

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**



**“ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN ESTILO CROL EN LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO,  
ABANCAY – 2010”.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN,  
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

**TESISTAS:**

- **LIDIA JÁUREGUI MONZON**
- **AUGUSTO FLORES PUMAPILLO**

**ABANCAY – PERÚ**

**Diciembre, 2010**



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC	
CÓDIGO	MFN
<b>T</b> <b>EFD</b> <b>J</b> <b>2010</b>	<b>BIBLIOTECA</b> <b>CENTRAL</b> <b>28 MAR 2012</b>
FECHA DE INGRESO:	<b>00101</b>
Nº DE INGRESO:	<b>00101</b>



**“UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC”**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

**Jurado calificador integrado por:**

**PRESIDENTE:**

-----

**Mg. PASCUAL AYAMAMANI COLLANQUI**

**1<sup>ER</sup>. JURADO:**

-----

**Lic. TEODORO ARENAS MAMANI**

**2<sup>DO</sup>. JURADO:**

-----

**Lic. LILIA GEORGINA MENDOZA SARDÓN**

**ASESOR DE TESIS:**

-----

**Lic. OSWALDO QUISPE QUISPE**



**“ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN ESTILO CROL EN LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO,  
ABANCAY – 2010”**



A mis padres, Washington y Julia  
por darme la vida y enseñarme el  
camino de la superación, a Jarib  
por ser la fuerza que me motiva  
a seguir adelante.

LIDIA

*Dedico mi esfuerzo a Dios, por haberme dado la  
sabiduría y fortaleza en cada paso de mi vida.*

*A mi madre Teófila Pumapillo Parcco, por su apoyo  
incondicional que me brinda en todo momento.*

*A ti Mariluz y Shamely quienes son la fuerza  
motriz de mi vida y quienes día a día me obligan  
a ser mejor persona.*

AUGUSTO

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac y a la Facultad de Educación, Escuela Académico Profesional de Educación, Especialidad de Educación Física y Danzas.

A los señores del jurado calificador por su paciencia y disposición de tiempo para dicha investigación.

A los profesores, por brindarnos su amistad, experiencia y colaboración para alcanzar el logro de esta meta, quienes con sus indicaciones y orientaciones enriquecieron la esencia de este trabajo de investigación, fortaleciendo el producto de la presente investigación.

Al profesor de Educación Física, de la I.E.S. “Nuestra Señora del Rosario”, por su apoyo constante en las clases de Natación, por su amistad y colaboración prestada, y a las estudiantes de dicha institución, ya que ellas fueron la base fundamental para el desarrollo del presente trabajo.



## ÍNDICE

Dedicatoria  
Agradecimiento  
Resumen  
Introducción

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Definición y formulación del problema.....	09
1.2. Problema general.....	10
1.3. Problemas específicos.....	10
1.4. Justificación e importancia de la investigación.....	11
1.5. Limitaciones.....	11
1.6. Objetivos.....	12
1.6.1. Objetivo general.....	12
1.6.2. Objetivos específicos.....	12

### CAPÍTULO II

#### MARCO REFERENCIAL

2.1. Antecedentes de la investigación.....	13
2.1.1. Nivel internacional.....	13
2.1.2. Nivel nacional.....	15
2.1.3. Nivel local.....	16
2.2. Marco teórico.....	17
2.2.1. Referencias teóricas de la enseñanza de la natación.....	17
2.2.2. Metodología de la enseñanza de la técnica estilo crol.....	20
2.2.3. Descripción pedagógica del estilo libre.....	22



2.3. Planificación curricular en educación.....	24
2.3.1. Características de la planificación curricular.....	25
2.3.2. Tipos de planificación curricular.....	26
2.3.3. Planificación curricular en educación física.....	27
2.3.4. Proyecto educativo regional y su articulación con el proyecto educativo nacional...	28
2.4. Métodos de enseñanza de los deportes.....	30
2.5. Aprendizaje de la natación.....	33
2.6. Importancia de la natación en la educación del niño.....	35
2.7. Motivación en el deporte.....	37
2.8. Materiales educativos.....	39

### **CAPÍTULO III**

#### **HIPÓTESIS Y VARIABLES**

3.1. Formulación de hipótesis.....	40
3.1.1. Hipótesis general.....	40
3.1.2. Hipótesis específicos.....	40
3.2. Variables y definición operacional de variables.....	41
3.2.1. Variables.....	41
3.2.2. Operacionalización de variables.....	41

**CAPÍTULO IV**  
**METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

4.1. Tipo y nivel de investigación. ....	43
4.2. Método y diseño de investigación.....	44
4.3. Población.....	44
4.3.1. Características y delimitación.....	44
4.3.2. Ubicación espacio temporal.....	45
4.3.3. Técnicas de muestreo.....	45
4.3.4. Tamaño de la muestra.....	45
4.3.4. Descripción del estudio.....	46
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	46
4.4.1. Técnicas.....	47
4.4.2. Instrumentos.....	47
4.5. Procesamiento y análisis de datos.....	48
4.5.1. Prueba de hipótesis.....	48
4.5.2. Selección de las pruebas estadísticas.....	50
4.5.3. Condiciones para rechazar o aceptar la hipótesis.....	50



## CAPÍTULO V

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

5.1. Análisis e interpretación de resultados.....	51
5.2. Análisis e interpretación descriptiva.....	51
5.2.1. Análisis respecto a la enseñanza de la natación.....	51
5.2.2. Apreciación de enseñanza de la natación: entrevista y observación de estudio.....	51
5.2.3. Valoración de las estudiantes respecto a la enseñanza de la natación.....	59
5.2.4. Análisis respecto al aprendizaje de la natación.....	62
5.3. Análisis e interpretación relacional.....	84
5.3.1. Relación entre enseñanza y aprendizaje de la natación estilo crol.....	84
5.3.2. Relación entre enseñanza y conocimiento teórico de la natación.....	85
5.3.3. Relación entre enseñanza y aprendizaje psicológico en la natación.....	86
5.3.4. Relación entre enseñanza y aprendizaje práctico de la natación.....	87
5.4. Contrastación de hipótesis.....	87
5.4.1. Prueba de hipótesis general.....	87
5.4.2. Prueba de hipótesis específicos.....	88
Conclusiones y recomendaciones.	

## RESUMEN

El problema de la educación en Apurímac es muy compleja, en particular se observan debilidades en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol, problema planteado a partir de la observación directa, cuya finalidad es describir el nivel de relación entre la enseñanza y el aprendizaje de la natación en el estilo crol, es decir el propósito es determinar, el nivel de relación entre enseñanza y aprendizaje de la natación, en las estudiantes del cuarto grado A y B nivel secundario de la institución educativa Nuestra Señora del Rosario de la ciudad de Abancay 2010.

La investigación parte del supuesto de la existencia de la relación positiva entre la enseñanza y aprendizaje de la natación, estudio que se constituye sobre una investigación de carácter descriptivo relacional, que pertenece al tipo de investigación básica denominada pura o fundamental. La fundamentación teórica se sustenta en las bases científicas de los procesos de enseñanza y aprendizaje de la natación estilo crol.

Entre las técnicas de recolección, se recurrió a la revisión documentaria, la entrevista, encuesta, teniendo como instrumentos: guía de entrevista, guía de observación, encuesta, evaluación escrita, test de rendimiento físico y técnico. El procesamiento de los datos se ha efectuado en el paquete estadístico SPSS versión 17, y Microsoft Excel, donde la prueba de hipótesis se comprobó mediante la estadística de correlación  $r$  de Pearson.

Así mismo el resultado de la investigación X –Y muestra una correlación significativa al nivel de 0,01 donde las variables enseñanza y aprendizaje muestra una relación positiva.

## ABSTRACT

The problem of the education in Apurímac is very complex, especially weaknesses are observed in the process of education and learning of the swimming in the style crol, problem raised from observation direct, which purpose is to describe the level of relation between the education and the learning of the swimming in the style crol, that is to say the intention to be to determine, the level of relation between education and learning of the swimming, in the students of the fourth degree To and B secondary level of the educational institution Our Lady of the Rosario of Abancay's city 2010.

The investigation departs from the supposition of the existence of the positive relation between the education and learning of the swimming, study that is constituted of an investigation of descriptive relational character, which belongs to the type of basic investigation called pure or fundamental. The theoretical foundation is sustained in the scientific bases of the processes of education and learning of the swimming I am used crol.

Between the technologies of compilation, one resorted to the review documentaria, the interview, survey, having as instruments: guide of interview, guide of observation, survey, written evaluation, test of physical and technical performance. The processing of the information has effected in the statistical package SPSS version 17, and Microsoft Excel, where the test of hypothesis was verified by means of the statistics of correlation  $r$  of Pearson. Likewise the result of the investigation  $X$  - and it shows a significant correlation at the level of 0, 01 where the variables education and learning shows a positive relation.

## INTRODUCCIÓN.

En el departamento de Apurímac específicamente en la ciudad de Abancay es necesario contar con estudios que nos informen sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje, por tal motivo nos planteamos la siguiente interrogante ¿cual es nivel de relación entre la enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol? lo cual trataremos de responder mediante los resultados de dicho trabajo.

Es así que el siguiente trabajo de investigación se ha realizado con la finalidad de determinar el nivel de relación entre la enseñanza y aprendizaje de la natación, de las estudiantes y el docente de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario de la ciudad de Abancay. Esto se debe a que durante las prácticas pre profesionales, tuvimos la oportunidad de observar ciertas deficiencias en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

El trabajo de investigación parte de conceptos generales que son útiles para la aplicación de los procesos que se describen al final. Estas concepciones sirven de guía para la organización, planificación y ejecución del trabajo.

En ese sentido la investigación está estructurada en seis capítulos, los mismos que comprenden lo siguiente:

El primer capítulo, presenta el planteamiento del problema, el mismo que involucra la definición y formulación del problema, las mismas que surgen de la observación objetiva de la realidad; considerándose también la justificación e importancia de la investigación, dándose a conocer el porqué y paraqué se realiza dicha investigación. Del mismo modo se incluyen las limitaciones, en el cual se indican los factores que pudieran interferir durante el desarrollo del trabajo. Por

último, se da a conocer los objetivos generales y específicos, en el que se pretende determinar, establecer y comprobar la relación entre enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol.

En el segundo capítulo, se da a conocer los antecedentes de la investigación que sirven de apoyo a nuestro trabajo y el marco teórico, que da el sustento teórico de la investigación a partir de los diversos autores y enfoques referidos a las variables de estudio.

Así mismo el tercer capítulo da a conocer la hipótesis general, hipótesis específicas, la cual se plantea con respuestas, siendo a la vez contrastada con la realidad. Considerándose también las variables y definición operacional de variables, las cuales han permitido elaborar los instrumentos necesarios para la recolección de información.

Seguidamente en el cuarto capítulo, se detalla la metodología de la investigación, en la cual se incluyen tipo, nivel y diseño de la investigación, donde se conoce el problema y el objeto de investigación en su curso natural, del mismo modo se define la población y muestra, por último se detallan los instrumentos y técnicas de observación.

Finalmente en el quinto capítulo se da a conocer los resultados de la investigación, mediante cuadros y gráficos donde detallaremos la interpretación y análisis de los mismos. Así también se puntualizará la comprobación de las hipótesis de estudio. Y como síntesis de la investigación se muestran las conclusiones y recomendaciones.

Por lo que esta investigación servirá como guía para los docentes de educación física e instituciones educativas, ya que nuestra intención fue de determinar la relación de enseñanza y aprendizaje.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

#### **1.1 Definición y formulación del problema**

Actualmente se considera a la Educación Física como uno de los factores muy importantes en la formación integral del educando, como lo menciona Solano Fernando, 1990 México, “la educación física es la acción pedagógica que utiliza actividades físicas con el propósito fundamental de favorecer el desarrollo armónico de toda la línea de la personalidad del individuo” pero a esto en la práctica deportiva no se le da la importancia necesaria, ya que su papel se encuentra en un segundo plano y de esta manera no se puede lograr los objetivos educacionales.

En esta orientación, la natación es uno de los deportes más completos que beneficia tanto el cuerpo como la mente, en la I. E. S. Nuestra Señora del Rosario de la ciudad de Abancay, no se le da la debida importancia y no se practica con la frecuencia que ésta requiere, es así que existe un bajo nivel deportivo tanto individual como colectivo. Esta problemática se debe a que la Institución no cuenta con el material deportivo necesario ni la infraestructura adecuado para su práctica, situar que tiene relación con la falta de apoyo y desinterés por parte de las autoridades y de la misma comunidad educativa, conllevando a tener mala

presentación ante los certámenes deportivos. Y como desenlace se tiene la desmotivación en las estudiantes y consecuentemente no se realizan competencias en el transcurso del año, no existe liga de natación en ninguna categoría, ni modalidad.

Entonces es indispensable identificar las técnicas que utilizan los docentes de Educación Física para la enseñanza y establecer la relación de ésta con el aprendizaje de la natación teniendo en cuenta que la natación tiene muchos beneficios tales como:

A nivel motor trabaja la coordinación, fuerza, el tono muscular, el equilibrio y desarrolla habilidades como trepar o saltar y a nivel social, es un buen medio para que el niño se relacione y comparta con otros. (González, M. Y Joven, A. 1997.)

De modo que la natación es un deporte de grandes beneficios, no sólo a nivel físico, sino también a nivel psicológico, pues el agua es un medio favorable y tranquilizante para el ser humano que nace sin temores. Las cualidades físicas ofrecen la posibilidad de mejorar y desarrollar las capacidades coordinativas del cuerpo humano.

En consecuencia, dentro del marco descrito, la presente investigación respondió a los siguientes cuestionamientos:

## **1.2 Problema general.**

¿Cuál es el nivel de relación entre la enseñanza y el aprendizaje de la Natación estilo crol de las estudiantes de la I.E.S. “Nuestra Señora del Rosario” de la ciudad de Abancay- 2010?

## **1.3 Problemas específicos:**

- a. ¿Cuál es el nivel de relación entre la enseñanza de la natación y el conocimiento teórico de las alumnas de la I.E.S. “Nuestra Señora del Rosario” de la ciudad de Abancay- 2010?

- b. ¿Cuál es el nivel de relación entre la enseñanza y el desarrollo psicológico para la práctica de la natación de las alumnas de la I.E.S. “Nuestra Señora del Rosario” de la ciudad de Abancay- 2010?
- c. ¿Existe relación entre la enseñanza de la natación y el rendimiento físico-técnico en la natación de las alumnas de la I.E.S “Nuestra Señora del Rosario” en la ciudad de Abancay- 2010?

#### **1.4 Justificación e importancia de la investigación.**

La presente investigación, permite realizar una determinación del nivel de relación entre la enseñanza y el aprendizaje de la natación en los estudiantes de la I.E.S. Nuestra Señora del Rosario de Abancay, enfatizando en los problemas de enseñanza y aprendizaje; considerando la importancia del deporte de la natación, proporciona vigor físico e influye notablemente en el desarrollo de la niñez, la juventud y coadyuva al desarrollo de las habilidades del educando; por lo que, los resultados de la presente investigación, permitirán afianzar la mejora en la enseñanza y la práctica de la natación. A si también los resultados de la investigación permitirán plantear sugerencias para los actores de la institución y en especial para el docente de educación física, a fin de que estos actores promuevan la innovación o mejora en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la natación y también un cambio de actitudes en relación a la práctica del deporte.

#### **1.5 Limitaciones.**

Para la presente investigación fue una limitante, la escasa bibliografía relacionada específicamente al proceso de enseñanza y aprendizaje de la natación estilo crol, lo cual dificultó en la elaboración y sustentación teórica del trabajo de investigación aunque este

2



vacío fue superado en lo posible mediante la búsqueda de información de estudios publicados por medios virtuales.

## **1.6 Objetivo**

### **1.6.1 Objetivo general.**

Determinar el nivel de relación entre enseñanza y aprendizaje de la natación estilo crol en las alumnas de la I.E.S. "Nuestra Señora del Rosario" de la ciudad de Abancay-2010.

### **1.6.2 Objetivos específicos**

- a. Establecer el nivel de relación entre la enseñanza y el conocimiento teórico de la natación de las alumnas de la I.E.S. "Nuestra Señora del Rosario" de la ciudad de Abancay- 2010.
- b. Comprobar el nivel de relación entre la enseñanza de la natación y el desarrollo psicológico para la práctica de la natación de las alumnas de la I.E.S. "Nuestra Señora del Rosario" de la ciudad de Abancay-2010.
- c. Determinar la relación entre la enseñanza de la natación y el rendimiento físico-técnico en la natación de las alumnas de la I.E.S. "Nuestra Señora del Rosario" de la ciudad de Abancay-2010.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **2.1 Antecedentes de la investigación**

Al revisar estudios relacionados a la presente investigación, se han identificado los siguientes antecedentes:

##### **2.1.1. Nivel internacional**

**A. Gomes, Luis Fernando (2007).** Tesis para optar el título de licenciado, titulado **“LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN LOS ATLETAS PRESELECCIONADOS INFANTO JUVENIL EN EL DEPORTE DE LA NATACIÓN EN LOS ESTILOS LIBRE Y MARIPOSA” Guatemala,** arribo a las siguientes conclusiones:

- a. Se logró con cada uno de los y las atletas participantes de la práctica una mejora de su postura y un incremento considerable de la fuerza y sus especialidades así como la cualidad de la flexibilidad.
- b. Se logró que los atletas adquirieran los conocimientos teóricos y prácticos del desarrollo de la fuerza y lo aplicaran en el gimnasio y en la piscina.

c. El desempeño competitivo de los atletas preseleccionados se incrementó cuantitativamente y cualitativamente, en el caso cuantitativo todos los atletas mejoraron sus tiempos y cualitativamente la técnica de ejecución de ejercicios se mejoró.

**B. Pupo, Luis Eduardo (2009).** Tesis para optar el grado de Magíster en Ciencias de la actividad física y del deporte, titulado “**LA ENSEÑANZA Y EL ENTRENAMIENTO DEL ESTILO LIBRE EN NATACIÓN**”, Colombia. Arribó a las siguientes conclusiones:

- a. El proceso de enseñanza y entrenamiento no han evolucionado mucho, se aprecia más la enseñanza analítica y la falta de planificación en el proceso de preparación deportiva.
- b. La Evaluación en la Natación se realiza de forma muy general, no se aprecian pruebas específicas por lo que se propone la realización de un test a nivel de protocolos de observación y criterios de expertos.
- c. La elaboración del programa para la enseñanza y entrenamiento del estilo libre en natación, propone una forma planificada de realizar un proceso más científico y controlado del tema objeto de estudio.
- d. La aplicación del programa en los sujetos motivo de estudio, mejoró con niveles significativos el proceso de enseñanza entrenamiento en el estilo libre en Natación.

### 2.1.2. Nivel nacional

**A. Longa, yenny.** (2009), trabajo de tesis titulado **EL DEPORTE DE LA NATACIÓN** realizado en la universidad privada de Tacna, utilizando el método meramente descriptivo, las conclusiones a las que llego son las siguientes:

- a. La importancia que tiene la natación; aparte de ser buena para la salud y mantiene tu cuerpo en forma, sirve como deporte.
- b. La natación es uno de los tantos deportes que pueden desempeñarse tanto al aire libre como bajo techo.
- c. La natación es buen deporte para las personas que les gusta mantenerse en forma y le gusta mucho tener contacto con el agua

**B. Quilla, David.**(2001) Trabajo de Tesis titulado **FACTORES QUE INCIDEN EN EL PROCESO ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE NATACION EN NIÑOS DE 12 A 14 AÑOS EN LOS C.E.S. DE LA CIUDAD DE PUNO**”. Realizado en la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Las conclusiones a las que arribó son las siguientes:

- a. En la enseñanza-aprendizaje para los alumnos debe tenerse mayor importancia por parte de los docentes de Educación Física en cuanto al desarrollo físico, fisiológico y psicológico de la niñez, con la finalidad de que cada educando pueda ejercitar las destrezas, habilidades y sobre todo el amor hacia el deporte de natación con la finalidad de conocer su creatividad.
- b. Los docentes en los Centros Educativos Secundarios de la ciudad de Puno en un 100 % no motivan la enseñanza-aprendizaje del deporte de la natación,

indicando que no existe infraestructura, pese a que los educandos desean practicar esta disciplina en un 95%.

### **2.1.3. Nivel local**

**A. Bravo Santos, Vizcarra Abel y Vizcarra Marco (2005)** trabajo de tesis titulado **“PROMOCIÓN Y MEJORAMIENTO DE LA PRACTICA DEPORTIVA DE LA NATACION EN LOS ALUMNOS DEL COLEGIO SECUNDARIO DE LA LOCALIDAD DE ABANCAY-2005”**. Realizado en el I.S.P.P LA SALLE Abancay. Los mencionados investigadores indican que la natación es importante para la vida saludable, desarrollo de las capacidades corporales, físicas básicas así mismo en la fisiología, psicología, social, académico y maduración personal. Llegando a las siguiente conclusiones.

