.

Este deporte es considerado por el movimiento del cuerpo en el agua utilizando las extremidades del cuerpo, generalmente sin el uso de ninguna herramienta o apoyo para avanzar, es considerada para ejercicio, distracción, etc. Para este deporte se debe contener la respiración bajo el agua y realizar las actividades motoras básicas, lo que se puede hacer como una respuesta evolutiva unas semanas después del nacimiento.

La natación siempre ha sido una actividad de muy importante, además es utilizada en algunas instituciones en el plan de estudios. La natación es un deporte oficial teniendo parte importante en los Juegos Olímpicos.

1.2. Origen E Inicios De La Natación.

En las culturas antiguas, la natación se empleaba como parte del entrenamiento militar, e inclusive saber nadar proporcionaba cierta exclusión social, debido a que una vez que alguien quería ser denominado inculto o analfabeto, se le mencionaba "ni sabe nadar" ni sabe leer"

Sin embargo, saber usar la natación como estrategia militar no se limita a la vieja Grecia y Roma, se ha conservado hasta esta época, puesto que se conoce que se desarrollaron a lo largo de la Segunda Guerra Mundial Técnicas de educación para las tropas soldados.

Los fenicios eran grandes navegantes y comerciantes, formaban equipos de natación y navegaban en situaciones de naufragio para rescatar carga y pasajeros. El dispositivo también tiene la función de mantener despejados los pasajes portuarios para permitir que los barcos ingresen al puerto.

1.3. Historia

La natación de competición moderna se estableció en Inglaterra a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la Asociación Nacional de Natación, establecida en Londres en 1837. En 1869, se formó la Asociación Metropolitana de Clubes de Natación, que luego se convirtió en la Asociación de Natación Amateur (ASA).

Los primeros Juegos Olímpicos modernos, celebrados en Atenas en 1896, también incluyeron la natación. En 1908, se estableció la Federación Internacional de Natación Amateur para realizar competiciones de aficionados.

La competición femenina se incluyó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912 y, desde finales del siglo XIX, los clubes de natación amateur de Europa han patrocinado competiciones internacionales. Sin embargo, no fue hasta la década de 1920 que estas razas se definieron de manera constante y regular. En 1930, se celebraron en Canadá los primeros Juegos oficiales del Imperio Británico con la natación como componente principal. La natación ahora juega un papel importante en varias otras competiciones internacionales, sobre todo en los Juegos Panamericanos y las competiciones de Asia y el Mediterráneo.

En las últimas décadas los nadadores se han centrado únicamente en batir récords. Los increíbles récords de velocidad que alguna vez ostentaron Duke Paoa Kahanamoku Johnny Weissmuller Clarence Buster Crae Mark Spitz David Wilkie Shane Elizaeth Gould y Martín López Zuero entre otros han sido o serán eclipsados por nuevos récords. Asimismo, se siguen batiendo récords de distancia y resistencia establecidos por nadadores de maratón como la nadadora estadounidense Gertrude Caroline Ederle la primera mujer en cruzar a nado el Canal de la Mancha. Como resultado la diferencia entre hombres y mujeres en natación competitiva se ha reducido significativamente; la edad a la que los nadadores pueden competir con éxito ha disminuido y aún no ha alcanzado los límites físicos de los grandes. (McGraw , 1939)

1.4. Propósitos

Ocupación

Ciertos trabajos necesitan que los individuos sean buenos nadadores. Ejemplificando, buceadores que buscan estrellas de océano en el fondo marino o personas que pescan ajo el agua para obtener beneficios económicos entre otros.

La natación se usa para rescatar a personas en riesgo o ahogadas.

La natación se usa en biología marina para mirar diferentes especies en su hábitat natural. Otros campos de análisis usan la natación para poder hacer diferentes fines; Ejemplificando, el zoólogo y doctor austriaco Konrad Lorenz nadó con gansos a medida que estudiaba la conducta animal.