- a. Los alumnos de las instituciones secundarias de Abancay no poseen una buena coordinación física y postura para la buena práctica de la natación.
- b. Los estudiantes desconocen de los fundamentos técnicos, tácticos, físicos para la mejora de la condición física en la natación.
- c. En la localidad de Abancay no se da apertura y participación de los estudiantes en las competencias internas, para así mejorar la condición física.
- d. Falta de planificación y programación de entrenamiento sistemático de los fundamentos de la natación, para la mejor enseñanza de la natación en los estudiantes.

## 2.2 Marco teórico.

En el proceso de elaboración de la presente investigación, se ha revisado diversas fuentes bibliográficas, a fin de efectuar la discusión teórica, en relación a las variables de estudio, específicamente lo relacionado a la enseñanza y aprendizaje de la natación.

### 2.2.1 Referencias teóricas de la enseñanza de la natación

La enseñanza, **conceptualmente** “es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia”. (Arredondo, 1989: 38).

En tal sentido la enseñanza se limita a transmitir conocimientos, por diversos medios. En esta lógica la enseñanza de la natación consiste en lograr mantener el cuerpo a flor de agua, en posición que permita sacar la cabeza cuando haya necesidad de respirar. La propulsión se consigue ejecutando una serie de movimientos ordenados, con las piernas y los brazos, que permiten al nadador avanzar en la dirección deseada.

Por lo que este proceso, requiere particular atención, ya que el alumno entra en contacto con un elemento ajeno a su naturaleza, como es el agua. De modo que al iniciar un proceso de enseñanza y aprendizaje, el profesor debe escoger el orden de sus actividades, de él depende el logro de los objetivos en la enseñanza de la natación.

En este sentido, la Educación Física desempeña un papel de gran **importancia**, dado que es una disciplina que utiliza de manera sistemática y metódica el ejercicio físico, en sus diversas manifestaciones o modalidades, con el objeto de contribuir al desarrollo de las potencialidades humanas, tanto en el plano físico, psicológico, moral y social.

La educación física **conceptualmente** es la “disciplina pedagógica que mediante la actividad física, tiende a la eficiencia del movimiento desde las habilidades motrices más

simples hasta las más complicadas, con la finalidad de propiciar y conservar el equilibrio de la capacidad funcional del educando”. (Pila Teleña Augusto pg. 14).

Entonces la educación física se convierte en una pedagogía de las conductas motrices, porque trata de mejorar y optimizar las conductas motrices de los educandos, es así que el docente de educación física se convierte en un experto observador de las conductas motrices de sus educandos.

En seguida se presenta una serie de ejercicios y actividades relacionados a la enseñanza de la natación, considerada por Díaz Vélez, j (2000, 57). Dividiéndolo en dos grupos y se detalla de la siguiente manera:

Los ejercicios para la enseñanza de la natación, lo divide en dos grupos:

**a. Fuera del agua**

- Calentamiento.
- Acondicionamiento físico general.
- Ejercicios de flexibilidad.
- Ejercicios aplicados a la técnica de los estilos.
- Juegos fuera del agua.

**b. Dentro del agua:**

- Conocimiento del área (ambientación).
- Ejercicios básicos para la enseñanza.
- Metodología para la enseñanza de la técnica de los estilos.
- Juegos aplicados a la enseñanza.

Se considera a estos ejercicios, como una ayuda para el docente en la enseñanza de la natación, y a los alumnos en su aprendizaje, con la mejor técnica y en el menor tiempo

posible, por lo que considera importante que la finalidad de cada uno de los ejercicios y actividades sea comprendida cabalmente por el docente, para que, una vez asimilada, pueda aplicarla y adaptarla a las características de sus alumnos, a sus posibilidades materiales y al mismo tiempo disponible para su clase.

La natación se define como una de las “disciplinas consideradas primordiales dentro de las actividades deportivas, por los beneficios obtenidos de su práctica, lo que hace ser empleada como una herramienta a ser utilizada en los procesos educativos, recreativos, medicina preventiva y de rehabilitación en niños y adultos con problemas respiratorios musculares entre otros como deportes de competencia”.(Ramírez 1991).

Esta idea hace que la natación ejerce un fuerte atractivo para muchas personas, más aun cuando no se presenta limitación de ninguna índole a los que lo practican.

Así tenemos a la NATACIÓN como actividad de suma **importancia** en cuanto a la adquisición, mantenimiento y mejora de la calidad de vida y por tanto del rendimiento ya sea para la vida cotidiana como para la competición deportiva.

En consecuencia, la enseñanza de la natación es **importante** porque facilita el desarrollo de la totalidad de la musculatura de una manera paulatina y fácilmente regulada, así como también la potenciación de otras cualidades, como la coordinación, las capacidades tanto aeróbicas, desarrollo de la resistencia y potenciación de la capacidad cardiovascular , como las anaeróbicas: desarrollo de la potencia.

En la actualidad persiste la idea que la natación es un agente **importante** y necesario para la higiene y salud del individuo. Pedagógicamente la natación ayuda en el desarrollo intelectual de los educandos. Psicológicamente se ha comprobado que estas actividades mejoran el stress, la autovaloración y la confianza en uno mismo. La

natación resalta por tener **características** planteadas por la (enciclopedia del deporte 2000:135) y lo establece de la siguiente manera:

- a. **Variabilidad:** Las ejecuciones son diferentes entre repeticiones y entre sujetos, es decir, la mecánica del gesto es inestable.
- b. **Simbolismo:** Característico de este periodo provocará el interés por las actividades de construcción y representación.
- c. **El juego:** Que impregna toda la motricidad del niño.

Así se habla de la natación como el deporte más completo, sin duda es un deporte que puede ser practicado por personas de cualquier edad, aporta beneficios desde el punto de vista orgánico, ayuda a prevenir lesiones y enfermedades y que al igual de otras actividades deportivas y recreativas le ofrece a sus practicantes un espacio de interacción social tan importante en estos días.

Es así que la natación se ha llegado a considerar como un sistema valioso de terapia física y la forma de ejercicio general mas beneficio que existe, ningún otro ejercicio utiliza tanto musculo del cuerpo y de modo tan intenso.

### **2.2.2 Metodología de la enseñanza de la técnica estilo crol**

“**La enseñanza** de la natación se basa específicamente en el orden que se enseña los contenidos en este caso del estilo crol, siendo importante considerar cada una de las partes de este estilo” metodología planteada por Perea Padrón, Mario, (1997.pg.121-125). Se considera de la siguiente manera:

- a. **Posición del cuerpo.** La posición que debe tener el cuerpo en las técnicas de los estilos es horizontal de cúbito ventral para el estilo libre, por tanto es necesario recordar y corregir la posición por medio de flotes antes de iniciar los movimientos.



- b. Patada.** La mayor densidad de las extremidades inferiores que la del tronco, provoca que la posición del cuerpo no se logre totalmente por tiempo prolongado, tendiendo a hundirse. La técnica de la patada, en el estilo crol, estabiliza la posición del cuerpo, facilitando que las extremidades inferiores se conserven más cerca de la superficie.
- **Errores más comunes:**
    - i. Algunos principiantes no mueven las piernas desde la cadera sino desde las rodillas o haciendo movimientos similares al pedaleo en una bicicleta. También es incorrecto hacer movimientos de "tijera".
    - ii. Tobillo en ángulo recto.
    - iii. Piernas por encima del agua o demasiado hundidas.
  - **A continuación algunos ejercicios a tomar en cuenta.**
    - i. Patada tomados del rebosaderos
    - ii. Patada por parejas, donde el alumno ejecuta la patada y el compañero le auxilia jalándolo de las manos, ayudándolo a flotar sosteniéndolo por la cadera o la espalda.
    - iii. Flechas con patada.
    - iv. Patada con tabla, aletas.

**c. Brazada.** Una vez que se ha equilibrado el cuerpo en el agua con patada, tenemos la posibilidad de ejecutar la técnica de los brazos esta debe enseñarse en la parte baja de la alberca, a pie firme con semi flexión del tronco al frente, ejecutando los movimientos por tiempos. En caso del crol primero un brazo y después el otro; seguidamente se realiza brazada con desplazamiento, caminando con semi flexión al frente; brazada con desplazamiento con impulso en la pared o en el piso.

- d. Coordinación patada con brazada.** Con impulso en la pared o en el piso ejecutados los movimientos de brazada y patada, simultáneamente a un ritmo lento, aumentando progresivamente hasta lograr mayor coordinación y agilidad.
- d. Respiración.** Los ejercicios de respiración deberán dominarse y aplicarse a la técnica de los estilos a continuación algunos ejercicios.
- Respiración lateral con piernas y tronco semi flexionadas, pegando la mejilla y la oreja al agua mediante un giro del cuello, inhalar, por la boca, extender el cuello, meter la cara y exhalar.
  - Deslizamiento con patada respiración, al frente lateral (bajando el brazo de lado que se toma el aire).
  - Patada con tabla y respiración al frente y lateral.
- e. Coordinación de brazada con respiración.** En el estilo crol ejecutar el movimiento con un solo brazo primero, posteriormente coordinar con la acción de ambos brazos.
- f. Coordinación general.** Retirar el uso de accesorios utilizados en los ejercicios, y ejecutar las técnicas de patada, aumentando progresivamente el ritmo de nado.
- g. Perfeccionamiento.** El docente deberá observar las técnicas de cada una de sus alumnas, realizar las correcciones en los aspectos que tengan errores, el docente deberá utilizar su creatividad para crear ejercicios que le faciliten al alumno su comprensión y dominio.

### 2.2.3 Descripción pedagógica del estilo libre.

La enseñanza del estilo libre se descompone de la siguiente manera: “posición del cuerpo, acción de piernas, acción de brazos y la coordinación”, metodología descrita por, (Navarro Fernando 1978:99).

**a. Posición del cuerpo**

**Descripción:** El cuerpo deberá adoptar una posición hidrodinámica: elevado, extendido, alineado, relajado y natural. Para ello la cabeza se sitúa ligeramente elevada, con la cara en el agua y la mirada dirigida hacia abajo y adelante, tronco cadera y piernas horizontales mientras los pies realizan el batido.

**b. Acción de piernas**

**Descripción:** El batido de crol supone realizar acciones de patada alternativas. Cada patada es una cadena cinética que parte de la cadera y se transmite de forma acelerada hasta la punta del pie. Los pies son el final de la cadena y se mantienen flexibles y naturales. En cada batido se observan dos partes:

**Ascendente:** La pierna sube extendida hasta la posición horizontal por medio de la extensión de la cadera. El pie estará relajado.

**Descendente:** Se flexiona la cadera, baja el muslo, la rodilla se flexiona para que el pie termine de subir a la superficie y a continuación se produce la extensión energética de la pierna, mientras el muslo comienza a subir nuevamente. El pie se coloca en extensión plantar y rotación adentro.

**c. Acción de brazos**

**Descripción:** En crol se realizan acciones alternativas de los brazos rítmicas y naturales. En cada brazada se observan dos partes, una propulsiva o tracción, y otra de recuperación o recobro.

La **tracción** se descompone en cuatro fases perfectamente acopladas: Entrada, agarre, tirón y empuje.



El **Recobro**, es la fase de recuperación del brazo, tanto en lo que se refiere a la fase de relajación de este, como a lo tocante a alcanzar nuevamente la posición de inicio de la tracción.

#### **d. Coordinación**

Coordinar la acción de los brazos con la respiración y la acción de batido es complicado. Para describir la coordinación completa la dividimos en tres:

1. Coordinación brazo-brazo
2. Coordinación brazos-respiración
3. Coordinación brazos-piernas

Es necesario desarrollar los contenidos mencionados en forma sistemática sin obviar ninguna etapa, de ese modo el proceso de enseñanza y aprendizaje será mucho más eficiente, al terminar toda la secuencia el alumno estará en la capacidad de ejecutar el orden metodológico sin supervisión del docente.

Así, se considera al estilo crol, como el más popular en las escuelas de aprendizaje porque es el primero en enseñarse. Indicando que se trata del estilo más rápido, seguido por la mariposa, la espalda y por último la braza.

### **2.3 Planificación curricular en educación.**

Se entiende como el diseño y la elaboración del currículo escolar en su globalidad, en nuestro caso contamos con un currículo y debemos ponerlo en acción, es decir, debemos planificar la enseñanza.

La planificación curricular determina que debe hacerse, a fin de que posteriormente puedan tomarse decisiones prácticas para su implantación. “La planificación es un proceso para

determinar "adonde ir" y establecer los requisitos para llegar a ese punto de la manera más eficiente y eficaz posible" (Kaufman R. A. 1973).

Planificar es la acción consistente en utilizar un conjunto de procedimientos con las que se pretende alcanzar determinados objetivos.

De ese modo comprende el proceso de previsión, realización y control de las diversas actividades involucradas que intervienen en un hecho, fenómeno o proceso determinado.

Planificación curricular es el proceso de previsión de las acciones que deberán realizarse en la institución educativa con la finalidad de vivir, construir e interiorizar en experiencias de aprendizaje deseables en los estudiantes. Orientar sus esfuerzos al diseño y elaboración del Plan Curricular, en el cual están estructurados todos los componentes (campos) que debieran ser considerados.

El área de educación física, por ser un fenómeno social no debe hallarse al margen de la planificación curricular, porque engloba procesos de enseñanza, aprendizaje, competición, preparación para la misma y un conjunto de relaciones sociales; muestra de ello, son los resultados que obtienen otros países al llevar a cabo un proceso ordenado, sistemático con políticas educativas acorde a la realidad social en que se desarrolla.

### **2.3.1. Características de la Planificación Curricular.**

Teniendo en cuenta la normativa del diseño curricular que establece el ministerio de educación del Perú, (flores 2006) especifica que todo proceso de planificación curricular se caracteriza por los siguientes aspectos:

- a) Es un proceso integral, ya que abarca estructuralmente a todos los niveles, procesos, campos, elementos curriculares y sujetos que en ella intervienen.

- b) Es participativa, porqué en su diseño y desarrollo intervienen los profesores y autoridades de una determinada institución educativa. Busca asimismo la participación de los estudiantes y de la comunidad.
- c) Es Orgánica. Porque es una etapa o fase de la planificación curricular que debe realizarse por los docentes, ya que está normado y es imprescindible en todo proceso de enseñanza aprendizaje.
- d) Es permanente, porque no es un proceso ocasional, estático, sino continuo que se desarrolla paralelo a todo el proceso educativo.
- e) Es flexible, porque se considera que el plan curricular no es algo rígido ni inmutable sino que debe posibilitar los cambios que el diagnóstico del entorno o realidad del estudiante requieran.
- f) Es un proceso con objetivos, tareas concretas según el nivel, modalidad y especialidad educativa de acuerdo a las necesidades de la institución.
- g) Tiene en cuenta las características de la realidad educativa en la cual se desarrollará el proceso educativo.
- h) Es parte del proceso organizacional de la institución educativa, en concordancia con los fines y objetivos de esta.
- i) Presenta diversos enfoques como sistema, como proceso administrativo y organizacional.

La planificación curricular es un proceso que permite a los actores educativos prever las acciones que debe tomar en cuenta para el logro de los objetivos.

### **2.3.2. Tipos de planificación curricular**

Según MESTRE SANCHO (1995). En la planificación se puede considerar:

SEGÚN SU ALCANCE (TEMPORAL)	SEGÚN EL AMBITO GEOGRAFICO
a. Largo alcance b. Corto alcance	a. Planificación Nacional b. Planificación Regional c. Planificación Local y/o institucional

Esto implica que la planificación curricular es un proceso que da paso a la diversificación curricular, entendida como un proceso de ajuste, adecuación, complementación y enriquecimiento del diseño curricular que pueden ser de largo o corto alcance y al mismo tiempo tomando en consideración la realidad geográfica.

### 2.3.3. Planificación curricular en educación física

El Ministerio de educación, establece que, el área de educación física en la educación secundaria se propone alcanzar una mayor comprensión del cuerpo y movimiento de tal manera que los estudiantes utilicen actividades de mayor complejidad, métodos de ejercitación sistemática y se consoliden hábitos y valores en función del cuidado y fortalecimiento de su salud. Hacia el final de la secundaria los estudiantes deben haber logrado conocimientos y autonomía para planificar un programa de actividad física, elegir y dominar una actividad deportiva. El Ministerio de educación (2009:) Para el logro de estos objetivos el área de educación física tiene tres organizadores.

#### Organizadores del área de Educación Física

Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud	Se desarrolla a partir de la vivencia y la práctica intencionada, sistemática y reflexiva de actividades físicas, las cuales permiten a los estudiantes vivenciar, experimentar, conocer, comprender y consolidar el desarrollo de su cuerpo, su identidad e imagen corporal y sus posibilidades motrices.
Dominio corporal y expresión creativa	Se orienta a la optimización de la motricidad; es decir a los procesos de aprendizaje que permiten a los estudiantes desarrollar y mejorar la calidad de sus movimientos a partir del conocimiento y comprensión de su cuerpo y sus capacidades perceptivas motrices.
Convivencia e interacción socio motriz	Está orientada a desarrollar los procesos de socialización de los estudiantes a partir de la realización de acciones corporales de carácter socio motriz; es decir vivenciar y aprender a relacionarse e interactuar social y asertivamente por los otros, a insertarse adecuadamente en el grupo, a resolver conflictos de manera pacífica

Fuente: Tomado del DCN – 2009

## COMPETENCIAS POR CICLOS EN EL NIVEL SECUNDARIO

	<b>CICLO VI</b>
<b>COMPRESION Y DESARROLLO DE LA CORPOREIDA Y LA SALUD</b>	Comprende el funcionamiento de todo su cuerpo e interioriza su imagen corporal, valora su salud y asume con responsabilidad y disciplina la mejora de sus capacidades físicas mediante procedimientos de ejercitación y seguridad personal; estableciendo relaciones entre actividad física, alimentación y descanso.
<b>DOMINIO CORPORAL Y EXPRESION CREATIVA</b>	Demuestra dominio corporal y utiliza sus habilidades motrices básicas y específicas con autonomía y eficacia, para proponer y resolver de manera creativa situaciones lúdicas, deportivas y expresivas complejas; adecuando procedimientos y respetando reglas; mostrando perseverancia y respeto por los otros.
<b>CONVIVENCIA E INTERACCION SOCIOMOTRIZ</b>	Participa en la práctica de actividades lúdicas, recreativas, deportivas y en el medio natural, valorando, las normas de convivencia, las prácticas lúdicas tradicionales y el cuidado de ambientes naturales, integrándose y cooperando con el grupo

Fuente: Tomado del DCN – 2009

### 2.3.4. Proyecto educativo regional y su articulación con el proyecto educativo nacional

El Proyecto Educativo Nacional, construido por el Consejo Nacional de Educación y en proceso de acuerdo social, hace los esfuerzos por convertirse en el instrumento orientador de los que socialmente demandamos, que busque y logre la educación básica regular y atienda las demandas y exigencias de una sociedad educadora en el Perú. Es decir, su proceso debe garantizar el involucramiento desde los proyectos educativos institucionales (PEI) hacia arriba.

**Proyecto educativo regional** en Apurímac, nació como la necesidad de lograr un acuerdo social, en el marco de un proceso que ya se vive en la región: la Reforma Educativa Regional Autónoma y Participativa. Con la finalidad que la educación sea más contextualizada que responda a las necesidades interculturales de los educandos. Lo dicho está fundamentado por el siguiente concepto, “el proyecto educativo regional

es la principal fuente de inspiración de una escuela feliz, saludable y segura, de construcción de una cultura de paz y de búsqueda de bienestar personal y Social”. (DREA, Apurímac).

El Proyecto Educativo Regional es, entonces, la expresión de las voluntades sociales y políticas. Traduce acuerdos locales para el desarrollo educativo y de esa manera poder conseguir una educación de calidad, contextualizada al departamento de Apurímac respetando nuestras raíces culturales y a las necesidades de los educandos es decir es la evidencia de la decisión política de contar con un sistema educativo descentralizado.

A sí mismo es importante considerar el **Proyecto Educativo Institucional** que pasa por un proceso de elaboración por los mismos actores de las instituciones educativas, específicamente este nivel ya es mucho mas contextualizada a las necesidades interculturales de los educandos para que de esa manera el proceso de enseñanza y aprendizaje sea mucho más eficiente.

Seguidamente tenemos la **Programación Curricular Anual** de la institución educativa, consideran que el área de educación física, pretende que las señoritas estudiantes desarrollen y mejoren sus capacidades físicas y habilidades motrices asumiendo una participación responsable en las actividades lúdicas, y deportivas, traducidas en técnicas, hábitos y actitudes para afirmar su personalidad tomando conciencia de sus habilidades individuales y sociales mediante las actividades diversas y la práctica de valores.

Entonces en la organización de las unidades didácticas considera como nombre de la unidad, **mejoro mi convivencia e interacción social mediante la natación**. Así

nuestra investigación se realizara dentro de la programación y organización de las unidades didácticas y de ese modo poder tener acceso a la información requerida

## **2.4 Métodos de enseñanza de los deportes**

Conceptualmente es considerado como un “camino un medio de llegar al alumno para mejorar su aprendizaje conforme la educación se desarrolla adoptando concepciones y enfoques nuevos. Los métodos de enseñanza son procedimientos en el que hacer educativo”. (Díaz Vélez, j 2000,93). Del mismo modo plantea los siguientes métodos

### **A. Método Analítico.**

Método que tiene por argumento que no es posible jugar sin que la técnica este asimilada. El objetivo es llevar al alumno a la adquisición correcta de los gestos técnicos fuera del contexto del juego. Este método parte de lo particular a lo general.

### **B. Método global**

Este método considera al juego como la llave del aprendizaje, interpreta que la calidad técnica resulta de una cantidad de repeticiones ejecutadas y parte de lo general a lo particular, lo importante es conseguir una ejecución aceptable y no analizar detalles y buscar la perfección.

### **C. Método mixto**

Este método pretende la utilización en forma alternada de los métodos anteriormente descritos, es decir se basa en la combinación, en la utilización del juego y el aprendizaje analítico y los gestos técnicos, tiene una gran participación el docente.

### **D. Método de asignación de tareas.**

Consiste en asignar tareas a los alumnos y estos desarrollan bajo su propia responsabilidad, aconsejable utilizarlos con jóvenes que tienen conciencia y en caso de errores puedan

corregirse, la efectividad de este método descansa en tres puntos fundamentales. Primero, **el deber**, cuando el jugador se siente motivado hacia el ejercicio, segundo **la acción**, cuando es integrada a su totalidad del ejercicio, tercero **el propósito** cuando su naturaleza exige acciones duraderas y múltiples.

Sus fases son:

- Planteamiento previo de lo que se va a realizar
- Explicación y/o demostración del docente y un ensayo por parte de los alumnos cuando los ejercicios se realizan por primera vez
- La repetición del trabajo para alcanzar el perfeccionamiento deseado

#### **E. Método de resolución de problemas**

Consiste en plantear a los alumnos un problema psíquico-físico con datos incompletos dándoles a los alumnos la oportunidad de descubrir lo que hay que realizar.

#### **Estilos de enseñanza de la educación física**

Los conceptos de métodos y estilos, muy a menudo se utilizan de forma poco precisa, especialmente en las clases de educación física. Unos profesores mezclan y confunden los conceptos o los utilizan como sinónimos, otros prefieren el término Método al de Estilo. Para cada profesor, estos términos tienen un significado claro mientras no se pregunte. Si se le pregunta la respuesta es confusa y cuanto no borrosa. En consecuencia, la utilización de estos conceptos con lleva imprecisiones, inexactitudes y es a menudo fuente de debates.

Por ello, consideramos necesario esclarecer los conceptos de Método y de Estilo en el siguiente cuadro:

## CUADRO COMPARATIVO ENTRE MÉTODO Y ESTILO

MÉTODO	ESTILO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modo de decir o hacer con orden una cosa</li> <li>• Conjunto de momentos y técnicas, lógicamente coordinados, para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos. En definitiva, el método media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar.</li> <li>• Es siempre un “camino” hacia una meta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manera de enseñar; en cuanto al modo de expresar su concepción de la enseñanza y de la educación, da un profesor a sus clases y es como sello de su personalidad.</li> <li>• Forma peculiar de interaccionar con los alumnos y que se manifiesta tanto en las decisiones pre activas, durante las decisiones interactivas y en las decisiones pos activas.</li> <li>• Estilo: es la manera de andar de ese “camino”.</li> </ul>

Tomado de: Enciclopedia Técnica de la Educación Santillana, pg.17.

En consecuencia, el estilo es la forma peculiar que tiene cada maestro de aplicar el método.

Como se puede apreciar en el cuadro la diferencia planteada con respecto al método y estilo uno puede sacar sus propias conclusiones, de igual manera nos da a conocer los estilos utilizados en el proceso de enseñanza.

### A. Estilos de enseñanza innovadores

Según la (Enciclopedia Técnica de la Educación Santillana, pg.18). Los estilos se dividen en:

#### a. Estilos individualizadores:

Fomentan o se fundamentan en la capacidad e interés de los alumnos.

Se consigue un trabajo por grupos (por niveles o por interés). En enseñanza modular (por módulos) cada uno elige el nivel donde se pone a trabajar. El módulo es como una unidad didáctica y al igual que antes son por niveles o por interés, y también está la enseñanza programada, que quiere decir que cada uno se va desarrollando su temario. Se utiliza para las clases teóricas.

#### b. Que posibilitan la participación del alumno:

Participación activa del alumno en su propio aprendizaje y en el de sus compañeros.

**c. Estilos que propician la socialización:**

Hacen hincapié en objetivos sociales.

**d. implican cognoscitivamente de forma directa al alumno en su proceso de aprendizaje:**

Obligan al alumno a experimentar, a que su aprendizaje sea significativo, por lo cual será activo y a que experimente e indague motrizmente.

**e. Favorecen la creatividad:**

Estilos que dejan libertad para la creación motriz y están basados en la cinética, que es el fomento de la libertad y de la creatividad.

## **2.5 Aprendizaje de la natación**

El aprendizaje propiamente dicha, desde el punto de vista **conceptual** “es la acción de instruirse y el tiempo que dicha acción demora. También, es el proceso por el cual una persona es entrenada para dar una solución a diversas situaciones, entonces el aprendizaje se produce, por intuición, o sea, a través del repentino descubrimiento de la manera de resolver problemas” (Pérez Gómez 1992). De modo que, cuando el alumno decide acercarse por primera vez al aprendizaje de la natación, debe sortear un montón de obstáculos hasta que realmente puede sentirse cómodo en el medio acuático y disfrutar del mismo.

Más cuando comúnmente a este nivel de aprendizaje de la natación se le conoce como etapa o nivel de ambientación al medio acuático, el alumno debe acostumbrarse a moverse en una posición corporal que no es la habitual y en un medio en el cual experimenta una pérdida de su peso corporal bastante importante y donde el equilibrio se transforma en flotación y el consiguiente dominio de ella. Los sentidos en particular el de la vista y el acústico se ven

seriamente trastornados por el efecto del agua y la sensibilidad varía notablemente con respecto al medio terrestre.

En definitiva los grandes objetivos de este nivel serían conseguir un buen nivel de autonomía en el alumno y una mayor disponibilidad motriz. Para este proceso es necesario considerar las etapas planteadas por Pérez Gómez (1992, 65). Quien considera lo siguiente:

- Etapa de primer contacto
- Etapa de los desplazamientos
- Etapa de la inmersión y respiración
- Etapa de la flotación
- Etapa de dominio del cuerpo en el agua.

Entendiendo que la natación es un deporte físico de lo más complejo, ya que en su ejecución intervienen todo los músculos del cuerpo humano. En este deporte, el cuerpo se desliza en el agua procurando estar lo más horizontal posible para un mejor deslizamiento por medio de movimientos alternados de pies y brazos, y una debida coordinación de la respiración.

Como lo define la Enciclopedia temática de los deportes, “nadar es la acción de mantenerse y avanzar sobre el agua por medio del movimiento de las extremidades”. A través del proceso de aprendizaje de la educación física y la natación se logran los siguientes objetivos: Según. Perea Padrón Mario, (2001 pg.46, 47).

#### **A. Aspecto biológico.**

- Coordinación neuromuscular.
- Disminución de la frecuencia cardiaca.
- Capacidad pulmonar.
- Eliminación de grasas.

- Rehabilitación de lesiones.
- Mejor calidad de vida.

#### **B. Aspecto pedagógico**

- Desarrollo intelectual.
- Utiliza procesos que facilitan el aprendizaje.
- Formación de hábitos positivos.
- Modifica conductas.
- Aplicación de métodos en forma sistemática.

#### **C. Aspecto social**

- Integración del individuo.
- Fomento de la cooperación.
- Responsabilidad social.
- Puntualidad.
- Solidaridad.
- Perseverancia.

Todo ello con el propósito de lograr el desarrollo integral del individuo.

### **2.6 Importancia de la natación en la educación del niño**

La Natación es uno de los medios más amplios y enriquecedores de los que se vale la Educación Física, para lograr un desarrollo armónico en el educando, siempre y cuando se respete su grado de desarrollo, maduración e interés y se tome en cuenta los conocimientos científicos e investigaciones en la Educación Física y Natación en las que se apoyaran para conocer mejor al alumno, facilitando así el proceso de enseñanza aprendizaje.

“La etapa de aprendizaje abarca desde que el alumno parte de cero hasta que resuelve satisfactoriamente las tres progresiones clásicas: adaptación, respiración y propulsión” (Navarro Fernando 1998), también considera que un niño sabe nadar cuando a alcanzado los siguientes puntos:

- a) Una completa adaptación con el medio acuático por medio de juegos.
- b) Saber respirar correctamente.
- c) Realizar una distancia mínima de recorrido.
- d) Saber zambullirse

Pedagógicamente es necesario "vencer el temor al agua" (cuando el alumno sepa flotar correctamente, deslizarse, tanto en posición ventral como dorsal, zambullirse sin temor al agua y respirar perfectamente) y buscar la "coordinación de movimientos" (cuando el alumno coordine movimientos de los miembros superiores e inferiores, junto con la respiración y, más adelante con el estilo completo).

“Las actividades lúdicas son imprescindibles en el aprendizaje de las habilidades motrices previas a las habilidades deportivas para conseguir un posterior dominio del medio acuático” (Moreno y Gutiérrez, 1998). Considera que para alcanzar la formación integral del niño es necesario tener en cuenta lo siguiente. Partir de una familiarización con el medio acuático a través de los juegos tanto de aproximación (terrestres) como en el agua (poco profundo), para pasar posteriormente al trabajo de las habilidades motrices acuáticas; del mismo modo (Moreno y Gutiérrez, 1998), nos dan a conocer los beneficios de la natación en la edad escolar:

- a) Desarrollo multilateral del niño, adecuado desarrollo físico y saludable desarrollo psicológico.

- b) Contribuye a una correcta evolución en las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), Debido al dominio que se requiere para hacer cualquier tipo de actividad en el medio acuático (aplicación del gesto motriz más adecuado en cada momento, y con la fuerza necesaria, reacción ante estímulos con rapidez y conservar la estabilidad del cuerpo en todo momento) requiere un trabajo y por lo tanto una evolución y un desarrollo de la coordinación motriz y del equilibrio, bastante importante.
- c) Incrementa la capacidad de adaptación del niño.
- d) Aumenta la autonomía y la autoestima de los niños debido a las muchas posibilidades lúdicas que ofrece el medio acuático, así como favorece la socialización.
- e) Contribuye al crecimiento de huesos y músculos, Contribuye a la correcta alineación vertebral y por tanto a la reeducación postural.

## 2.7 Motivación en el deporte.

La motivación es un aspecto que en la actualidad, se considera como materia de investigación imprescindible y relevante. Ya que tiene relación con la conducta humana, y en este caso a una determinada conducta deportiva, es el primer eslabón para modificar, mejorar, e incluso "manipular" dicha conducta, en la sociedad actual la práctica deportiva ocupa un lugar preponderante tanto encaminado a la salud y prevención de enfermedades, como a la actividad escolar y el deporte para todos, la natación no podía ser una excepción.

Es así que conceptualmente **motivación**, "es un proceso interno y propio de cada persona, que consiste en la ejecución de conductas hacia un propósito que el individuo considera necesario y deseable" (Goldman Zuloaga Kurt, 2007).

Entonces diremos que la motivación es una herramienta o técnica que el docente pueda utilizar para motivar a sus alumnas o deportistas, eligiendo aquellos reforzadores que resulten más eficaces con ellos.

Es así que tenemos la clasificación de motivación planteada por González (1997:135)

**Motivación Intrínseca.** Se define como la práctica de un deporte por el placer inherente al mismo.

Podemos decir que la motivación intrínseca es generalmente definida como el hecho de practicar una actividad por ella misma, por el placer de participar en la actividad en ausencia de contingencias externas.

**Motivación Extrínseca.** Se basa en tres conceptos:

- a) **Recompensa:** Objeto ambiental atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que aumenta la probabilidad de que esta conducta se vuelva a repetir.
- b) **Castigo:** Objeto ambiental no atractivo que se da al final de la secuencia de una conducta y que reduce las posibilidades de que ésta se vuelva a dar.
- c) **Incentivo:** Objeto ambiental que atrae o repele al individuo a que realice o no realice una secuencia de conducta.

Los conceptos de motivación intrínseca y extrínseca no son excluyentes, sino que pueden darse de manera conjunta, sumándose una a la otra. Por ejemplo, un nadador puede practicar la natación porque le gusta y además porque le pagan por hacerlo. Es así que, en la página ([www.monografias.com](http://www.monografias.com)) definen a la motivación deportiva como:

**La M.I.** Es aquella que tiene el propio deportista o nadador, y es una mezcla de distintas circunstancias relacionadas en muchas ocasiones con aspiraciones personales.

**La M.E.** Es aquella que proviene del exterior y que solemos adjudicar a las características del deporte o las propuestas del propio entrenador.

## **2.8 Materiales Educativos.**

Navarro Valdivieso, F. (2001): menciona que “los materiales educativos condicionan también las actividades de aprendizaje, el estilo de enseñanza y la clase en su conjunto.” Así por ejemplo, la percepción de libertad que debemos considerar en el contexto de la interacción docente estudiante, está influenciada por el grado de movimiento del estudiante en la sesión, la ubicación del material, más su accesibilidad, manejabilidad, etc.

Entonces los materiales son de gran importancia para el desarrollo de las actividades deportivas, es así que (Navarro Valdivieso, F. 2001) menciona que los materiales educativos, realizan diversas funciones como:

- a) **Función de apoyo.** En la medida que los materiales educativos transmiten seguridad y tranquilidad a los estudiantes como al docente.
- b) **Función informativa.** Aportan indicios perceptivos y simbólicos.
- c) **Función inductiva.** Posibilitan asociaciones y respuestas creativas.
- d) **Función de mediación.** Facilitan la comunicación y el acercamiento espacial.

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1 Formulación de hipótesis**

##### **3.1.1 Hipótesis general.**

Existe una relación positiva entre enseñanza y aprendizaje de la natación estilo crol en las alumnas de la I.E.S. “Nuestra Señora del Rosario” de la ciudad de Abancay.

##### **3.1.2 Hipótesis específicas.**

- a) Existe una relación positiva entre la enseñanza y el conocimiento teórico de la natación de las alumnas de la I.E.S. “Nuestra Señora del Rosario” de la ciudad de Abancay-2010.
- b) A mejor enseñanza de la natación, mayor es el desarrollo psicológico para la práctica de la natación de las alumnas de la I.E.S. “Nuestra Señora del Rosario” de la ciudad de Abancay-2010.
- c) A mejor enseñanza de la natación, mayor es el rendimiento físico-técnico en la natación de las alumnas de la I.E.S. “Nuestra Señora del Rosario” de la ciudad de Abancay-2010.

## **3.2 Variables y definición operacional de variables**

### **3.2.1 Variables**

#### **a) Variable dependiente:**

##### **Enseñanza de la natación.**

Es el proceso mediante el cual se transmiten conocimientos sobre una materia en este caso la natación y esta disciplina a su vez facilita el desarrollo de la totalidad de la musculatura de una manera paulatina y regulada, así como también la potenciación de las cualidades físicas, y la coordinación general.

#### **b) Variable independiente:**

##### **Aprendizaje de la natación estilo crol.**

Es el proceso mediante el cual se adquiere una nueva conducta, el aprendizaje de la natación se los conoce como etapa o nivel de ambientación al medio acuático, el alumno debe acostumbrarse a moverse en una posición corporal que no es la habitual y en un medio en el cual experimenta una pérdida de su peso corporal bastante importante y donde el equilibrio se transforma en flotación y el consiguiente dominio de ella.

### **3.2.2. Operacionalización de variables.**

En el cuadro siguiente detallamos la operacionalización de las variables.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICE
ENSEÑANZA	Métodos de Enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrimiento guiado</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Métodos mixtos</li> </ul>	Guía de observación
	Estilos de Enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participativos</li> <li>• Socializadores</li> <li>• creativos.</li> </ul>	Guía de observación
	Desarrollo de los contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• familiarización del medio acuático</li> <li>• fundamentos técnicos.</li> </ul>	Guía de entrevista
	Materiales de enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablas</li> <li>• Cintas</li> <li>• Boyas</li> <li>• Flotadores</li> </ul>	Si No Utiliza material alternativo
APRENDIZAJE	Conocimiento teórico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fundamentos técnicos</li> <li>• Reglamento</li> </ul>	Evaluación escrita
	Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de actitud</li> <li>• Motivación para la práctica: extrínseca-intrínseca</li> </ul>	Guía de observación
	Práctico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendimiento físico</li> <li>• Rendimiento técnico</li> </ul>	Test

## CAPÍTULO IV

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

#### 4.1 Tipo y nivel de investigación.

El presente trabajo pertenece al tipo de investigación básica, denominada pura o fundamental, porque nos permitirá acumular conocimientos teóricos, sin considerar las consecuencias de las posibles aplicaciones prácticas.

A su vez se encuentra enmarcado dentro del nivel de investigación Descriptivo- Correlacional.

- **Descriptiva:** Porque señala cómo se manifiesta el proceso de enseñanza y aprendizaje de la natación, cuando se busca especificar las propiedades importantes para medir y evaluar aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a estudiar.
- **Correlacional:** Porque pretende hacer ver o determinar el grado de relación entre enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol, donde:

X = Enseñanza de la natación estilo crol

Y = Aprendizaje de la natación estilo crol

## 4.2 Método y diseño de investigación

### Método.

El presente trabajo, por las características que reúne el problema de investigación se desarrollo dentro del **método descriptivo**; donde se conoce el problema y el objeto de investigación en su curso natural, sin alteración de las condiciones naturales, es decir que la observación tiene un aspecto contemplativo.

### Diseño de investigación.

La investigación se ubica, dentro del diseño **no experimental**.

X ————— Y

### Variable independiente:

X = Enseñanza de la natación estilo crol.

### Variable dependiente:

Y= Aprendizaje de la natación estilo crol.

## 4.3 Población.

La población de estudio está compuesto por las estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “Nuestra Señora del Rosario,” siendo un total de 414 alumnas.

GRADO	SECCION	SECCION	SECCION	TOTAL			
1ro	A	35	B	35	C	32	102
2do	A	35	B	38	C	35	108
3ro	A	35	B	40			75
4to	A	33	B	34			67
5to	A	30	B	32			62
TOTAL		168		179		67	414

### 4.3.1 Características y delimitación

El presente estudio se realizo en el distrito de Abancay de la provincia del mismo nombre del departamento de Apurímac.

La institución educativa “Nuestra Señora del Rosario”, es una entidad pública que imparte una educación básica, donde los estudiantes del nivel secundario conviven en su mayoría con sus padres en la zona urbana.

Los estudiantes de dicha institución, son del género femenino y hablan el idioma español, algunos tanto el español como el quechua.

#### **4.3.2 Ubicación espacio- temporal.**

El presente estudio se realizó dentro del ámbito geográfico de la región de Apurímac, en la localidad de Abancay; esta ciudad se ubica en el centro-sur del Perú a 2.378 m.s.n.m. y la I.E Nuestra Señora del Rosario, se encuentra en el centro de dicha ciudad, en el jirón Arequipa con jirón Cusco. El periodo de la investigación, corresponde al tercer trimestre del año 2010.

#### **Muestra.**

La muestra de estudio está comprendida por las estudiantes del cuarto grado del nivel secundario (A, B.) de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario. Donde la sección A consta de 33 alumnas, y la sección B consta de 34 alumnas, siendo un total de 67 alumnas.

#### **4.3.3 Técnicas de muestreo.**

La técnica de muestreo del presente estudio es **No Probabilístico**, considerado en función a los actores y propósitos del investigador.

#### **4.3.4 Tamaño de la muestra.**

El tamaño de la muestra, de acuerdo a la cantidad mínima de la unidad de análisis docente y alumnas, considera tomar como muestra 67 estudiantes y 1 docente, siendo el único de la institución. Específicamente a las estudiantes del cuarto grado, teniendo

en cuenta que sólo existen dos secciones la A y B, considerando que para la investigación fue necesario tomar a las estudiantes que tienen conocimientos básicos de natación, propiamente dicho del estilo crol.

**Unidad de análisis:** Docente, alumnas

**Población:** los estudiantes de la Institución Educativa.

**Muestra:** Alumnas del 4to grado A, B un total de 67

#### **4.3.5 Descripción del estudio**

El presente estudio se dio inicio con la elaboración y aprobación del proyecto, confección de los instrumentos de recolección de datos, los cuales fueron validados por un experto en la materia, tales instrumentos fueron aplicados para la recolección de datos, estos a su vez proporcionaron información valiosa a la presente investigación, información que posteriormente será estructurada, sistematizada, analizada y finalmente probar las hipótesis del estudio.

#### **4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

Las técnicas de recolección de datos que se utilizarán en la presente investigación serán fuentes primarias dentro de la tipología escrita.

Cabe mencionar también que los índices para cada medición serán en función ordinal, respondiendo a la cualificación descriptiva de acuerdo a los comportamientos pre establecidos o validados, teniendo en cuenta que los indicadores serán aplicados en la recolección de datos para determinar su validez y objetividad, así tenemos las siguientes técnicas e instrumentos.