La natación militar comúnmente es practicada por fuerzas especiales como los Navy SEAL en los Estados Unidos; Esto se utiliza para acercarse a un objetivo recopilar sabiduría actuar en sabotaje o enfrentamiento y alejarse de una localización. Gracias a la exposición recurrente a enormes masas de agua todos los reclutas corporales de Marines y la Guardia Costera de USA tienen que someterse a un entrenamiento fundamental de natación o supervivencia en el agua.

Viajes

Cuando no hay otras alternativas la gente puede nadar distancias cortas. Innumerables migrantes cruzan a nado ríos y mares; El Rio Grande y el Western Bug River son famosos por esto. Ha habido casos de refugiados políticos nadando en el Mar Báltico 11 personas y personas saltando de dotes para llegar a lugares que no tenían la intención de llegar.¹² Durante la década de 1980 miles de tropas iraquíes en retirada cruzaron a nado el río árabe.

Ejercicio y actividad lúdica

La natación es una enorme forma de ejercicio ya que la densidad del cuerpo es muy semejante al agua sostiene el cuerpo humano para que las articulaciones y los huesos reciban menos efecto. La natación de resistencia es un tipo de ejercicio de natación. La natación de resistencia se puede

efectuar contra el agua en desplazamiento en una máquina de natación o sujetando al nadador con una banda flexible.

Como la mayor parte de los ejercicios aeróbicos la natación disminuye los efectos perjudiciales del estrés puede mejorar y arreglar la postura y desarrollar un físico distintivo comúnmente nombrado "la manera corporal del nadador".

En los últimos años la fama de la natación al aire independiente además famosa como "natación salvaje" ha incrementado en cierta medida gracias a la publicación de los libros más vendidos de Kate Rew y Daniel Start.

1.5. Temporadas De La Natación

En Europa las competiciones de natación poseen sitio de septiembre a diciembre y las temporadas de enero a agosto. A grado de clubes las escuelas y universidades organizan temporadas de natación en EE.

En el club de natación de Australasia las temporadas van de abril a septiembre. A lo largo de la temporada corta de natación de EE. los eventos de estilo independiente son los 500 metros 1000 metros y 1650 metros en lo que en la temporada extensa estadounidense son 00 800 metros y 1500 metros.

El inicio de cada temporada competitiva de natación corta posibilita competiciones de distancias más cortas para los nadadores novatos.

1.6. Medidas De La Piscina

La piscina semi-olímpica; Sus medidas son de 25 metros de longitud por 12.50 m de ancho. Su profundidad varia de 0.80 m hasta los 2.70 m.

Las piscinas olímpicas más conocidas por el público por los Juegos Olímpicos y miden, 50 m de largo y 25 m de ancho. Su profundidad al igual que las piscinas semi olímpicas puede variar desde 080 m hasta 270 m.

En estas piscinas debe haber de 7 a 8 calles para permitir que los atletas naden a la misma distancia entre ellos.

Cada grupo participante en la competición deberá contar con:

- Banco de salida al inicio de cada calle
- Se colocarán dos anderas de cada tipo en un extremo del grupo (sirven para espalda) altura 180 m 25 m de la superficie del agua ya 5 m del final de la piscina;
- La línea de salida equivocada a 15 m de distancia se utilizará para prevenir a los nadadores en caso de una salida equivocada.

Se sabe que el tipo de traje de baño o gorro utilizado puede ayudar al nadador en su movimiento de modo que cada competidor puede realizar su parte con el atuendo más adecuado.

En competición y entrenamiento la longitud del campo y el tiempo que tarda en volver al punto de partida se denomina vuelta; Entonces podemos decir que se hacen dos vueltas en lugar de 100 metros en piscinas de 25 metros. La longitud se refiere a la duración del movimiento sin girar. Las piscinas públicas y los gimnasios suelen tener una piscina de 25 metros, aunque algunos pueden llegar hasta los 50 metros; en cambio los Juegos Olímpicos siguen siendo 50 yardas. (Ver Anexo IV)

1.7. Paredes De Una Piscina De Natación

Tienen que ser paralelas y verticales.

Carriles flotantes o Corcheras para una piscina de natación

Se encontrarán a lo largo de toda la piscina dividiéndola en carriles individuales, estarán fuertemente enganchadas en las paredes concluyentes de la piscina. Los flotantes deben tener un diámetro entre 5 y 11 cm. y es necesario que tengan un color llamativo, distinto del resto de la piscina.

Plataformas de salida o cubos

Las alturas en las piscinas no deben exceder de un metro deben medir dentro de los 050 m. y 075 m. por encima del nivel del agua. Y la superficie la parte sobre la que se apoya el nadador para tomar impulso debe contener al menos 050 m. x 050 m. Esta superficie debe estar cubierta con un material ligeramente resbaladizo para evitar accidentes y darle al jugador una motivación extra para comenzar. La inclinación también está regulada no debe ser más de 10 grados.

Para la espalda el mango debe estar por debajo de 030 m por encima de la superficie del agua. y 060 m. Cada podio debe estar numerado para facilitar a los jueces.

1.8 El Agua En Una Piscina De Natación

Salud: Para una piscina de natación es necesario entradas y salidas de agua pero que no produzcan turbulencias ni corriente.

Nivel: debe encontrarse en un nivel persistente.

Temperatura: Un mínimo de 24° C. (77° Fahrenheit).

Iluminación: No menor de 100 bujías/ pie.

Líneas de señalización

Tienen que estar hechas de un color bien oscuro que puedan contrastar claramente con el color de la piscina de natación, se situaran en el medio de cada carril de competición. Tendrán un ancho mínimo de 20 cm. y un máximo de 31 cm. con un largo de 46 m

Los Fosos

La distancia que separa el foso para saltos con la piscina de natación tiene que tener un mínimo de 5 m. (Ver Anexo V)

CAPITULO II

TÉCNICAS DE LA NATACIÓN

2.1. Estilos O Técnicas De La Natación

La natación es primordial para aprender a tener coordinación, como ejemplo:

Son: arriba primera versión introducida por el nadador inglés John Arthur Trudgen en la década de 1870; atrás usado por primera ocasión por el nadador de Estados Unidos Harry Hener en los Juegos Olímpicos de 1912; raza el estilo de natación más antiguo conocido a partir del siglo XVII; mariposa hecha en la década de 1930 por Henry Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocida en la década de 1950 como una raza libre y lateral una raza elemental en la década de 1950.

2.1.1 Crol

En este estilo uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia debajo listo para entrar al agua y el codo relajado mientras tanto que el otro brazo se mueve hacia adelante en el agua.

Para cada periodo de brazo completo se hacen de 2 a 8 patadas de swing.

Puede tomar una respiración completa para cada periodo del brazo inhalando por la oca a medida que la cabeza gira hacia un lado a medida que pasan los brazos después exhalando bajo el agua una vez que los brazos vuelven a continuar.

Una vez que nadas boca debajo te mueves con el abdomen giras los brazos respiras de lado y giras las extremidades hacia adelante y hacia atrás. A partir del siguiente menú tendrás la posibilidad de entrar a diversos capítulos sobre la técnica del freestyle, así como los errores más frecuentes en el freestyle y obviamente ejercicios para mejorar la técnica de este estilo.

2.1.2. Estilo Pecho o Braza

En esta raza el nadador retrocede con los brazos hacia adelante las palmas hacia adelante y realiza la siguiente secuencia de razadas laterales: los brazos se abren hacia atrás hasta quedar en línea con los hombros siempre por encima o por debajo de la superficie del agua. Acerca las piernas al cuerpo las rodillas y los dedos de los pies en punta luego enderece con un empujón mientras los brazos regresan al punto de partida momento en el cual todo el ciclo comienza nuevamente.

Cada nadador ajo el agua. Las líneas deben ser horizontales y no verticales. Este es un punto muy importante y debatido en la natación competitiva.