#### 4.4.1 Técnicas.

##### a) Observación.

La observación consistirá en el registro de hechos observables sin el influjo de opiniones o emociones.

##### b) Entrevista.

La entrevista consistirá en un acto comunicativo que se establecerá entre el entrevistador y el entrevistado siguiendo una estructura organizada a través de la formulación de preguntas y respuestas.

##### c) La encuesta.

Es una técnica de investigación que consistirá en formular interrogantes escritas a las alumnas con el fin de obtener determinada información necesaria para la investigación.

#### 4.4.2 Instrumentos.

##### a) Guía de observación.

Las guías de observación se realizarán de acuerdo a los indicadores que se presentan en la operacionalización de variables, y estos a su vez permitirán medir específicamente la variable enseñanza y aprendizaje en sus distintas dimensiones.

##### b) Guía de entrevista.

Consistirá en establecer una comunicación con el entrevistado siguiendo un orden ya establecido es el que nos permitirá medir las variable de enseñanza y aprendizaje.

##### c) Test.

Es una prueba estandarizada que nos permitirá determinar las características de las estudiantes y estas deberán estar elaboradas de forma precisa y así poder medir el rendimiento físico en la natación específicamente del estilo crol.

#### **4.5 Procesamiento y análisis de datos.**

Para el análisis y procesamiento de datos, se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 17.0 y el programa de cálculos Excel 2007, y Word para el análisis e interpretación de la información recogida. Asimismo, para el tratamiento estadístico se consideró la estadística descriptiva e inferencial, representado por: cuadros, gráficos, etc.

##### **4.5.1 Prueba de hipótesis:**

La hipótesis planteada en esta investigación, se somete a prueba, mediante la aplicación de un diseño de investigación, donde la prueba de hipótesis se efectuará mediante la estadística de correlación  $r$  de Pearson.

Vale decir que la estadística inferencial se utilizó para la asociación de variables y contrastación de las hipótesis de investigación, mediante la aplicación del coeficiente de correlación  $r$  de Pearson.

## FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS NULAS Y ALTERNAS

	Hipótesis de investigación (Hi)	Hipótesis nulas (Ho)	Hipótesis alternas (Ha)
<b>Hipótesis general</b>	Existe una relación positiva entre enseñanza y aprendizaje de la natación estilo crol en las alumnas de la Institución Educativa Secundaria "Nuestra Señora del Rosario" de la ciudad de Abancay.	No existe una relación positiva entre enseñanza y aprendizaje de la natación estilo crol en las alumnas de la Institución Educativa Secundaria "Nuestra Señora del Rosario" de la ciudad de Abancay.	Existe una relación negativa entre enseñanza y aprendizaje de la natación estilo crol en las alumnas de la Institución Educativa Secundaria "Nuestra Señora del Rosario" de la ciudad de Abancay
<b>Hipótesis específicas</b>	Existe una relación positiva entre la enseñanza y el conocimiento teórico de la natación de las alumnas de la I.E.S. "Nuestra Señora del Rosario" de la ciudad de Abancay- 2010.	No existe una relación positiva entre la enseñanza y el conocimiento teórico de la natación de las alumnas de la I.E.S. "Nuestra Señora del Rosario" de la ciudad de Abancay- 2010.	Existe una relación negativa entre la enseñanza y el conocimiento teórico de la natación de las alumnas de la I.E.S. "Nuestra Señora del Rosario" de la ciudad de Abancay- 2010.
	A mejor enseñanza de la natación, mayor es el desarrollo psicológico para la práctica de la natación de las alumnas de la Institución Educativa Secundaria "Nuestra Señora del Rosario" en la ciudad de Abancay-2010.	A mejor enseñanza de la natación, no es mayor el desarrollo psicológico para la práctica de la natación de las alumnas de la Institución Educativa Secundaria "Nuestra Señora del Rosario" en la ciudad de Abancay-2010.	A mejor enseñanza de la natación, menor es el desarrollo psicológico para la práctica de la natación de las alumnas de la Institución Educativa Secundaria "Nuestra Señora del Rosario" en la ciudad de Abancay-2010.
	A mejor enseñanza de la natación, mayor es el rendimiento físico-técnico en la natación de las alumnas de la Institución Educativa Secundaria "Nuestra Señora del Rosario" en la ciudad de Abancay-2010	A mejor enseñanza de la natación, no es mayor es el rendimiento físico-técnico en la natación de las alumnas de la Institución Educativa Secundaria "Nuestra Señora del Rosario" en la ciudad de Abancay-2010	A mejor enseñanza de la natación, menor es el rendimiento físico-técnico en la natación de las alumnas de la Institución Educativa Secundaria "Nuestra Señora del Rosario" en la ciudad de Abancay-2010

#### 4.5.2 Selección de las pruebas estadísticas

Las pruebas estadísticas aplicadas fueron la descriptiva e inferencial.

- **Estadística descriptiva para cada variable.** frecuencia acumulada, frecuencia relativa, medidas de tendencia central.
- **Análisis inferencial:** Coeficiente de correlación  $r$  de Pearson.

#### 4.5.3 Condiciones para rechazar o aceptar la hipótesis

$H_0: r = 0$  (ausencia de correlación)

$H_a: r \neq 0$  (existe algún grado de relación negativa)

$H_i: r \neq 0$  (existe algún grado de relación positiva)

## **CAPÍTULO V**

### **RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **5.1 Análisis e interpretación de resultados.**

El presente capítulo es el resultado del esfuerzo realizado en la labor investigativa donde el análisis de los resultados obtenidos durante la investigación se detalla en tres partes. En un primer momento se ha efectuado un análisis descriptivo de las variables enseñanza y aprendizaje, en segundo lugar se hizo el análisis estadístico de la relación que existe entre ambas variables y finalmente se presenta la contrastación de las hipótesis planteadas.

#### **5.2 Análisis e interpretación descriptiva**

##### **5.2.1 Análisis respecto a la enseñanza de la natación.**

En este segmento de la investigación, se presenta el análisis de la variable enseñanza la cual está compuesta por; la apreciación de la enseñanza de la natación para el docente a partir de la entrevista de estudio; respecto a la enseñanza de la natación.

##### **5.2.2 Apreciación de enseñanza de la natación: Entrevista y observación de estudio.**

La apreciación del docente sobre la enseñanza de la natación en la ciudad de Abancay, indica que nos encontramos muy por debajo de otras regiones. Y a nivel institucional las horas programadas no son suficientes para la práctica de este deporte, además la institución



no cuenta con una infraestructura adecuada, haciendo que la enseñanza de este deporte no se aprovecha al máximo.

El docente tiene un conocimiento de los métodos de enseñanza y se refleja cuando presenta la información admite distintas soluciones, refuerza lo positivo de cada actividad, observa y espera la consulta de sus alumnas al mismo tiempo desarrolla el espíritu de colaboración la tolerancia y el respeto mutuo, aduciendo que el resultado de la utilización adecuada de los métodos y estilos de enseñanza, depende cómo y cuándo utilizarlos.

Respecto al proceso de enseñanza de la natación estilo crol, el docente considera que trabaja en forma ordenada los fundamentos de este deporte, pero considera que muchas veces las estudiantes no ponen de su parte o no muestran interés por aprender mas, se conforman con la enseñanza que les imparte el docente.

Considera que contar con los materiales adecuados para la enseñanza, tiene grandes beneficios tales como: Facilita la enseñanza, da seguridad a las estudiantes, por ende el aprendizaje es significativo.

Para fomentar la práctica de este deporte es importante trabajar en equipo, entre las instituciones deportivas y las autoridades locales, teniendo en cuenta que el departamento de Apurímac no cuenta con una liga de natación, por ende no le dan mucha importancia a la práctica de este deporte.

## GRÁFICO N° 01

<p><b>ENTREVISTA A EMILIO QUIROGA PALOMINO (PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA).</b></p> <p><b>Concepción respecto a la práctica de la natación a nivel local e institucional</b></p> <p>Creo que a nivel de Abancay estamos muy por debajo de la ciudad de cusco, puno y madre de dios y eso que aquí el clima es favorable.</p> <p>En la institución educativa la práctica de este deporte no se da como debería darse pues tenemos 5 semanas, o sea 5 clases para poder trabajar, y en realidad se trata de cubrir lo básico. Además no contamos con una infraestructura adecuada</p>
<p><b>Métodos y estilos que utiliza durante la enseñanza.</b></p> <p>Los métodos que utiliza son el mando directo, descubrimiento guiado, asignación de tareas y enseñanza reciproca, creo que estos métodos siempre se adecuan a todos los deportes.</p> <p>Los métodos son las estrategias que se utiliza en un determinado tema y los estilos propiamente se utiliza en el desarrollo de los contenidos, también es una forma de darle un mejor uso del método</p> <p>Los métodos con mejores resultados para mí son descubrimiento guiado, asignación de tareas y enseñanza reciproca y el estilo con mayor resultado es el socializador y también los creativos y todo lo demás que implique el trabajo mutuo.</p>
<p><b>Contenidos y logros que obtuvo en la enseñanza de la natación</b></p> <p>Bien durante el proceso de enseñanza del estilo crol se empieza por la posición del cuerpo, deslizamiento, propulsión, brazada, pataleo y finalmente la coordinación general.</p> <p>Una vez desarrollado los contenidos, pienso que cubre lo que me propongo teniendo en cuenta que las alumnas solo practican la natación como debería ser en horas de clases, fuera de la institución se dedican a ayudar en las tareas de la casa a veces asumen el rol de una madre para sus hermanos/as.</p>
<p><b>Dificultades que se presentan en el proceso de aprendizaje de los contenidos</b></p> <p>La mayor dificultad es básicamente la infraestructura ya que recurrimos a piscinas externas y allí es imposible trabajar bien, porque van muchas instituciones y el espacio es muy reducido, otro es el tiempo utilizado para la práctica de esta disciplina ya que no es suficiente.</p>
<p><b>Materiales que utiliza y beneficios de los mismos</b></p> <p>Los materiales que utilizo generalmente son los flotadores, pelotas y botellas descartables que las propias alumnas los consiguen.</p> <p>Si se cuenta con el material adecuado, como son tablas, boyas, flotadores, etc.; la enseñanza es mucho más fácil y las alumnas fijan mejor su aprendizaje y se sienten más seguras sin temor a ahogarse.</p>
<p><b>Que trabajar para fomentar nadadoras de competencia</b></p> <p>Dentro de la institución educativa se cuenta con el material humano, ay alumnas que tienen condiciones para esta disciplina el apoyo de toda la institución educativa mas no solo del docente de educación física, ósea se necesita el trabajo en equipo y así poder competir a nivel distrital, regional y porque no decirlo también a nivel nacional</p>

FUENTE: Elaboración propia en base a entrevista de estudio, 2010.

Durante el proceso de enseñanza, se toma en cuenta aspectos que estén relacionados con el aprendizaje, como los fundamentos técnicos de la natación, los métodos y estilos que son parte fundamental para el logro de los objetivos planteados, sin embargo la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Rosario no cuentan con una infraestructuras adecuada ni materiales deportivos referidos a esta disciplina.

### GRÁFICO N° 02

#### CUADRO DE COTEJO RESPECTO AL USO DE MATERIALES DE ENSEÑANZA POR EL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

USO DE MATERIALES DE ENSEÑANZA					
MATERIALES TRADICIONALES	SI	NO	MATERIALES ALTERNATIVOS	SI	NO
Tablas		X	Balones	X	
Cintas		X	Botellas descartables		X
Boyas		X	sogas		X
Flotadores		X	Neumáticos		X

FUENTE: Elaboración propia en base a guía de observación de estudio, 2010

Mediante la observación, se pudo apreciar que el docente no utiliza los materiales tradicionales ni alternativos, siendo estos de gran importancia para obtener resultados positivos en la enseñanza de la natación, sino que se limita a utilizar como material de enseñanza los balones, esto se debe a que la institución no cuenta con los materiales para este deporte, así mismo las estudiantes no se encuentran en la capacidad de poder adquirirlos.

Los indicadores que se desarrollaron para determinar los métodos de enseñanza, dentro del descubrimiento guiado son: presenta la información, demuestra los ejercicios, organiza grupos y asigna tareas sobre la ejecución de las clases.

En el método resolución de problemas tenemos: Presenta los problemas en la clase, promueve el dialogo, incentiva a las alumnas a presentar las conclusiones a partir de las respuestas correctas.

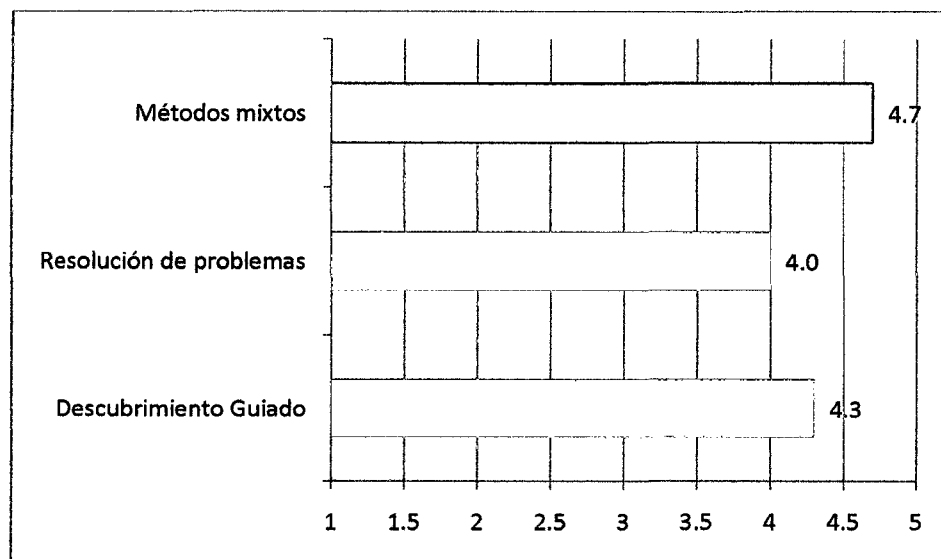
En los métodos mixtos están, utiliza en forma alterna los métodos anteriormente mencionados, de igual forma utiliza el mando directo y asignación de tareas.

Por otra parte según la **observación** de estudio, los métodos mixtos demuestran un mayor uso y alcanza un valor de 4,7 de puntuación, el mismo que muestra la existencia de un nivel muy bueno; el indicador de menor valor 4,0 está representado por el método resolución de problemas, el cual indica un nivel bueno.

De lo anterior se abstrae un rango de 0,6 de puntuación (menos de un punto) esto implica que existe una diferencia media entre uno y otro método, en tanto el promedio del nivel del uso de los métodos de enseñanza es de 4,3 de puntuación el cual indica un nivel bueno.

**GRÁFICO N° 03**

**NIVEL DE VALORACIÓN DE LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA**



Legenda de valores: 5: Muy bueno 4: Bueno 3: Regular 2: Malo 1: Muy malo

**FUENTE:** Elaboración propia en base a datos de observación de estudio, 2010

“El método es un conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados, para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos” (Arredondo, M.1989). En tal sentido uno es el método que alcanza mayor nivel (método mixto), esto indica que el docente utiliza en forma alterna los diversos métodos de enseñanza, por otro lado tenemos el método

(resolución de problemas) que alcanza menor nivel, esto se debe a que es muy difícil trabajar basándose a un solo método.

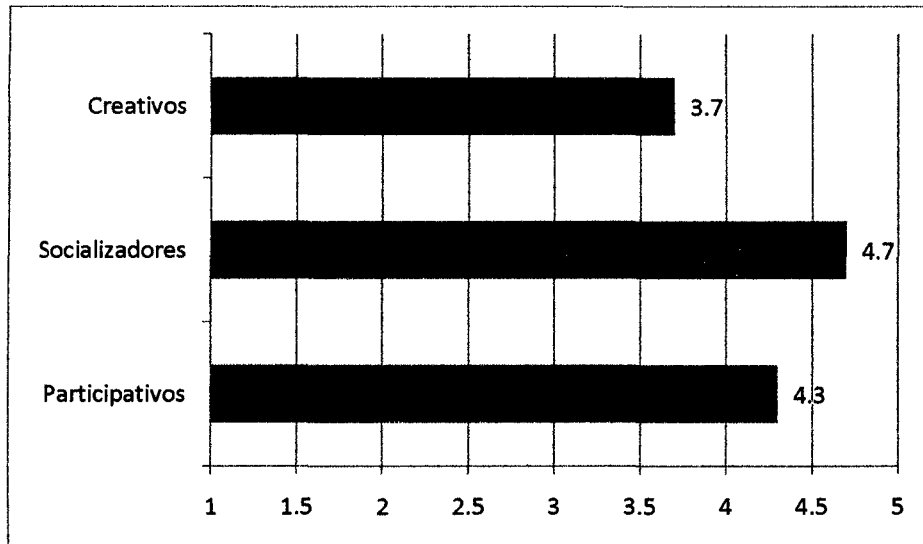
Seguidamente en lo referente a los niveles de valoración de los estilos de enseñanza, se tiene los siguientes estilos; participativo donde tenemos: organiza grupos, propone ejercicios, organiza tareas donde las estudiantes intercambian sus conocimientos y organiza competencias individuales y grupales, en el estilo socializador tenemos; promueve la colaboración, exige el trabajo en grupo, exige la tolerancia y el respeto mutuo., el estilo creativo están; da oportunidad a elegir las tareas, deja que las alumnas elaboren sus propios materiales y refuerza las propuestas originales de las estudiantes.

El estilo de mayor nivel, está representado por el estilo socializador, alcanzando un valor de 4.7 de puntuación, el mismo que muestra la existencia de un nivel muy bueno y el de menor nivel es el referido a los estilos creativos que alcanza un valor de 3,7 de puntuación el cual indica un nivel de bueno media considerable.

De lo anterior se abstrae un rango de 1 de puntuación, ello implica que existe una diferencia entre el uso del estilo socializador y el estilo creativo. En tanto el promedio del nivel de los estilos respecto a la enseñanza de la natación es de 4,2 de puntuación el cual revela un nivel positivo considerable.

**GRÁFICO N° 04**

**NIVEL DE VALORACIÓN DE LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA**



Legenda de valores: 5: Muy bueno 4: Bueno 3: Regular 2: Malo 1: Muy malo

**FUENTE:** Elaboración propia en base a datos de observación de estudio, 2010

“El estilo es la forma peculiar de interaccionar con los alumnos y que se manifiesta tanto en las decisiones pre activas, durante las decisiones interactivas y en las decisiones pos activas”. (Díaz Vélez, J. 2000). En tal sentido, el estilo socializador es de mayor nivel esto se debe a que el docente tiene un estilo peculiar y única de emplear los diversos métodos, por otro lado tenemos al estilo creativo que alcanza el menor nivel (media considerable) esto muestra que al utilizar estilos que requieren la libertad de creación motriz, sea cual sea las diferencias de las alumnas se observan dificultades.

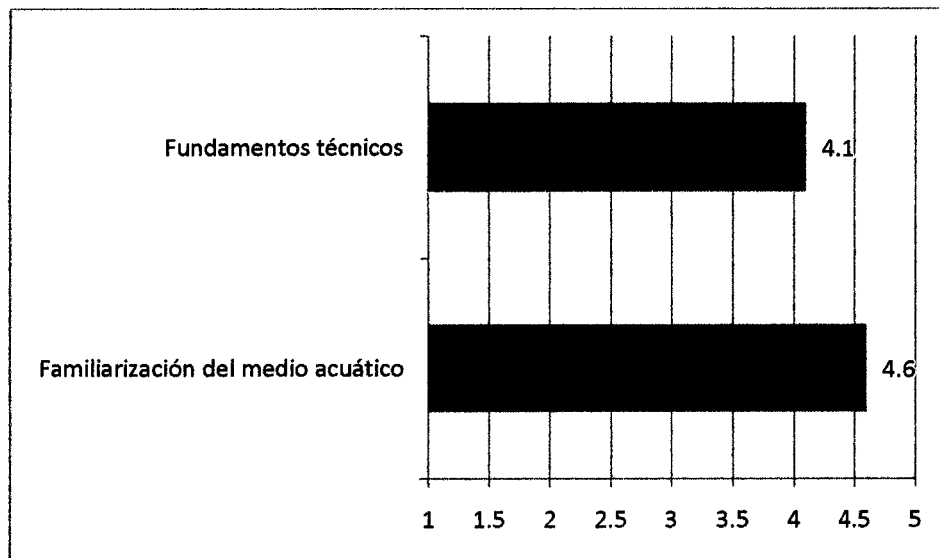
Los fundamentos técnicos se divide en dos etapas; uno es la familiarización con el medio acuático donde los indicadores para evaluar son, organiza ejercicios y juegos para el calentamiento, explica y demuestra los diferentes ejercicios de flexibilidad y coordinación; como segundo tenemos los fundamentos técnicos, para ello se elaboro los siguientes indicadores, enseña la posición del cuerpo, explica y demuestra la correcta ejecución de los

movimientos de la patada y la brazada, explica y demuestra la respiración, por último busca que sus alumnas realicen la coordinación general.