Este es el tipo de vuelo más lento ya que la mariposa tiene movimientos simétricos de piernas y brazos, pero las normas imponen límites a su técnica. Este es el estilo que más cambios ha sufrido en los últimos años, así como el que presenta las formas técnicas más variadas. En competencias internacionales los 50 100 y 200 raza son raza en el apartado de estilo quedan en tercer lugar en las pruebas de 100 - 200 braza también nado en IM relevos *50 y *100 y nado segundo.

Podemos decir que muchos puntales nacen para adaptarse mejor a este estilo sobre todo por su complejo estilo de lucha que es muy diferente al resto. Esta variante no competitiva es utilizada por muchas personas porque ahorra energía mientras que la variante de braza tiene un mayor consumo de energía que los otros estilos.

2.1.3. Estilo Mariposa

En la alteración de raza exitosa como raza de mariposa patrones brazos se llevan hacia adelante por arriba del agua y después hacia atrás paralelamente.

La mariposa es la más colorida la segunda más instantánea y se caracteriza por un desplazamiento simétrico de brazos y extremidades. La narración de la natación mariposa

empieza con una alteración de la raza donde un nadador iniciará a llevar los brazos hasta los muslos y después realizará una recuperación aérea rompiendo todos los récords de rana por un periodo hasta que se inspeccionen las normas.

En las pruebas mundiales se echa de menos los 50 100 y 200 metros la mariposa además es primera en las series de 100 200 y en los relevos la mariposa es la de natación en tercer sitio. A partir del siguiente menú puedes entrar a los diferentes capítulos que conforman esta mariposa. Tendrás la posibilidad de leer todo sobre la técnica mariposa, así como los errores más frecuentes en el estilo mariposa y desde luego ejercicios para mejorar la técnica de este estilo.

2.1.4. Estilo Espalda

Este jefe es semejante al crol frontal empero los nadadores flotan con la espalda en el agua. En el deporte de la natación el estilo crol pertenece a los 4 estilos oficiales se le llama ya hace un extenso tiempo e inclusive en varios textos se le sigue llamando el "deslizamiento" pues hala de habituación al poder nadar de espalda.

Se caracteriza primordialmente por el hecho de que la espalda es plana y por un desplazamiento alternado de los brazos y además de las extremidades (el desplazamiento de las extremidades sobre la espalda se llama ack swing o ack swing) así como específicos el desplazamiento del hombro se hace a medida que se nada En los deportes de competición la espalda es la tercera más inmediata bastante alrededor de la mariposa la segunda sin embargo la raza la cuarta. Además, concluyó segundo en los eventos de estilo 200 y primero en los eventos de estilo de relevos.

Es el primer o segundo estilo de educación evolutivo conforme con la edad a la que se inicia además es más aconsejable para personas más grandes o con inconvenientes de espalda columna o cuello.

La brazada de espalda y la brazada hacia adelante se llaman brazadas de eje largo ya que el cuerpo humano está en una postura muchísimo más abierta que la brazada de pecho y la mariposa y se llaman brazada extensa.

Relevo en el cual algunas personas nadan secuencialmente. Estos sucesos poseen sitio en los x50m estilo independiente, x100m estilo independiente y x200m estilo independiente. Acontecimiento de natación en el cual los nadadores nadan en mariposa espalda raza y estilo independiente en aquel orden.

Relevo mixto en el cual 4 atletas nadan espalda raza mariposa y espalda libremente en aquel orden. Los eventos se conducen a cabo en x50m y x100m estilo.

2.1.5. Brazada de costado

Esta dado que no requiere tanto esfuerzo físico como otros estilos es adecuado para largas distancias. También es popular para la natación recreativa porque la cabeza siempre está por encima del agua. Los nadadores flotan sobre los costados de sus cuerpos y mueven alternativamente los brazos. El brazo en el agua genera impulsos hasta el nivel de la cabeza que se irradian y regresan a la cintura; Los brazos superiores cruzan la cintura y luego regresan al pecho. Las piernas tiran lentamente hacia adentro y luego se contraen en un movimiento de tijera antes de extenderse por completo. (Ver Anexo I)

2.2. Vestimenta O Trajes De Baño Utilizados En La Natación

Hombres

Los trajes de baño que usan los hombres durante el entrenamiento y la competencia atascan y exponen partes del cuerpo.

Hubo mucha controversia después de que varios nadadores en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 usaran trajes de baño revolucionarios. Por este motivo en los Juegos Olímpicos de 2008 se

batieron 70 récords mundiales y se rompieron 66 récords olímpicos (hubo una carrera en Pekín donde los cinco primeros nadadores nadaron más rápido que el récord mundial anterior).

A partir del 1 de enero de 2010 los hombres solo pueden usar chalecos desde la cintura hasta arriba de la rodilla. 10 También solo se les permite usar un traje de año; no pueden usar ropa interior debajo del bloqueador. La regla se promulgó luego de controversias en los Juegos Olímpicos de Beijing y el Campeonato Mundial en Roma.

Mujeres

Las mujeres usan trajes de una pieza con espaldas diferentes y también pueden usar trajes de dos piezas. La espalda del vestido de año de mujer se diferencia principalmente por el grosor de la tela y el diseño geométrico. A partir del 1 de enero de 2010 en las competencias las mujeres solo pueden usar ropa que no exceda la rodilla o los hombros.

Trajes de arrastre

El traje pull se usa para incrementar la resistencia al agua de los nadadores para ayudarlos a ejecutar para las competencias. Ciertos estilos de ropa de tracción integran corsés trajes antiguos y camisetas: recursos que incrementan la fricción en el agua para desarrollar fuerza a lo largo del entrenamiento y por consiguiente incrementar la rapidez de tracción.

Ciertos nadadores además se afeitan las superficies expuestas de la dermis previo a la competencia para minimizar la fricción en el agua. Además, un análisis de 1989 halló que afeitarse mejorada el rendimiento general de los nadadores al minimizar la fricción.

El traje de arrastre provoca que los nadadores se sientan más lentos y resistentes a lo largo del entrenamiento con fricción adicional. Después en la competencia un nadador bien afeitado optimización la rapidez y la facilidad en el agua. Mientras los nadadores se fatigan más diferentes equipos de músculos se fatigan más.

2.2.1. Accesorios

- Los tapones de oídos tienen la posibilidad de evadir que el agua penetre en los oídos.
- Los Noseclips puede eludir que el agua penetre en la nariz. Es por esto que los noseclips solo se aplican para nado sincronizado y natación recreativa.
- Los lentes protectores salvaguardan a los ojos de agua clorada y tienen la posibilidad de mejorar la visibilidad bajo el agua.
- El Gorro de natación salvaguarda el pelo del agua clorada.
- La Tabla de natación se usa para conservar a flote la parte preeminente corporal a medida que se ejercita la parte inferior corporal.
- Las Boyas de tracción se usan para conservar a flote la parte inferior corporal a medida que se ejercita la parte preeminente corporal. (Jones Helen, Millward; Buraimo Babatunde, Peter;, 2011)

CAPITULO III

La Natación En Educación

3.1. Educación Infantil Y En Educación Primaria

En los centros privados con piscina hay más oportunidades de trabajar en el agua, pero no hay razón para no trabajar en los centros públicos ya que la mayoría tiene piscina pública cerca. Esto significa que estar activo en el medio acuático promueve el desarrollo multilateral de los estudiantes abordando aspectos que pueden estar más descuidados en otras clases.

Concerniente a la educación infantil además de promover el desarrollo espiritual físico y social se buscará fundamentalmente la autonomía en el medio acuático.