El indicador que presenta el mayor nivel, es la familiarización con el medio acuático que alcanza un valor de 4,6 de valoración, el mismo que muestra la existencia de un nivel muy bueno, y el de menor nivel se encuentran los fundamentos técnicos que alcanza un valor de 4,1 de puntuación, esto indica que revela un nivel bueno.

De lo cual se abstrae un rango de 0,5 de puntuación (menos de un punto), ello implica que existe una diferencia media entre la familiarización con el medio acuático y los fundamentos técnicos. En tanto el promedio del nivel del desarrollo de los contenidos es de 4,3 de puntuación, el cual revela un nivel bueno.

**GRÁFICO N° 05**  
**NIVEL DE DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS**



Leyenda de valores: 5: Muy bueno 4: Bueno 3: Regular 2: Malo 1: Muy malo

**FUENTE:** Elaboración propia en base a guía de observación de estudio, 2010

La enseñanza de la natación se basa específicamente en el orden que se enseñan los contenidos en este caso del estilo crol, siendo importante no obviar ninguna etapa, de esa manera el proceso de enseñanza y aprendizaje será mucho más eficiente, es así que los indicadores de la



familiarización con el medio acuático, muestran mayor nivel en cuanto al desarrollo de los fundamentos técnicos del estilo crol. Esto se debe a que el docente antes de iniciar propiamente los fundamentos técnicos de la natación, prioriza la familiarización con el medio acuático a través de ejercicios y juegos, donde las estudiantes tienen más libertad de expresarse.

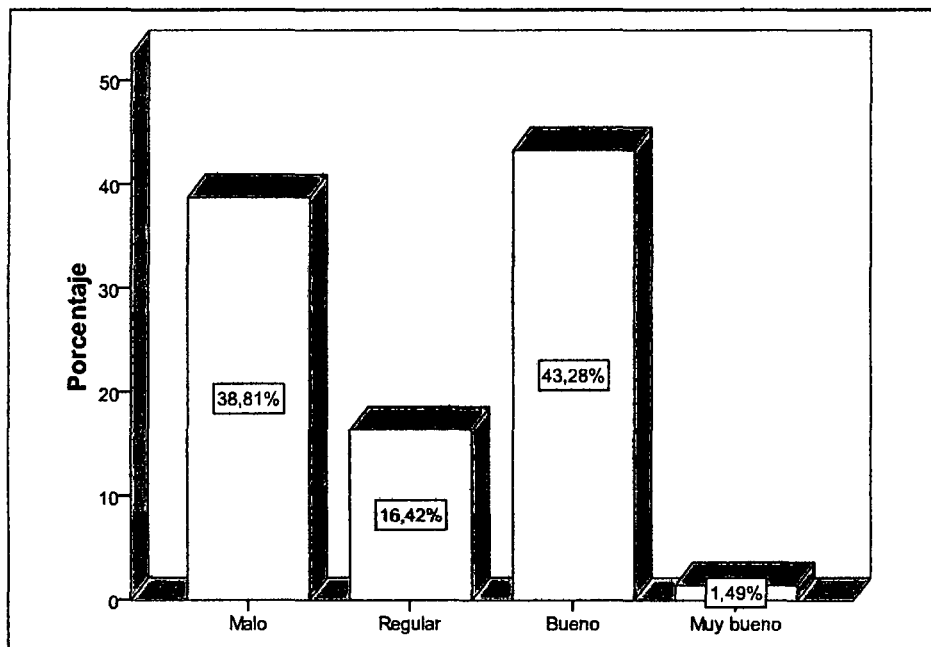
### **5.2.3 Valoración de las estudiantes respecto a la enseñanza de la natación.**

En seguida se efectúa la valoración de la enseñanza al docente por las alumnas del cuarto grado A y B, según la información de estudio el nivel de valoración de la enseñanza de la natación, del total de alumnas el 43,28% le da un valor de bueno, el 38,81% le dan un valor malo, esto quiere decir que las estudiantes muestran un nivel de disconformidad en la enseñanza de la natación, el 16,42% de las alumnas le dan un valor de regular, indican que el docente ni es malo ni es bueno en cuanto a la enseñanza de la natación, sin embargo solo el 1,49% de las alumnas lo consideran muy bueno.



GRÁFICO N° 06

NIVEL DE VALORACIÓN DE LA ENSEÑANZA TEÓRICA DE LA NATACIÓN



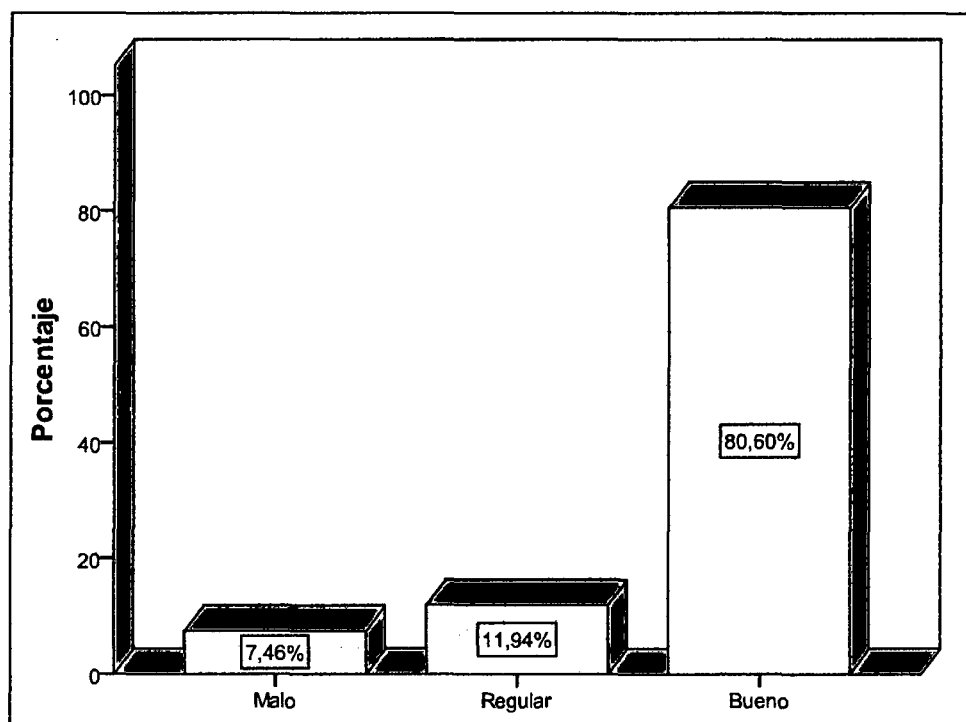
FUENTE: Elaboración propia en base a datos de observación de estudio, 2010

Dentro de los indicadores para darle valor al docente se plantearon temas respecto a los contenidos de la natación y estilos de nado como son: Los conceptos básicos de las diferentes disciplinas deportivas, conceptos de natación, los fundamentos técnicos del estilo crol, los diferentes estilos de nado, reglamento e implementación de un nadador. Lo cual tiene fundamento en dos aspectos de los cuales uno es bueno, este se debe a que teóricamente el docente llega a cubrir algunas expectativas de sus alumnas. Como segundo aspecto tenemos el valor de malo, esto se debe a que en el desarrollo de las clases, el docente no llega a cubrir las expectativas de sus alumnas en su totalidad, en tal sentido (la enciclopedia de los deportes, 1990:39) dice “que los docentes de educación física tienen el trabajo de enseñar una serie de objetivos concretamente enmarcados. Esto implica que se debe seguir una progresión para el desarrollo de los contenidos que queremos trabajar”.

Según la información de estudio, el nivel de valoración de la enseñanza práctica de la natación, del total de alumnas el 80,60% le da un valor de bueno, el 11,94% regular y el 7,46% malo.

### GRÁFICON°07

#### NIVEL DE VALORACIÓN DE LA ENSEÑANZA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN



**FUENTE:** Elaboración propia en base a datos de observación de estudio, 2010

Esto se debe a que el docente pone en práctica los diferentes métodos y estilos de enseñanza, donde; informa, explica, demuestra y corrige los errores que puedan surgir durante la enseñanza de los fundamentos técnicos del estilo crol de la natación, adicional a esto el docente tiene dominio de los diferentes estilos de nado.

Como se puede apreciar en el gráfico, existe una mejor valoración de la enseñanza práctica de la natación, en comparación a la enseñanza teórica de dicho deporte, donde existe primacía de 38,8% de malo y 43,2% de bueno, esto se debe a que la natación es un deporte muy completo, donde las alumnas aprenden una serie de valores, además el hecho de

plantear juegos en el agua conllevan a la participación del grupo, al estar con otros compañeras existe una socialización que puede ser muy positiva, tanto si son compañeros de su propia clase o colegio ya que esto enriquece su cultura.

#### **5.2.4 Análisis Respecto al Aprendizaje de la Natación.**

En este segmento de la investigación se presenta el análisis del variable aprendizaje la cual está conformada por los fundamentos técnicos de la natación mediante gráficos y se detalla como sigue.

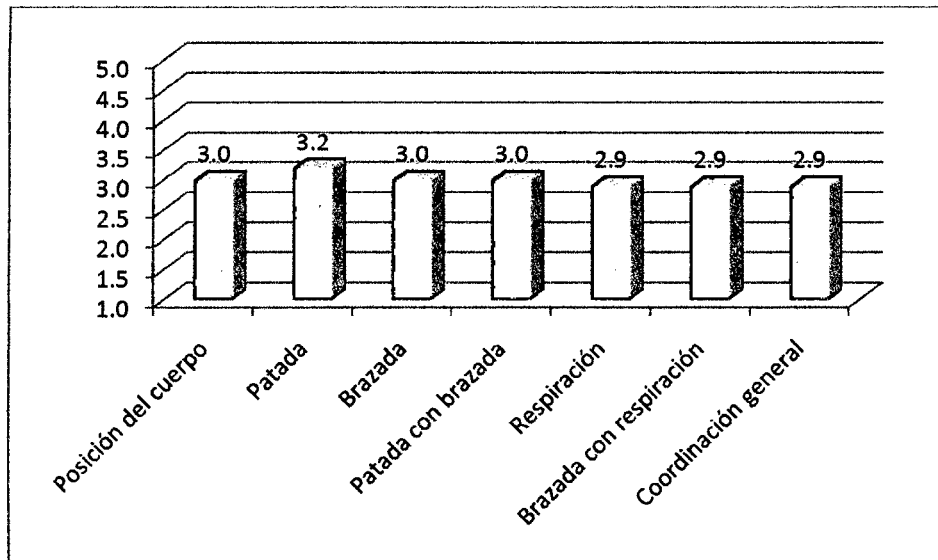
##### **A. Conocimientos Teóricos.**

Los indicadores que se examinan para determinar los niveles de aprendizaje, respecto al conocimiento de los fundamentos técnicos de la natación son: Posición del cuerpo, patada, brazada, patada con brazada, respiración, brazada con respiración y coordinación general.

El indicador que presenta el nivel más alto de aprendizaje de las estudiantes, es el referido a la patada, que alcanza el 3.2 de valoración y entre los indicadores de menor valor 2.9 está lo referido a respiración, brazada con respiración y coordinación general.

De lo anterior se abstrae un rango de 0,3 de puntuación (menos de medio punto), ello implica que no existe una diferencia entre la enseñanza y el aprendizaje de los fundamentos técnicos de la natación. En tanto el promedio del nivel de enseñanza respecto al aprendizaje de los fundamentos técnicos es de 2,9 de puntuación el cual revela un nivel de aprendizaje media débil.

**GRÁFICO N° 08**  
**FUNDAMENTOS TÉCNICOS**



Leyenda de valores: 5: Muy bueno 4: Bueno 3: Regular 2: Malo 1: Muy malo

**FUENTE:** Elaboración propia en base a datos de observación de estudio, 2010

Cuatro son los indicadores que muestran mayor nivel de aprendizaje; esto indica que existe una mayor asociación de la enseñanza y los indicadores; posición del cuerpo, patada, brazada y patada con brazada, esto se debe a que las estudiantes dominan los fundamentos básicos de la natación.

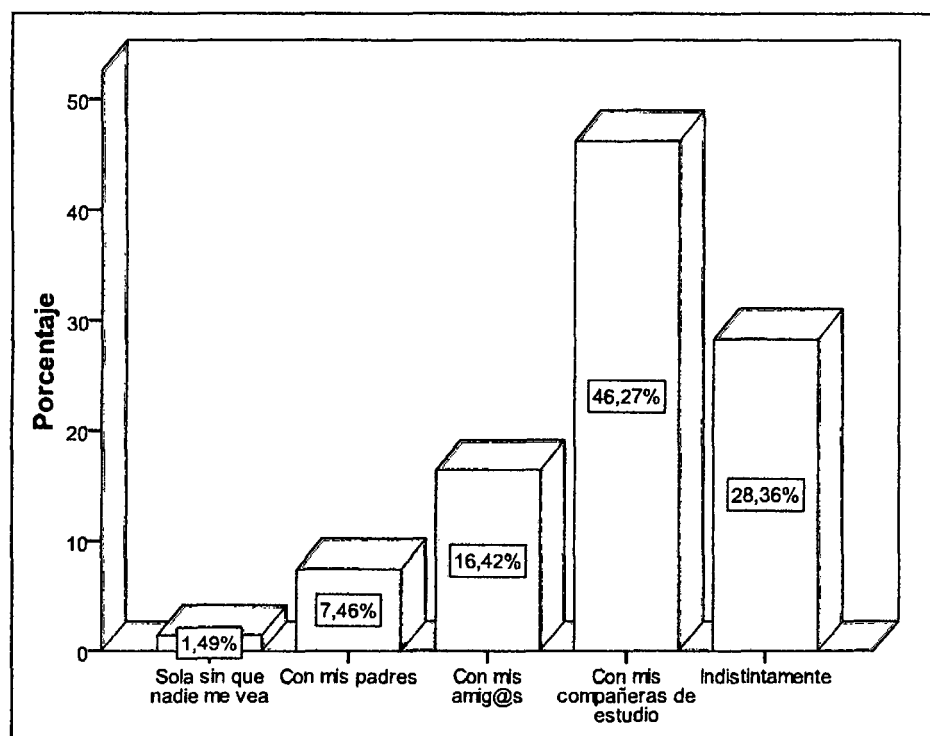
De otro lado, los indicadores que muestran un menor nivel de aprendizaje, además de mostrar una débil asociación de enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos de la natación, nos da a conocer que las estudiantes tienen mayores dificultades en cuanto a la coordinación general. “Cuando dominamos todas las cualidades que hay que tener para nadar se puede decir que se ha superado los objetivos”. (Diccionario del deporte 1998) En este caso las estudiantes tienen un dominio intermedio.

## B. Aprendizaje Psicológico.

### Cambio de conducta en la práctica de la natación

Preferencia de realizar la práctica de la natación, el 46,27% respondieron con mis compañeras de estudio el 28,36% respondieron indistintamente y el 1,49% sola sin que nadie me vea.

**GRÁFICO N°09**  
**PERSONAS CON LAS QUE PREFIEREN PRÁCTICAR LA NATACIÓN**



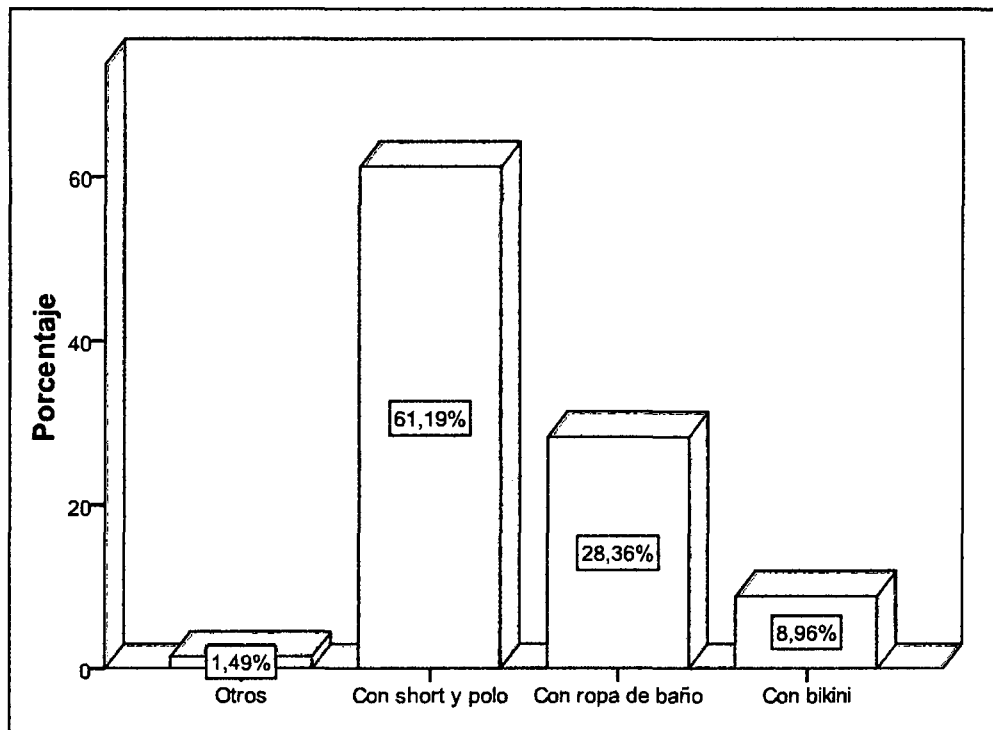
**FUENTE:** Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

Esto se debe a que ellas tienen mejor relación con el ambiente que les rodea en este caso sus propias compañeras de estudio, sus amigas ya que se sienten en confianza pues de esta, se desprenden muchos principios tales como la lealtad, la amistad la cooperación como lo menciona. Gutiérrez Lazo, Arturo 2009. "La confianza es la creencia en que una persona o grupo será capaz y deseará actuar de manera adecuada en una determinada situación y

pensamiento”. Además adicional a esto las estudiantes prefieren vivir el momento sin profundizar la realidad de la situación.

Tipo de vestimenta para la práctica de la natación, del total de alumnas el 61,19% prefieren con short y polo y el 1,49% con otro tipo de vestimenta que no sea con short y polo ni ropa de baño ni bikini.

**GRÁFICO N°10**  
**PREFERENCIA DE TIPO DE VESTIMENTA PARA LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN**

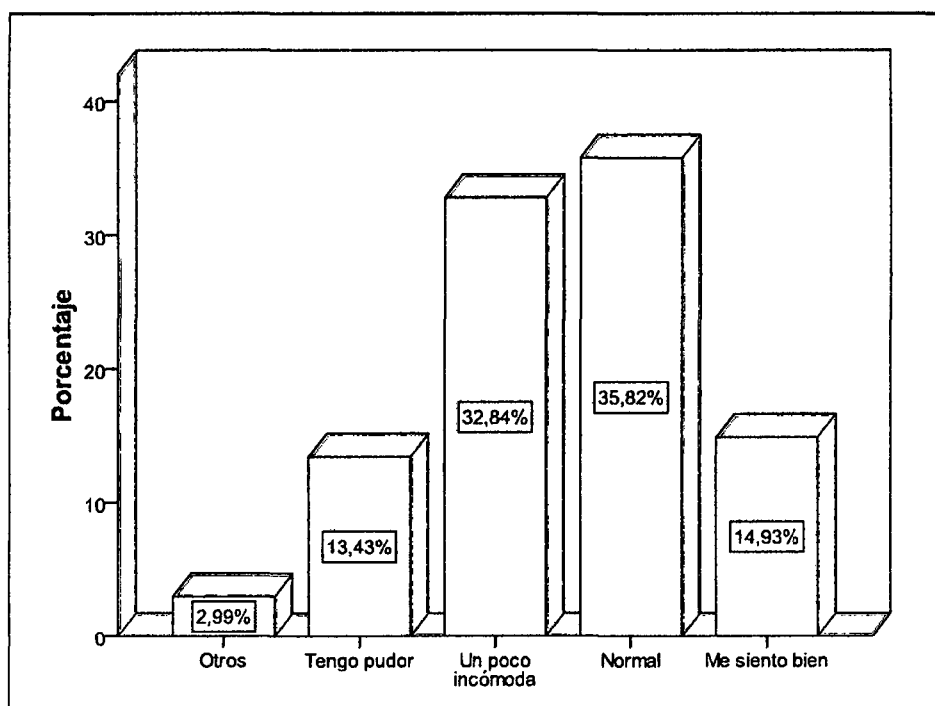


FUENTE: Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

Esto se debe a que las estudiantes crean su propia percepción de la mujer. Se visten de una manera más recatada para identificarse con otras estudiantes, con algunos aspectos que puedan tener en común, como la clase social, el estilo de vida, la personalidad o el hecho de pertenecer a un determinado grupo. Las estudiantes sienten que al exponer su cuerpo no demuestran su cultura y sus valores.

De acuerdo a los datos recogidos en la encuesta, sobre cómo es que se siente con ropa de baño al practicar la natación, para el 35,82% es normal, para un 32,84% un poco incomoda y 13,43% tienen pudor/ vergüenza.