A continuación, veremos los beneficios de aprender a nadar en la edad escolar los cuales son:

- ❖ Los niños desarrollan un desarrollo físico integral multimedia y un desarrollo psicológico saludable.
- ❖ Por la zona es fácil practicar este deporte acuático, (aplicando el movimiento muscular más adecuado en cada momento y con la fuerza requerida reaccionar rápidamente a los estímulos y mantener la estabilidad corporal en todo momento) requiere trabajo y por tanto una evolución y desarrollo de la coordinación motora y el equilibrio bastante importante.
- ❖ Aumentar la adaptabilidad de los niños.
- ❖ Incrementar el autocontrol y la autoestima de los niños a través de las múltiples posibilidades lúdicas que ofrece el medio acuático además de favorecer la socialización.
- ❖ Contribuye al desarrollo de huesos y músculos.
- ❖ Contribuye a la correcta alineación de la columna y por tanto a la rehabilitación postural.
- ❖ En ambientes acuáticos a menudo se realizan muchas actividades para ayudar a prevenir algunas desalineaciones de la columna y corregir muchas otras para que el crecimiento no precipite estas condiciones.
- ❖ Durante las actividades acuáticas en la piscina los alumnos aprenden muchos hábitos relacionados con la seguridad y la higiene personal.

- ❖ Finalmente, para obtener los beneficios mencionados es muy importante tener en cuenta los siguientes factores:
- ❖ No existen contraindicaciones para la natación para ello se debe pasar un reconocimiento médico antes de iniciar la actividad física. Seguro que puedes hacer este tipo de ejercicio. El médico nos recomendará el tipo de ejercicio que necesitamos y la intensidad que podemos realizar.
- ❖ Mantente hidratado para evitar problemas en la piel.
- ❖ La consistencia es crucial para las ganancias a largo plazo.
- ❖ No te apresures ajusta el nivel de esfuerzo y dificultad de las actividades a tus características personales.
- ❖ Recibir tratamiento para evitar infecciones y sobre todo seguir todas las recomendaciones de higiene y saneamiento.
- ❖ Anote también el nivel de cloro y el pH del agua. (Devis Devis, J., 2001)

3.2. Ejercicios Básicos Para El Área De Educación Física

Te brindamos algunos ejercicios de asimilación para una mejora en la técnica de brazos y son los siguientes:

Posición del cuerpo

La raza tradicional se basa en una sola posición del cuerpo (horizontal sobre el agua).

Recientemente ha cambiado significativamente. El precursor de la raza de delfín (un movimiento no solo hacia delante sino también con leves oscilaciones longitudinales) fue Counsilman ya que en su libro "Swimming, Su trabajo fue desarrollado posteriormente por entrenadores húngaros residentes en Estados Unidos como Joseph Nagy.

Este técnico entrenó durante el ciclo olímpico de Barcelona 92 Mike Barrowman (récord del mundo 200 raza y campeón olímpico) y Sergi López (ronce en Seúl 88 y 9º puesto en Barcelona 92).

Incluso innovó en las ideas de Counselor ya que como se dio cuenta la silueta curvilínea el brazo restaurador se desliza sobre el agua y más.

Desde la posición única allí cambiamos a un movimiento continuo hacia adelante moviendo nuestros cuerpos hacia arria para encontrar:

- Menos arrastre
- Mejor agarre en la parte delantera de la tracción.

Un factor importante a considerar es el movimiento hacia adelante del cuerpo. Si por alguna razón obtienes una buena puntuación puedes avanzar más tarde.

Acción de los brazos

El movimiento del raso de raza produce un empuje total de 50°. En comparación con otros estilos el movimiento consiste en la mitad del movimiento es decir los razos siempre están alineados con los hombros.

El movimiento del raso derecho es individual lo que significa que cada persona de encontrar el movimiento ideal con la ayuda de su entrenador. Esta vendrá dada por las características fisiológicas y morfológicas del sujeto. En cualquier caso hay que tener en cuenta una serie de etapas.

❖ Tracción

Agarre

Esta etapa se genera alrededor del área del agua y la línea de codos debería de estar sutilmente por abajo de la línea de hombros.

Tirón

Las manos comienzan a dirigirse hacia debajo para luego realizarlo hacia dentro.

❖ Recobro

Se hace con las manos orientadas hacia el fondo de la piscina con los pulgares tocándose.
(Catriona, 2006)

❖ Deslizamiento

Las manos se mantienen juntas, con los brazos extendidos y las palmas de las manos mirando hacia abajo con un aligera inclinación hacia afuera (Ver Anexo II)

CAPITULO IV

Beneficios De La Natación

4.1. La Natación En Todas Las Edades

La natación es uno de los deportes “reina” ya que puede ser practicado por el mayor número de personas sin límite de edad y ofrece innumerables beneficios para el organismo. A los beneficios del entrenamiento de la actividad física hay que sumar los beneficios de ejercitarla en el agua donde debido a la diferente gravedad las actividades tienen un bajo impacto en los órganos de las diferentes partes de nuestro cuerpo reducen el estrés, en el cuerpo. La natación se puede practicar de muchas formas diferentes y se adapta a las necesidades de cada uno (natación para embarazadas para personas mayores para edad, pero lo realmente divertido es la natación terapéutica) por lo que se recomienda a personas con problemas respiratorios cardíacos circulatorio artritis obesidad etc.

- Estimula la circulación sanguínea.
- Ayuda a mantener estable la presión arterial.
- Reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Desarrolla la mayoría de los grupos musculares (más de dos tercios de todos los músculos de nuestro cuerpo).
- Fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
- Facilitar la eliminación de las secreciones bronquiales.
- Mejorar la postura
- Desarrollar la flexibilidad.
- Alivio del estrés.

- Crea un estado de ánimo positivo.

Es recomendada para cualquier persona en busca de ejercitar el cuerpo humano y relajar la mente, empero más a un para los próximos inconvenientes: autismo, discapacidades, asma, inconvenientes de columna etcétera.

Para su práctica regular se indica considerar alguna de las próximas pautas:

- ❖ El ritmo e magnitud deberán ser progresivos
- ❖ Es mejor nadar en piletas que en el océano de cualquier manera si lo hace continuamente chequee la hondura del agua y que haya alguien que lo vigile.

Goza de un emocionante deporte y de una impresionante vivencia de musculación y alivio del estrés en el agua.

- ❖ Beneficia la autoestima.

En los últimos años ha incrementado el número de sugerencias de los expertos doctores sobre las más distintas terapias y enfermedades.

- ❖ Molestias musculares y articulares.

Las prácticas de este deporte hacen que los músculos ganen fuerza y funcionan de forma más eficiente con el ejercicio regular.

4.2. Los Beneficios De La Natación Infantil

Apta para personas de cada una de las edades la natación es una de las ocupaciones deportivas más enteras. Este deporte labora y entrena los músculos la coordinación de movimientos y los sistemas circulatorio y respiratorio.

La natación optimización su capacidad respiratoria beneficia la alineación postural y es beneficiosa para su coordinación muscular desarrollando sus habilidades sensoriales y psicológicas.

4.3. La Natación Y El Desarrollo Físico De Los Niños

- ✓ Mejorar la coordinación el equilibrio y la conciencia espacial.
- ✓ Beneficiosos para la condición cardiovascular mejoran la resistencia.
- ✓ Desarrollar la fuerza a través de ejercicios musculares favoreciendo el desarrollo temprano de la psicomotricidad como el gateo o la marcha.
- ✓ El movimiento suave combinado con agua a una temperatura agradable ayuda a que se relaje y estimula el apetito ayudándolo a comer y dormir mejor. Por lo tanto, mejorará tu personalidad.

4.4. La Natación Infantil Y El Desarrollo Psicológico

- Los niños se sienten más seguros y extremadamente emocionados cuando aprenden a nadar cuando sienten que la atención de sus padres está totalmente dedicada a ellos.
- Mejora el sentido de independencia y confianza.
- Los niños aprenden a nadar de forma divertida y saludable.
- Estimula la confianza

4.5. La Natación Infantil Y El Desarrollo Social

- Ayude a comenzar la socialización sin traumas.
- Ampliando los horizontes de los juegos compartidos.
- Despertar la alegría y el espíritu de juego
- Fortalecer el vínculo afectivo entre los miembros de la familia.
- Introducir conductas de autocuidado convirtiéndolas en hábitos necesarios.
- La convivencia les ayudará a comunicarse mejor y compartir actividades con los demás.