**GRÁFICO N°11**  
**MANERA COMO SE SIENTE CON ROPA DE BAÑO, AL REALIZAR LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN**



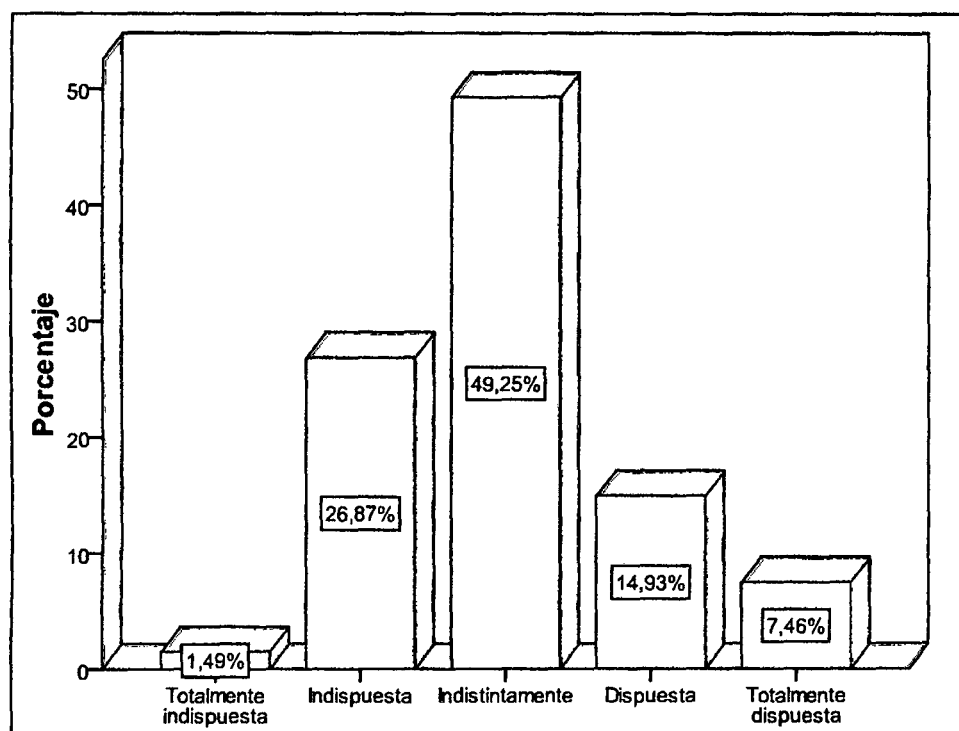
FUENTE: Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

Esto se debe a que en el desarrollo de las clases, el docente pide que las estudiantes deban estar con ropa de baño siendo la adecuada para la práctica de la natación, para la mayoría de las alumnas es normal, sin embargo las estudiantes preferirían trabajar con short y polo, tal y como se demuestra en el gráfico anterior.

La información del gráfico muestra, lo referente a la práctica de la natación con personas extrañas, del total de estudiantes un 49,25% respondieron indistintamente un 26,87%

indispuesta un 14,93 dispuesta un 7,46% totalmente dispuesta y un 1,49% respondieron totalmente indispuesta.

**GRÁFICO N°12**  
**DISPOSICIÓN A PRACTICAR LA NATACIÓN EN UN ENTORNO DONDE**  
**HAYA PERSONAS EXTRAÑAS**

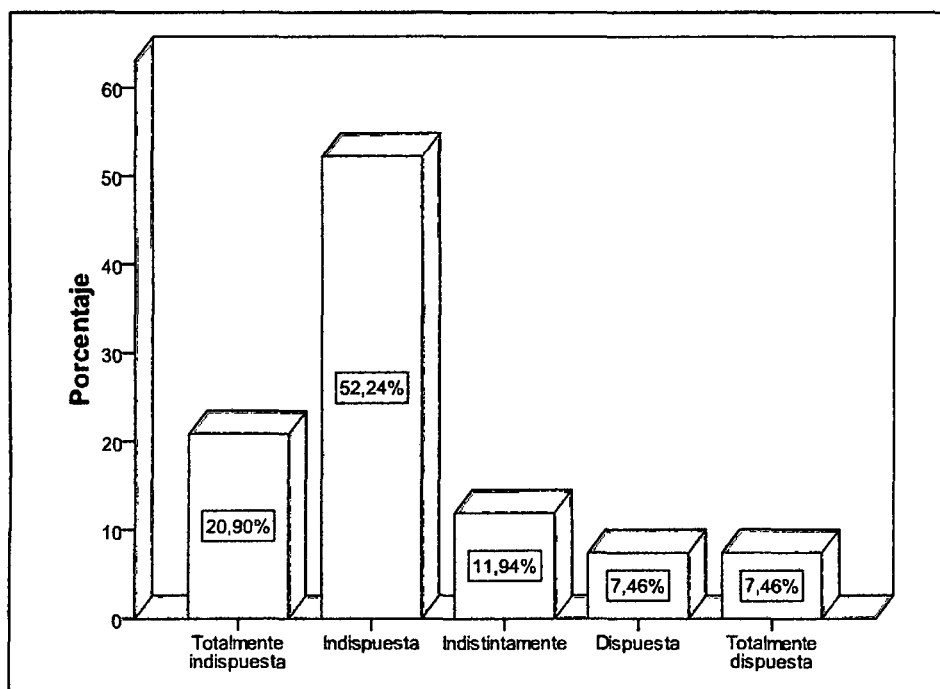


**FUENTE:** Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

Gutiérrez Lazo Arturo (2009). "La personalidad es única propia de cada individuo aunque este tenga rasgos en común con otros. No es solo suma de funciones sino una integración, una organización". Es así que se entiende a la personalidad como un conjunto integrado y organizado de características de un individuo; es por eso que las estudiantes no tienen una definición clara sobre las alternativas, no se encuentran dispuestas a compartir sus momentos, su tiempo con personas que no sean de su entorno.

El gráfico representa la información respecto a la disposición de las estudiantes a practicar la natación donde haya puro varones. El 52,24% respondieron que se encuentran indispuetas y un 7,46% respondieron totalmente dispuestas sin problemas.

**GRÁFICO N°13**  
**DISPOSICIÓN DE PRÁCTICA DE LA NATACIÓN EN UN ENTORNO DE VARONES**

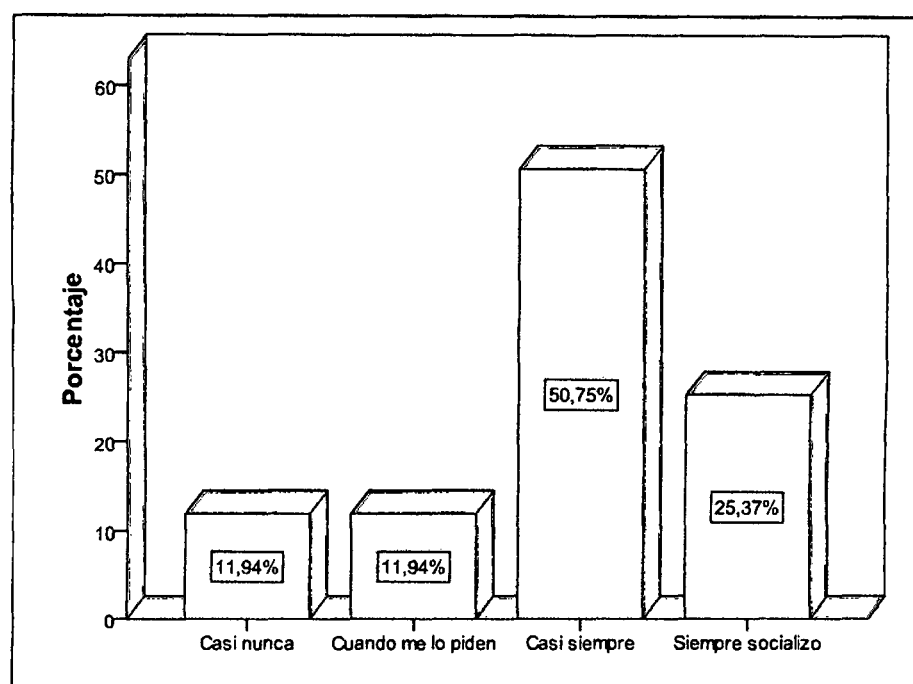


FUENTE: Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

En la página virtual [www.pediatreraldia.com](http://www.pediatreraldia.com) menciona “Todos los seres humanos tenemos aspectos que nos distinguen unos a otros”, esto demuestra que las estudiantes aún no están preparadas para desenvolverse, en un medio donde la mirada de los varones va dirigida a ellas, ya que se encuentran en pleno desarrollo físico y sienten pudor al saber que las observan, otro factor que afecta está en que las estudiantes cursan sus estudios en una institución únicamente de mujeres.

El gráfico representa la información, en cuanto a la socialización del aprendizaje de la natación. El 50,75% respondieron casi siempre un 25,37% indica que siempre socializan y un 11,94% respondieron que casi nunca.

**GRÁFICO N°14**  
**NIVEL DE SOCIALIZACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN**



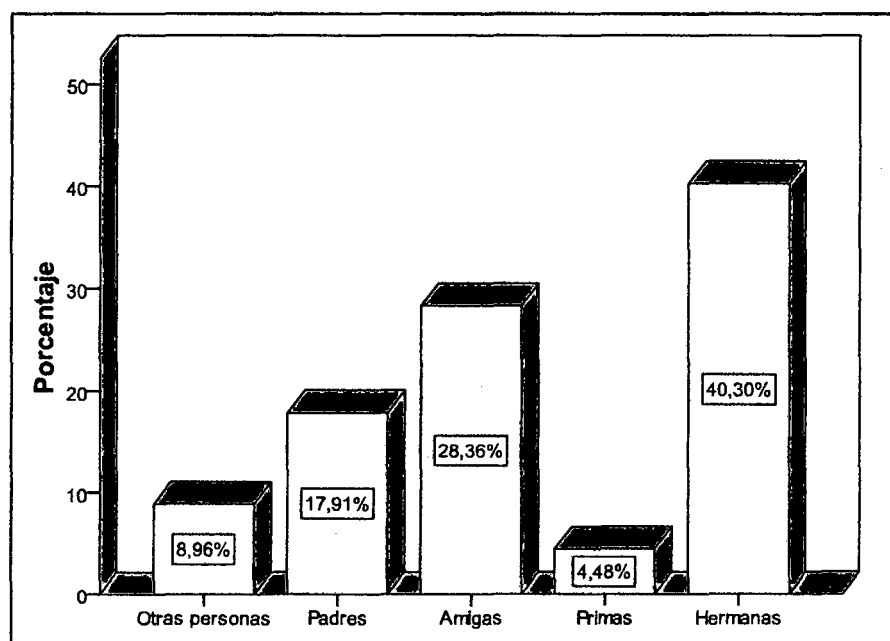
**FUENTE:** Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

“Las habilidades sociales son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Se trata de un conjunto de comportamientos aprendidos que se ponen en juego en la interacción con otras personas”. (Manual de psicología educacional 1997: 59) Las habilidades sociales están presentes en todos los ámbitos de nuestra vida. Hacer nuevos amigos y mantener nuestras amistades a largo plazo, expresar a otros nuestras necesidades, compartir nuestras experiencias, se entiende que durante nuestra existencia, una persona tiene la necesidad de compartir su aprendizaje, sin embargo el hecho de alejarse socialmente de los demás nos puede

conducir a una situación de aislamiento social y sufrimiento psicológico difícil de manejar. Esto nos demuestra que indirectamente las estudiantes tienen la necesidad de compartir su aprendizaje, sea cual sea el entorno en que se desenvuelvan.

El gráfico señala la distribución de los indicadores referido, a la socialización del aprendizaje al entorno familiar el 40,30% socializan su aprendizaje a sus hermanas, seguida por el 28,36% socializan a sus amigas, el 17,91% a sus padres, y un 4,48% a sus primas.

**GRÁFICO N°15**  
**SOCIALIZACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN EN EL ENTORNO FAMILIAR**



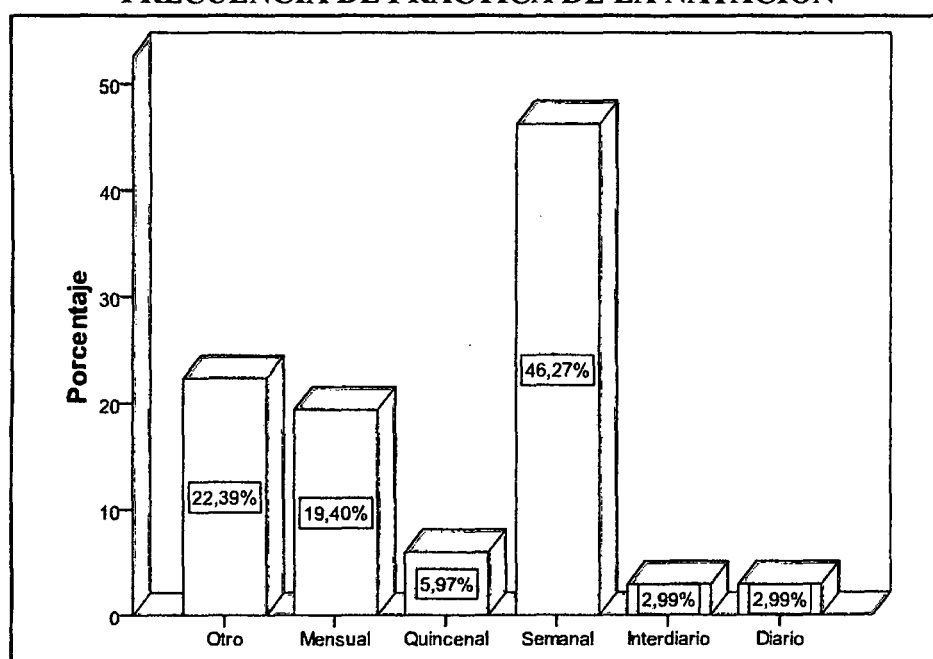
**FUENTE:** Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

Esto se debe a que las estudiantes comparten su aprendizaje al entorno que les brinda más confianza en este caso a sus hermanas, seguido por sus amigas. También no indica que cuando no están en el colegio, ellas prefieren pasar tiempo con sus amigas, entonces la

socialización del aprendizaje no solo se queda en el entorno familiar sino que de alguna manera trasciende hacia otros entornos.

La frecuencia con la que realizan la práctica de la natación, muestra que un 46,27% lo realizan semanalmente, seguido por el 19,40% lo realizan mensualmente, el 22,39% no realizan la práctica de este deporte ni mensualmente ni quincenal ni semanal, menos diario e inter diario.

**GRÁFICO N°16**  
**FRECUENCIA DE PRÁCTICA DE LA NATACIÓN**



**FUENTE:** Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

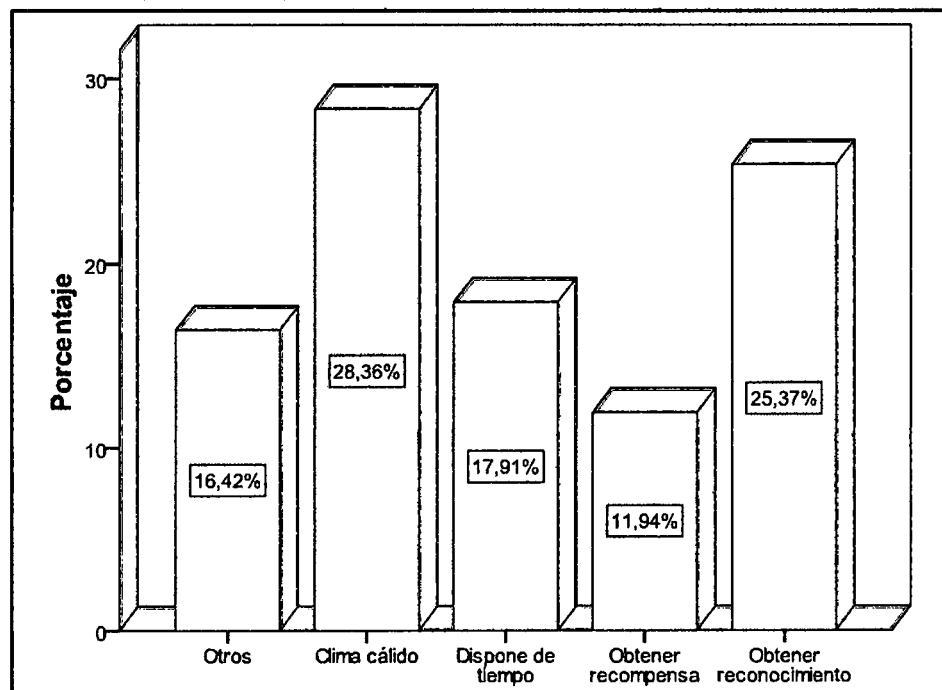
Esto nos indica que del total de estudiantes solo 46,27% practican la natación semanalmente, esto sucede porque la mayoría de las alumnas cuando no están en el colegio, se dedican a las tareas del hogar y solo disponen un día a la semana para la práctica de este deporte y sólo un 2,99% disponen de tiempo para practicar diario e inter diario, esto nos da a conocer que son muy pocas las alumnas que no se ocupan de otras tareas (extraescolares) y su tiempo libre dedican a la práctica de este deporte. Sin embargo

tenemos una cifra bastante importante donde las estudiantes practican la natación, una vez por año, en las vacaciones, cuando se van de viaje o en temporada de verano, dándonos a conocer que este deporte no forma parte de su vida.

### Motivación Extrínseca

El grafico indica, la motivación que tienen las estudiantes para practicar la natación el 28,36% practican por el clima cálido, un 25,37% lo practican por obtener un reconocimiento, un 17,91% porque disponen de tiempo y 11,94% lo realizan por obtener una recompensa.

GRÁFICO N°17  
MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN



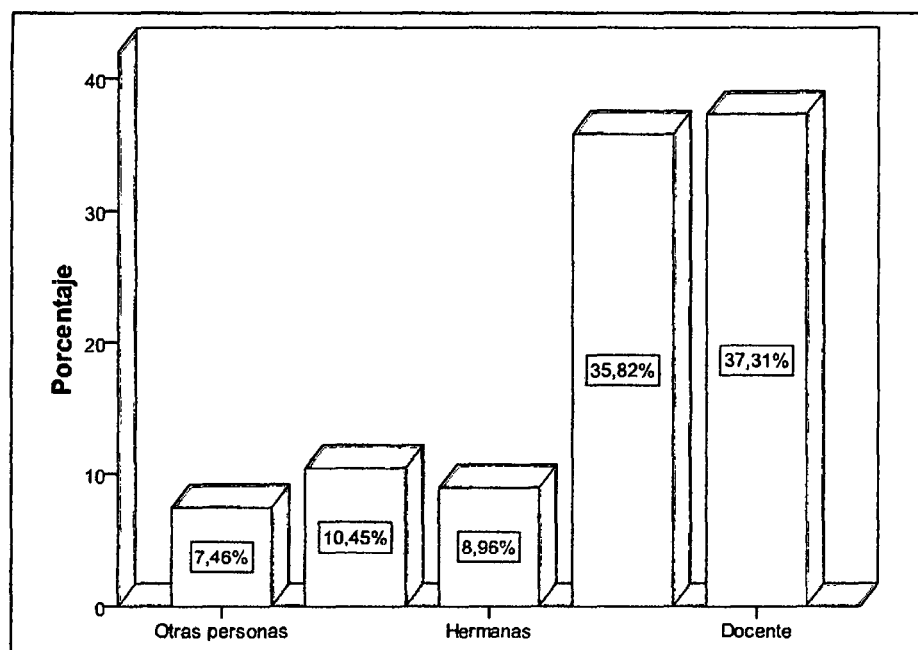
FUENTE: Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

“La motivación es un proceso interno y propio de cada persona, que consiste en la ejecución de conductas hacia un propósito que el individuo considera necesario y deseable.” (Goldman kurt, 2007).

En este caso se da por un factor externo como es el clima ya que la ciudad de Abancay, cuenta con un clima favorable, apropiado para la práctica de este deporte, entonces las alumnas aprovecha para hacer uso de las piscinas por iniciativa propia o porque el calor obliga y algunas lo hacen por recibir a cambio algo que tenga valor material, sin embargo ay algunas estudiantes que lo hacen por satisfacción propia o recibir a cambio una felicitación.

El grafico referente a quienes lo motivan practicar la natación el 37,31% respondió que lo hacen por motivación del docente, el 35,82% amiga, 10,49% por sus padres, un 8,96% por sus hermanas un 7,46% por sus amigas y el 7,46% lo realizan por motivación de otras personas.

**GRÁFICO N°18**  
**ENTORNO SOCIAL QUE MOTIVA LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN**



**FUENTE:** Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

Esto sucede porque las estudiantes se sienten más comprometidas con la motivación del docente, lo ven como un ejemplo a seguir o simplemente por recibir una felicitación.

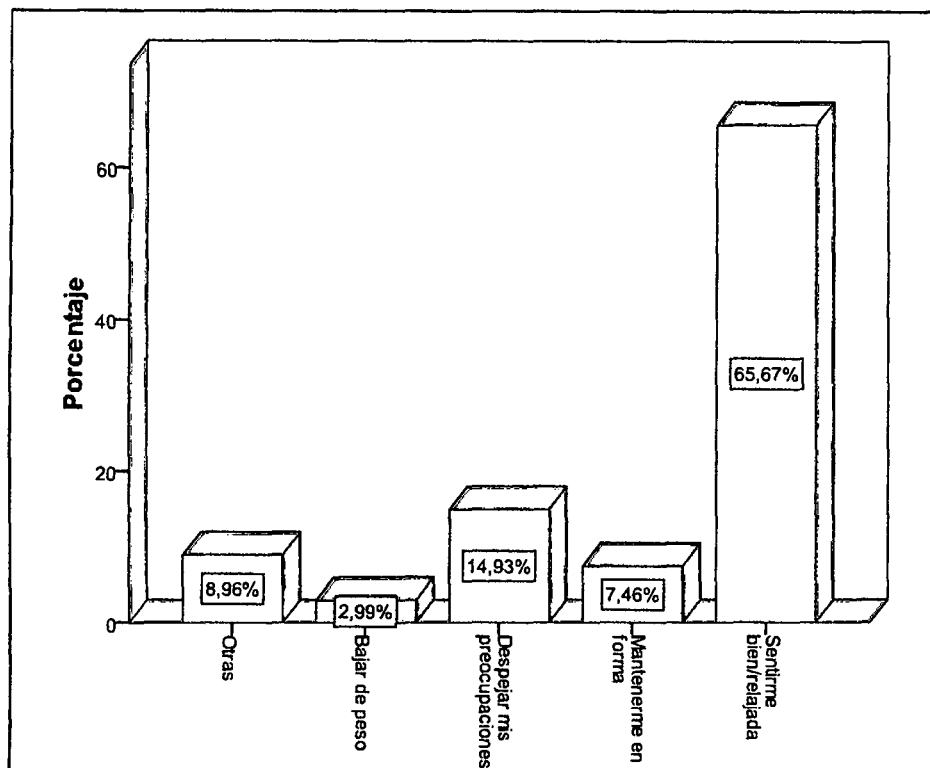
“En el contexto educativo el carácter intencional de la conducta humana, parece bastante evidente que las actitudes, percepciones, expectativas y representaciones que tenga el estudiante de sí mismo, de la tarea a realizar, y de las metas que pretende alcanzar, constituyen factores de primer orden que guían y dirigen la conducta del estudiante.” “Pero no solo es importante pensar en la personalidad interna, sino también aquellas otras externas, procedentes del contexto en el que se desenvuelven las estudiantes, que los están influyendo y con los que interactúan. (Manual de psicología educacional, 1997: 89)

En este sentido el docente y las amigas juegan un rol muy importante ya que, como demuestra el gráfico la práctica de la natación se da más por la influencia externa.

### **Motivación intrínseca**

El gráfico señala la distribución de los porcentajes, referido a la finalidad de la práctica de la natación el 65,67% lo hacen por sentirse bien (relajada) y un 8,69% lo realizan con otras finalidades.

**GRÁFICO N°19**  
**FINALIDAD DE LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN**



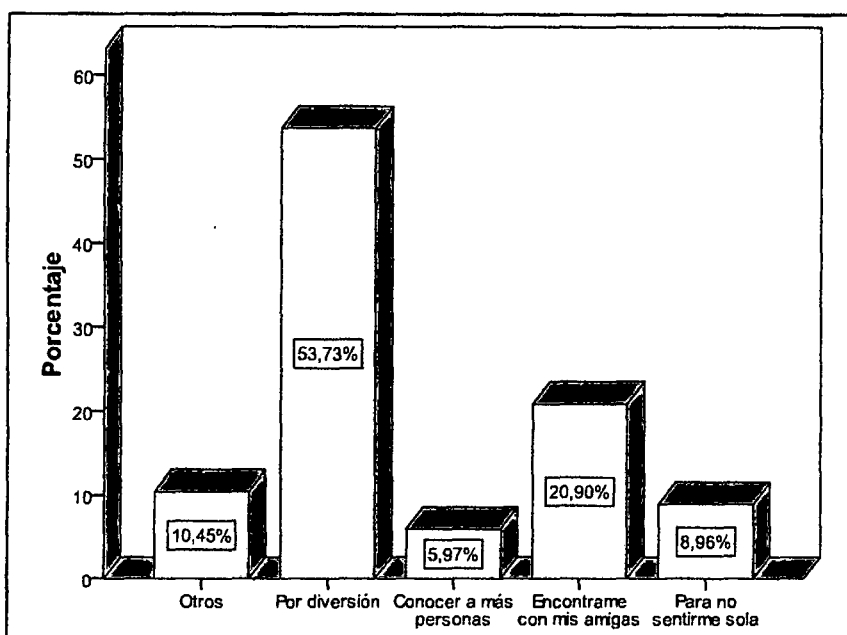
**FUENTE:** Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

“La motivación intrínseca se refiere al placer y satisfacción de realizar alguna actividad deportiva es decir la realización de cualquier actividad física, aporta beneficios sobre la salud, siempre y cuando se practiquen de forma adecuada.” (Manual de psicología educacional, 1997: 103) es así que, la natación tiene características especiales que no poseen otros tipos de ejercicios aeróbicos. Algunos de estos beneficios son: Estimula la circulación sanguínea, ayuda a mantener una presión arterial estable, genera estados de ánimo positivos, ayuda a mejorar estados de ansiedad y aliviar síntomas de depresión y favorece la autoestima. Es así que las estudiantes practican la natación para sentirse tranquilas y relajadas.



El siguiente gráfico refleja la distribución de porcentajes referido, a cual es el motivo por la que practica la natación, a esto del total de estudiantes encuestadas el 53,73% lo realizan por diversión y un 8,96% lo realizan para no sentirse sola.

**GRÁFICO N°20**  
**MOTIVO POR LA QUE PRÁCTICA LA NATACIÓN**

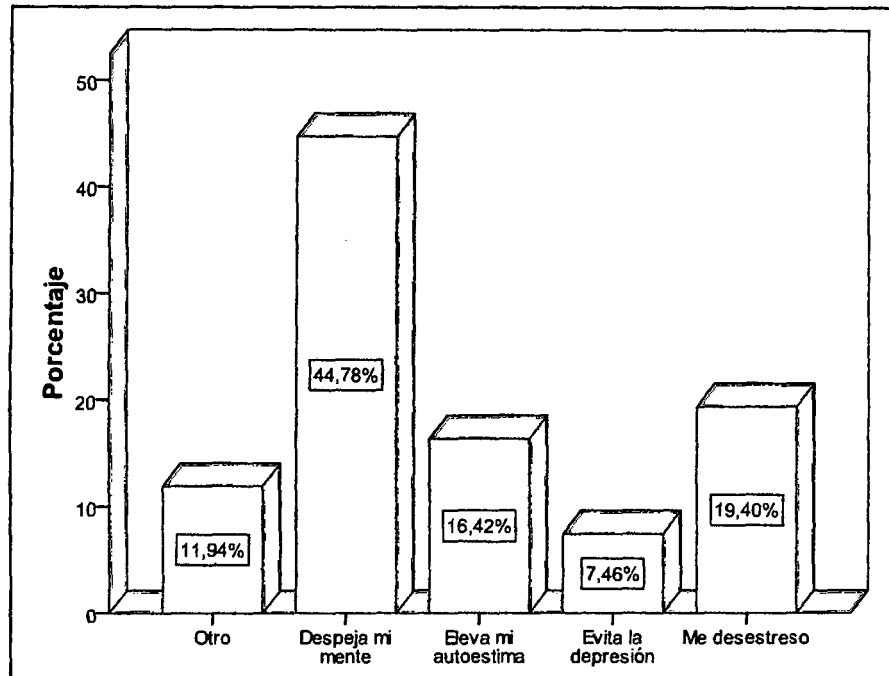


**FUENTE:** Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

El ser humano por naturaleza tiene la necesidad de tener un tiempo libre para poder divertirse, entonces las estudiantes practican la natación con la finalidad de divertirse, de buscar amistad y relacionarse con otras personas.

El gráfico refleja la encuesta realizada a las estudiantes referente, a la utilidad de la práctica de la natación un 44,78% respondió que lo practican para despejar su mente y un 7,46% lo hacen para no deprimirse.

**GRÁFICO N°21**  
**UTILIDAD DE LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN**



**FUENTE:** Elaboración propia en base a la encuesta de estudio, 2010

“La natación puede ser practicada de muchas formas diferentes y adaptarse a las necesidades individuales de cada persona.” ([www.i-natacion.com](http://www.i-natacion.com))

Es así que en este caso las estudiantes utilizan la natación, como un medio de escape para no sentirse abrumadas por sus responsabilidades y preocupaciones, mas no para la vida misma, ni porque en algún momento les pueda servir para salvar sus vidas, entonces la utilidad que ellas le dan es lo relacionado a su tranquilidad emocional.

### **C. Aprendizaje Práctico.**

#### **Rendimiento Técnico**

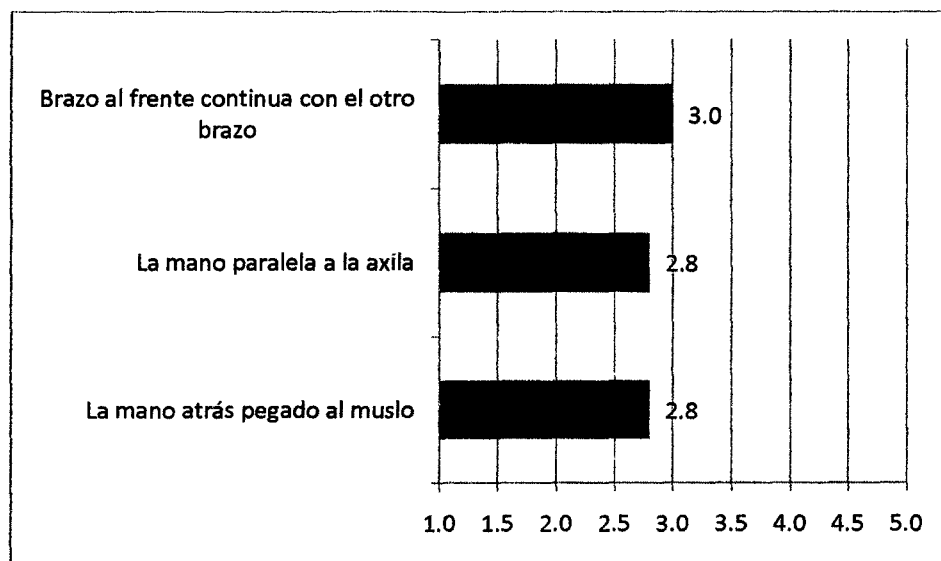
Los indicadores que determinan la coordinación para evaluar los niveles de rendimiento técnico son: la mano atrás pegada al muslo, la mano paralela a la axila y brazo al frente continúa con el otro brazo.

El indicador que presenta el nivel más alto de las estudiantes, es referido; brazo al frente continúa con el otro brazo, que alcanza el 3.0 de valoración.

Entre los indicadores de menor valor 2,8 están lo referido a la mano atrás pegado el muslo, la mano paralela a la axila.

De los cuales se abstrae un rango de 0,2 de puntuación (menos de medio punto) ello implica que no existe una diferencia entre los indicadores de la coordinación y el aprendizaje práctico de la natación. Y el promedio del nivel de coordinación respecto al aprendizaje práctico de la natación es de 2,8 de puntuación el cual revela un nivel de media débil.

**GRÁFICO N°22**  
**COORDINACIÓN**



Leyenda de valores: 5: Muy bueno 4: Bueno 3: Regular 2: Malo 1: Muy malo

**FUENTE:** Elaboración propia en base a guía de observación de estudio, 2010

Uno es el indicador que muestra mayor nivel de coordinación; esto indica que hay relación de enseñanza y aprendizaje de la natación con el indicador, brazo al frente continuo con el otro brazo.

Por otro lado los indicadores que muestran un menor nivel de coordinación, además de mostrar una relación débil de la enseñanza con el aprendizaje de la natación son la mano pegado al muslo y paralela a la axila.

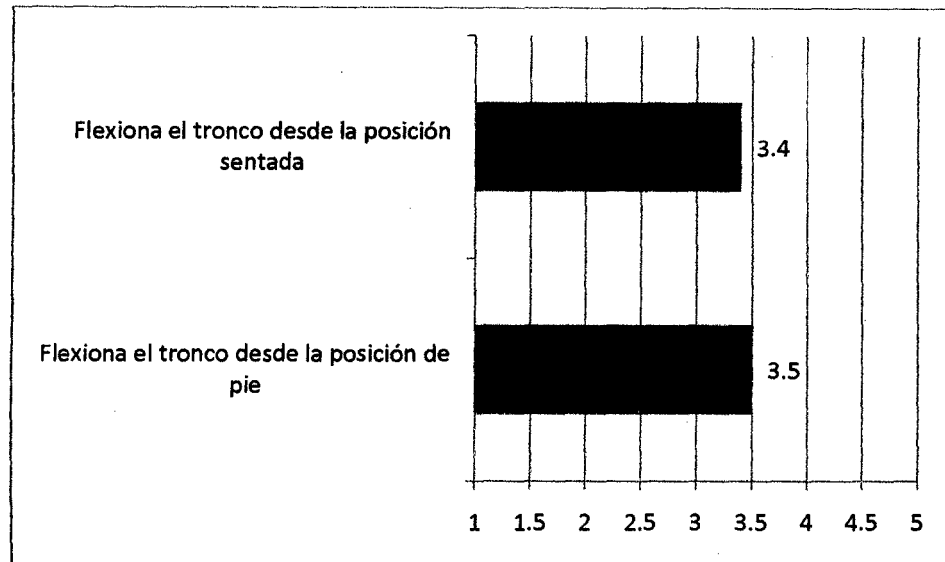
Es así que nos basamos a los conceptos de [www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com) “La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico”. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas, para hacer de los movimientos gestos deportivos. Es por eso que podemos hacer cualquier tipo de movimientos y convertirlos en gestos técnicos.

Los indicadores que determinan la flexibilidad para evaluar los niveles de rendimiento técnico son: flexión de tronco desde la posición de pie y sentada.

El indicador que presenta mayor nivel de flexibilidad es el referido, flexión del tronco desde la posición de pie, que alcanza el 3,5 de valoración el mismo que muestra una mejor relación de enseñanza aprendizaje y el indicador de menor valor 3,4 se refiere a la flexión de tronco desde la posición sentada, el mismo que muestra una menor relación de enseñanza aprendizaje.

De lo anterior se abstrae un rango de 0,1 de puntuación (menos de medio punto) esto implica que no existe diferencia entre los niveles de flexibilidad y aprendizaje práctico de la natación en el estilo crol. En tanto el promedio del nivel enseñanza es de 3,4 de puntuación el cual revela un nivel de aprendizaje débil media.

### GRÁFICO N°23 FLEXIBILIDAD



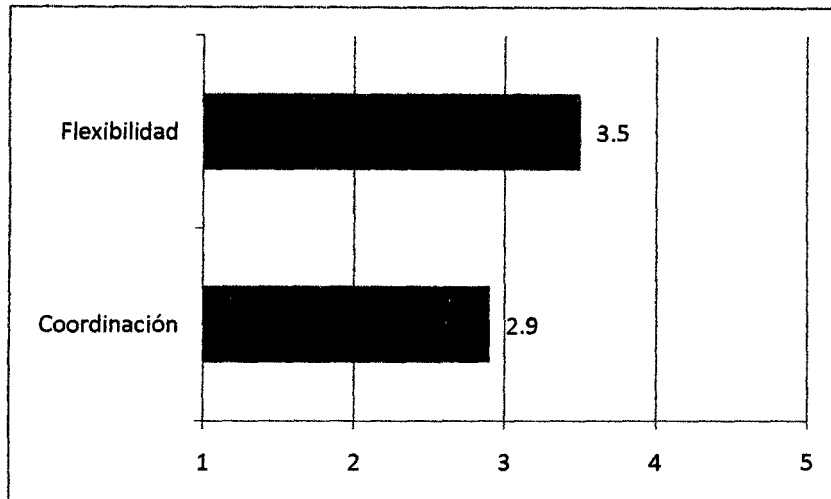
Leyenda de valores: 5: Muy bueno 4: Bueno 3: Regular 2: Malo 1: Muy malo

FUENTE: Elaboración propia en base a guía de observación de estudio, 2010

[www.monografias.com](http://www.monografias.com) conceptualiza a la “flexibilidad como la capacidad que tiene un objeto o cosa de adaptarse a una nueva situación. Dentro del mundo del deporte, entendemos por flexibilidad la cualidad que tienen los músculos de estirarse a fin de adaptarse a un nuevo rango de amplitud de movimientos.”

GRÁFICO N°24

ASOCIACIÓN DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN



Leyenda de valores: 5: Muy bueno 4: Bueno 3: Regular 2: Malo 1: Muy malo

FUENTE: Elaboración propia en base a guía de observación de estudio, 2010

En resumen, se determinó el aprendizaje práctico dentro del rendimiento técnico, evaluando los indicadores de coordinación y flexibilidad.

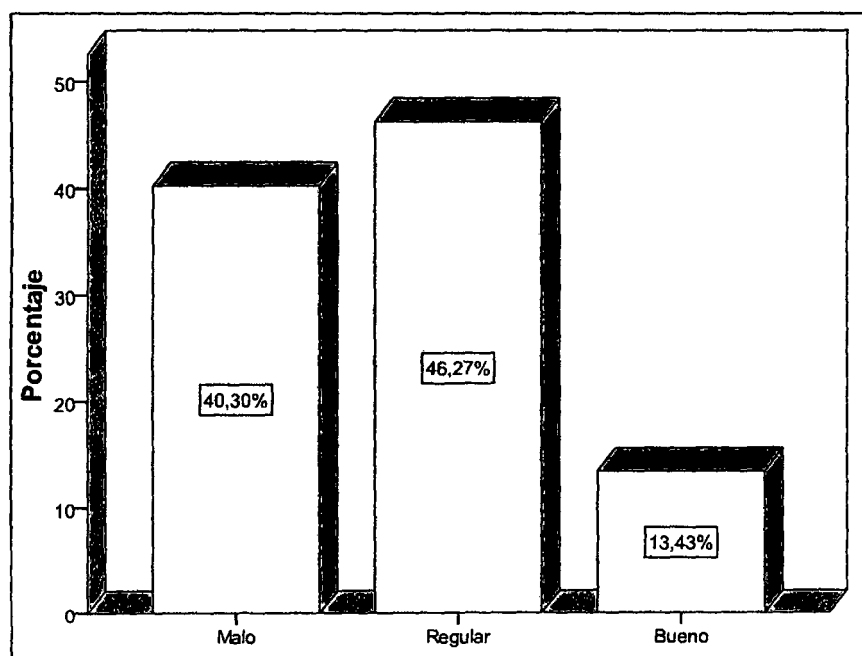
El indicador que presenta el nivel más alto de aprendizaje, es el referido a la flexibilidad que alcanza el 3.5 de valoración esto se debe a que las mujeres por término medio son más flexibles que los varones y tienen mayor capacidad de mejorar la flexibilidad que estos, el indicador de menor valor 2,9 está referido a la coordinación, esto se debe a que las personas desarrollan las capacidades coordinativas básicas desde los 6 a 12 años, estas determinan un contexto motor más concreto como son el equilibrio la orientación y la relación espacio tiempo; esto demuestra que las estudiantes no tuvieron una preparación adecuada en su niñez.

#### Rendimiento físico.

“El rendimiento físico, es cualquier carga física que provoca una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y por lo tanto aumento y mejora del

rendimiento” ([www.todonatacion.com](http://www.todonatacion.com) ). En un sentido más amplio, el concepto de entrenamiento se utiliza en la actualidad para toda enseñanza organizada que esta dirigida al aumento de la capacidad de rendimiento físico, intelectual o técnico-motor del hombre. En ese sentido el nivel de rendimiento de las alumnas demuestra que el 46,27% se encuentran en un nivel regular, el 13,43% en un nivel bueno y el 40,30% se encuentran en un nivel malo.