La natación además preserva en buen estado el sistema circulatorio debido a que ayuda a conservar niveles saludables de colesterol y evita la aparición de endurecimiento de las arterias. Inclusive los chicos con diabetes tienen la posibilidad de mejorar su metabolismo debido a que nadar disminuye la sacarosa en la sangre y además se incrementa la eficiencia de la insulina.

Sin embargo, la natación aporta todos los resultados positivos de todos los deportes como mejorar la contestación cardiovascular al ejercicio. Un deporte bastante técnico la natación se incrementa la flexibilidad promueve la coordinación y la destreza. Finalmente, cae señalar que la natación estimula de manera correcta a personas con inconvenientes neurológicos y parálisis cerebral.

Rememora que la natación como la mayor parte de los deportes beneficia la socialización.5.5.1. Fases de aprendizaje

Las tres etapas básicas por las que pasa todo niño para aprender a nadar son:

1. Supervivencia. En este momento los niños aprenden a acostumbrarse al agua respirar y luego flotar. Una vez que la confianza está bien establecida se enseña la propulsión de agua.
2. Autonomía. Aquí trabajó con movimientos saltos y juegos de agua.
3. Tecnología. La natación comenzó a practicarse como deporte. Los niños aprenden diferentes estilos y modalidades de competición.

Para que tu hijo aprenda a nadar solo debes prestar atención a las siguientes notas:

Debes aumentar gradualmente la intensidad de los entrenamientos. El entrenamiento debe adaptarse siempre a la madurez física y psíquica de cada niño. (Sharp RL; Costil DL 1989)

Es fundamental ducharse siempre antes y después de clase.

Equipa a tu hijo con calzado adecuado para evitar hongos en piscinas y duchas. Los sombreros y las gafas también son herramientas esenciales. Siempre use protección solar adecuada si hace ejercicio al aire libre. (Ver Anexo III)

CONCLUSIONES

PRIMERA. - la natación es un deporte muy completo, puede practicarse en todas las edades, además que se trabaja todo el cuerpo.

SEGUNDA. - Que para la práctica de este deporte es muy importante realizarse un examen médico para estar seguros de la capacidad física, para que deporte sea practicado.

TERCERA. - La natación es una disciplina que nos ayuda a tener mejores condiciones físicas, no relaja, nos mantiene en forma, ayuda a la circulación y nos mantiene con un buen desarrollo motriz.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que la práctica de este deporte sea guiada por algún profesional especialista en el tema.

Por otra parte, las instituciones educativas deben tener un espacio dedicado a un deporte en general puede ser la natación u otro, que ayude a cada estudiante a mantener un buen estado físico y mental.

La natación es un deporte que debe practicarse, ya que ayuda al desarrollo de los principales movimientos del cuerpo.

REFERENCIAS

Catriona, D. (14 de Junio de 2006). Los niños que no pueden nadar a los 11 reciben lecciones complementarias. (Telegraph, Ed.) Recuperado el 26 de 11 de 2016, de Londres

Devis Devis, J;. (2001). La educación física el deporte y la salud en el siglo XXI. (Marfil, Ed.) Recuperado el 28 de 11 de 2016

Jones Helen, Millward; Buraimo Babatunde, Peter;. (08 de 2011). Participación de adultos en el deporte. Recuperado el 30 de Noviembre de 2016

McGraw , M. B. (1939). Comportamiento de natación del niño humano. Recuperado el 20 de 11 de 2016

Sharp, RL; Costil, DL. (Octubre de 1989). Influencia de la eliminación del vello corporal sobre las respuestas fisiológicas durante la natación de pecho. Recuperado el 24 de 11 de 2006