**GRÁFICO N°25**  
**NIVEL DE RENDIMIENTO FÍSICO: PRIMERA VUELTA**



**FUENTE:** Elaboración propia en base a datos de observación de estudio, 2010

Esto se debe a que el rendimiento físico contempla una preparación y conducción del entrenamiento, una actividad deportiva constante y está orientado hacia un desarrollo progresivo en un nivel de competencia, en este caso se puso a prueba a las alumnas a este test, para medir el nivel de aprendizaje de acuerdo a su capacidad de rendimiento. Los

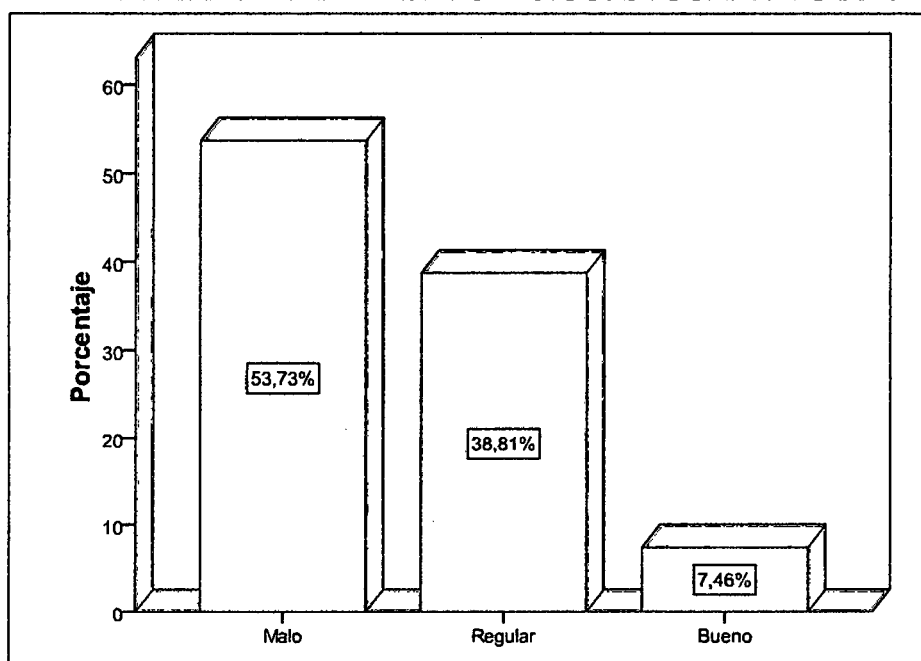
primeros 25 m las estudiantes ponen todo de su parte y logran cubrir esa distancia en el menor tiempo posible.

Sin embargo la aplicación de los test de rendimiento, no siempre está destinada a conseguir un alto nivel de rendimiento físico, ni técnico ni táctico ni estratégico sino que también pretende mejorar y fortalecer la salud, evitar o prevenir lesiones y además divertirse ya sea desde un planteamiento recreativo, lúdico, sanitario o de alto rendimiento.

El nivel de rendimiento físico durante la segunda vuelta demuestra que un 53,73% se encuentra en un nivel malo y solo un 7,46% se encuentran en un nivel bueno.

**GRÁFICO N°26**

**NIVEL DE RENDIMIENTO FÍSICO: SEGUNDA VUELTA**



**FUENTE:** Elaboración propia en base a datos de observación de estudio, 2010

A diferencia de la primera vuelta donde aun predominaba el nivel intermedio (regular), se puede ver claramente que durante la segunda vuelta el nivel de las estudiantes se acentúa más en el nivel malo. Esto se debe a que las estudiantes durante el proceso de enseñanza



y aprendizaje no se preparan para una competencia, entonces ellas tratan de cubrir esta distancia de acuerdo a sus capacidades físicas.

### 5.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN RELACIONAL.

#### GRÁFICO N° 27

##### 5.3.1 Relación entre Enseñanza y Aprendizaje de la Natación Estilo Crol.

Correlaciones		
	ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN	APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN
Correlación de Pearson	1	,470**
Sig. (bilateral)		,000
N	67	67
Correlación de Pearson	,470**	1
Sig. (bilateral)	,000	
N	67	67

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

FUENTE: Elaboración propia, en base a los datos de estudio, 2010

Relación entre el nivel de enseñanza y aprendizaje de la natación crol en las alumnas de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora del Rosario.

El coeficiente resultante para X-Y muestra una relación a nivel de 0,01 de significancia (99% en que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error). En consecuencia, se determina que existe asociación entre el nivel de enseñanza y aprendizaje de la natación. Por otro lado se debe a que el proceso de enseñanza es una actividad propiamente del docente y el éxito depende de su interrelación dialéctica con las estudiantes.

## GRÁFICO N°28

### 5.3.2 Relación entre Enseñanza y Conocimiento Teórico de la Natación.

Correlaciones		
	ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN	CONOCIMIENTO TEÓRICO
Correlación de Pearson	1	,485***
Sig. (bilateral)		,000
N	67	67
Correlación de Pearson	,485**	1
Sig. (bilateral)	,000	
N	67	67

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

FUENTE: Elaboración propia, en base a los datos de estudio, 2010

Relación entre el nivel de enseñanza y el conocimiento teórico de la natación estilo crol en las alumnas de la I.E.S Nuestra Señora del Rosario.

La cifra resultante para  $X-Y_1$  muestra una correlación a nivel de 0,01 de significancia (99% en que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error). En efecto, se determina que existe asociación entre el nivel de enseñanza y conocimiento teórico de la natación estilo crol. Se debe a que el docente de educación física, planifica, organiza, contextualiza y diversifica sus unidades didácticas, es así que las estudiantes asimilan mejor su aprendizaje.

## GRÁFICO N° 29

### 5.3.3 Relación entre Enseñanza y Aprendizaje Psicológico en la Natación.

Correlaciones		
	ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN	APRENDIZAJE PSICOLÓGICO
Correlación de Pearson	1	,003
Sig. (bilateral)		,982
N	67	67
Correlación de Pearson	,003	1
Sig. (bilateral)	,982	
N	67	67

FUENTE: Elaboración propia, en base a los datos de estudio, 2010

La relación entre el nivel de enseñanza y el aprendizaje psicológico en la natación, según la correlación de pearson demuestra que esa relación no es positiva pero tampoco es negativa ósea no existe relación alguna en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la natación, esto se debe a que el ser humano está en la capacidad de socializarse y hacer amigos con facilidad (interpersonal) a si mismo disfruta de sus pasatiempos, conoce sus fortalezas y debilidades (intrapersonal).

Las personas que están en edad escolar se sienten presionadas indirectamente a formar parte de la comunidad educativa esto hace que ellos modifiquen su manera de adquirir el aprendizaje afectando de manera positiva o algunas veces negativa.

## GRÁFICO Nº 30

### 5.3.4 Relación entre Enseñanza y Aprendizaje Práctico de la Natación.

Correlaciones		
	ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN	APRENDIZAJE PRÁCTICO
Correlación de Pearson	1	,305*
Sig. (bilateral)		,012
N	67	67
Correlación de Pearson	,305*	1
Sig. (bilateral)	,012	
N	67	67

\*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

FUENTE: Elaboración propia, en base a los datos de estudio, 2010.

Relación entre el nivel de enseñanza y aprendizaje practico de la natación estilo crol de las alumnas de la I.E.S. Nuestra Señora del Rosario.

La cifra resultante para X-Y<sub>3</sub> muestra una correlación al nivel de 0,05 de significancia (95% en que la correlación es verdadera y 5% de probabilidad de error). En consecuencia se determina que existe asociación entre la enseñanza y el aprendizaje práctico de la natación estilo crol. Esto se debe a que cada etapa de la enseñanza responde a una metodología específica, adaptada a las estudiantes donde el objetivo, es que ellas desarrollen su aprendizaje en forma progresiva y racional.

## 5.4 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

### 5.4.1 Prueba de Hipótesis General

**Hipótesis general:** X – Y.

$$H_0: r_{x-y} = 0$$

$$H_1: r_{x-y} \neq 0$$

**Nivel de significancia:**

$$\alpha = 0,01$$

**Resultados:**

$$X-Y: r = 0,470^{**}$$

$$S = 0,000$$

$$r^2 = 0,221$$

**Conclusión:**

El valor del coeficiente  $r$  para  $X-Y$ , indica que existe una relación positiva media, a un nivel de significancia del 0,01 (99% de confianza en que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error); vale decir, a mejor enseñanza de la natación, mejor es el aprendizaje del mismo. Entonces, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

De otra parte, el valor de  $r^2$  muestra que, la buena enseñanza de la natación, contribuye en un 22% la mejora del aprendizaje de la natación.

**5.4.2 Prueba de Hipótesis Específicos****Hipótesis específica 1:  $X - Y$ .**

$$H_0: r_{x-y} = 0$$

$$H_1: r_{x-y} \neq 0$$

**Nivel de significancia:**

$$\alpha = 0,01$$

**Resultados:**

$$X-Y_1: r = 0,485^{**}$$

$$S = 0,000$$

$$r^2 = 0,235$$

**Conclusión:**

El valor del coeficiente  $r$  para  $X-Y_1$  indica que existe una relación positiva media, a un nivel de significancia del 0,01 (99% de confianza en que la relación es verdadera y 1% de probabilidad de error); es decir, a mejor enseñanza de la natación, mejor es el conocimiento teórico. Entonces, se rechaza la hipótesis nula y se admite la hipótesis de investigación.

De otra parte, el valor de  $r^2$  muestra que, la buena enseñanza de la natación, contribuye en un 24% mejorando el aprendizaje de la natación en cuanto al conocimiento teórico.

**Hipótesis específica 2:  $X - Y_2$ .**

$$H_0: r_{x-y} = 0$$

$$H_1: r_{x-y} \neq 0$$

**Nivel de significancia:**

$$\alpha = 0,05$$

**Resultados:**

$$X-Y_2: r = 0,003$$

$$S = 0,982$$

$$r^2 = 0,000$$

**Conclusión:**

Del resultado del coeficiente  $r$  de Pearson para  $X - Y_2$  ( $r = 0,003$ ), indica que no existe relación entre la enseñanza de la natación y el aprendizaje psicológico, considerando que el nivel de significancia resultante (0,982) es superior al nivel de significancia esperada (0,05). Entonces, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

**Hipótesis específica 3: X – Y<sub>3</sub>.**

$$H_a: r_{x-y_3} \neq 0$$

$$H_1: r_{x-y_3} \neq 0$$

**Nivel de significancia:**

$$\alpha = 0,05$$

**Resultados:**

$$X-Y_3: r = 0,305^*$$

$$S = 0,012$$

$$r^2 = 0,093$$

**Conclusión:**

El valor del coeficiente r para X–Y<sub>3</sub>, indica que existe una relación positiva débil, a un nivel de significancia del 0,05 (95% de confianza en que la relación es verdadera y 5% de probabilidad de error); es decir, a mejor enseñanza de la natación, mejor es el rendimiento físico-técnico. Entonces, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

De otra parte, el valor de r<sup>2</sup> muestra que, la buena enseñanza de la natación, contribuye en un 9,3% a mejorar el rendimiento físico-técnico de la natación.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### CONCLUSIONES.

El propósito de esta investigación consistió en determinar el nivel de relación entre enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol, en razón de lo señalado anteriormente se presentan las siguientes conclusiones.

- Durante el proceso de enseñanza aprendizaje, se pudo apreciar que el desempeño del docente en cuanto al desarrollo de los fundamentos propiamente de: posición del cuerpo, patada, brazada de la natación estilo crol es positivo, haciendo que esa relación entre enseñanza y aprendizaje sea significativa.
- Las estudiantes conocen la teoría y la práctica de los fundamentos técnicos de la natación, haciendo que esa relación de enseñanza y aprendizaje sea progresiva y tenga resultados positivos.
- La natación es un buen deporte para las personas que quieran mantenerse en forma desestresarse, relajarse, socializar, conocer más personas; sin embargo no influye de forma determinante en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Las alumnas de esta institución poseen un nivel regular, en la condición física y técnica para la práctica de este deporte, entonces si contribuye al proceso de enseñanza y aprendizaje.

## RECOMENDACIONES

- Que se trabaje en forma alterna tanto la teoría y la práctica de los fundamentos de los diferentes deportes y no así solo priorizar en la práctica.
- Que las clases no solo sean orientadas al desarrollo de los contenidos sino, que contribuya a la salud integral del ser humano.
- Se sugiere, la creación y aplicación de programas para este deporte lo que permitirá unificar criterios en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Se propone a las instancias educativas, promover la práctica de la natación mediante programas deportivas durante el año.
- Crear la liga de natación para que las estudiantes, nadadores o aficionados se involucren con este deporte, con la finalidad que sean reconocidos por la federación nacional de natación y que puedan competir a nivel nacional e internacional.
- Aprovechar al máximo el clima que tiene esta ciudad primaveral para la práctica de este deporte.



## BIBLIOGRAFÍA.

- ARREDONDO, M. (1989). Notas para un modelo de docencia: Formación pedagógica de profesores universitarios. Teoría y experiencias en México: ANUIES-UNAM. CESU.
- BRAVO, SEQUEIROS, Santos; VIZCARRA, ASCARZA, Abel y VIZCARRA ASCARZA Marco, Promoción y mejoramiento de la práctica deportiva de la natación en los alumnos del colegio secundario de la localidad de abancay-2005”. Tesis del I.S.P. La Salle Abancay.
- DÍAZ VÉLEZ, J. (2000). Enseñanza de los Deportes y sus Métodos. Madrid: SIS
- DICCIONARIO DEL DEPORTE (1998), editorial la imprenta pg: 72
- ENCICLOPEDIA DEL DEPORTE (2000), A.F.A editores importadores S.A
- ENCICLOPEDIA TÉCNICA DE LA EDUCACIÓN, educación física, artística y tiempo libre, tomo v editorial Santillana, pg.17,
- GONZÁLES, M. Y JOVEN. (1997). Natación y sus especialidades. Ministerio de educación y cultura. Madrid.
- GOLDMAN ZULOAGA KURT. (2007) En liderazgo, motivación.
- KAUFMAN, ROGER. (1973) Planificación de Sistemas Educativos. Ideas Básicas Concretas. Novena Reimpresión. Edit. Trillas México. Pg.12
- LAZO GUTIERREZ, Arturo. (2009) psicología, ediciones jurídicas Lima Perú pg.31
- MANUAL DE PSICOLOGIA EDUCACIONAL,(1997) escuela de psicología, ediciones universidad católica de Chile.
- MESTRE SANCHO, JUAN. (1995). *Planificación Deportiva*. Teoría y Práctica. Gestión y deporte Edit. INDE. Barcelona pg.41

- MORENO, J. A. Y GUTIÉRREZ, M. (1998). "Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades educativas", editorial Inde, Barcelona
- NAVARRO VALDIVIESO, F. (2001): Rendimiento aeróbico: crecimiento, maduración y entrenabilidad. IFOCOES, VI (1): 3 - 48.
- NAVARRO, FERNANDO, (1978). Pedagogía de la natación Editorial. Miñón Madrid.
- PEREA, PADRÓN, MARIO (2001) natación teoría y práctica, editorial; trillas, 1ra edición, 1997, México, pg.305.
- PÉREZ GÓMEZ, A. (1992). La función y formación del profesor en la enseñanza para la comprensión: Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Ediciones Morata.
- PILA TELEÑA, Augusto, (1997). Educación Física Deportiva. Madrid.
- QUILLA LUQUE, David (1993) "factores que inciden en el proceso enseñanza y aprendizaje de natación en niños de 12 a 14 años" C.E.S. de la ciudad de Puno". Tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano Puno.
- RAMÍREZ, R. (1991). La Natación su Enseñanza. Mérida, Venezuela: Concejo de Publicaciones Universidad de los Andes
- SOLANO, FERNANDO. (1990) Instructivo de educación física, continental, México

**Referencias electrónicas:**

- GOMES PAIZ, Luis Fernando (2007). Tesis para optar el título de licenciado, titulado los beneficios del entrenamiento de la fuerza en los atletas preseleccionados infanto juvenil en el deporte de la natación en los estilos libre y mariposa, Guatemala, Consultado el 02 de setiembre del 2010 (<http://www.monografias.com/>).

LONGA, Yenny. (2009), trabajo de tesis titulado EL DEPORTE DE LA NATACION realizado en la universidad privada de Tacna, Consultado el 07 de setiembre del 2010 (<http://www.monografias.com/>).

PUPO, SFEIR, Luis Eduardo. “La enseñanza y el entrenamiento del estilo libre en natación”. Realizado por el Magíster en Ciencias de la actividad física y del deporte, Entrenador de Natación, Doctor en Ciencias de la Cultura Física, profesor de la universidad de Pamplona (Colombia), Consultado el 30 de agosto de 2010

<http://www.monografias.com>

<http://www.efdeportes.com/>

[www.i-natacion.com](http://www.i-natacion.com)

[www.pediatrualdia.com](http://www.pediatrualdia.com)

[www.todonatacion.com](http://www.todonatacion.com)

# ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC  
 FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES  
 ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE EDUCACION  
 ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA Y DANZAS

**PROYECTO DE TESIS:** “Enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol en la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora del Rosario” Abancay – 2010”.  
 Guía de observación 01

Docente:.....

METODOS DE ENSEÑANZA		5	4	3	2	1	OBSERVACIONES
Descubrimiento guiado	Presenta la información donde participan las alumnas y la complementan						
	No demuestra, sólo explica y hace que las alumnas realicen el trabajo						
	Propone a las alumnas situaciones reales que deben ejecutar						
	Demuestra sólo una parte del tema y hace que las alumnas terminen de ejecutar						
	Deja que las alumnas busquen diferentes estrategias de solución a partir de la situación planteada						
	Organiza grupos y asigna tareas sobre la ejecución de la secuencia completa del estilo crol						
Resolución de problemas	Presenta los problemas en la clase, donde participan los alumnos individual y grupalmente para plantear solución						
	Presenta la información y admite distintas soluciones de las alumnas de acuerdo al nivel de conocimiento						
	Promueve el diálogo en las alumnas para evaluar las diferentes respuestas						
	Incentiva a las alumnas a presentar las conclusiones a partir de las respuestas correctas						
Métodos mixtos	Utiliza en forma alterna los métodos anteriormente descritos						
	Método mando directo						
	Método asignación de tareas						
	TOTAL						

LEYENDA DE VALORES:

5: muy bueno 4: bueno 3: Regular 2: Mal 1: muy malo





UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC  
 FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES  
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACION  
 ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA Y DANZAS

**PROYECTO DE TESIS:** “Enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol en la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora del Rosario” Abancay – 2010”.

Guía de observación 02

Docente:.....

ESTILOS DE ENSEÑANZA		5	4	3	2	1	OBSERVACIONES
Participativos	Organiza grupos, donde cada alumna cumple una función específica						
	Propone ejercicios y designa tareas a las alumnas para su ejecución						
	Organiza tareas donde las alumnas intercambian sus conocimientos						
	Organiza competencias individuales y grupales						
Socializadores	Promueve la colaboración en la ejecución de las clases						
	Exige el trabajo en grupo						
	Exige la tolerancia y el respeto mutuo						
Creativos	Da oportunidad de elegir las tareas a desarrollarse						
	Deja que las alumnas inicien las situaciones de práctica						
	Deja que las alumnas elaboren sus propios materiales para la ejecución de la clase						
	Refuerzan las propuestas originales de sus alumnas						
TOTAL							

LEYENDA DE VALORES:

5: muy bueno 4: bueno 3: Regular 2: Mal 1: muy malo





UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC  
 FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES  
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACION  
 ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA Y DANZAS

**PROYECTO DE TESIS:** “Enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol en la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora del Rosario” Abancay – 2010”.  
 Guía de observación 03

Docente:.....

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS		5	4	3	2	1	OBSERVACIONES
Familiarización del medio acuático	Organiza los ejercicios y juegos para el calentamiento						
	Explica en qué consiste el acondicionamiento físico general fuera del agua						
	Demuestra los diferentes ejercicios de flexibilidad y de coordinación fuera del agua						
	Enseña los ejercicios aplicados a la técnica del estilo crol y juegos fuera del agua						
	Hace conocimiento el área de ambientación (piscina) dentro del agua						
	Explica y demuestra los diferentes juegos a la enseñanza del estilo crol dentro del agua						
	Verifica todo los movimientos de iniciación anteriormente indicados						
Fundamentos técnicos	Explica extensamente sobre el tema						
	Enseña la posición del cuerpo de la cabeza el tronco extremidades superiores e inferiores						
	Demuestra la posición correcta del cuerpo dentro de la piscina						
	Corrige frecuentemente los errores de la posición de cuerpo						
	Explica la importancia de realizar la patada fase por fase						
	Demuestra la patada realizando el apoyo y la recuperación						
	Explica la importancia de realizar la brazada fase por fase						
	Demuestra la brazada realizando el apoyo y recuperación						
	Corrige los errores frecuentes de la patada y la brazada						
	Verifica que todas las alumnas sigan las indicaciones necesarias						
	Demuestra y explica la importancia que tiene la coordinación patada con brazada						
	Explica en qué consiste la respiración y pide que los alumnos lo ejecuten previa corrección						
	Pide a sus alumnas que ejecuten la coordinación brazada con respiración a distancia cortas y largas						
	Finalmente busca que sus alumnas realicen la coordinación general						
total							

LEYENDA DE VALORES:

5: muy bueno 4: bueno 3: Regular 2: Mal 1: muy malo





UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC  
FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE EDUCACION  
ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA Y DANZAS

PROYECTO DE TESIS: “Enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol en la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora del Rosario” Abancay – 2010”.

Guía de observación 04

	MATERIALES TRADICIONALES	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Tablas			
2	Cintas			
3	Boyas			
4	Flotadores			
	MATERIALES ALTERNATIVOS	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Balones			
2	Botellas descartables			
3	Sogas			
4	Neumáticos			





UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC  
 FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES  
 ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE EDUCACION  
 ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA Y DANZAS

**PROYECTO DE TESIS:** “Enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol en la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora del Rosario” Abancay – 2010”.

Guía de observación 05

CONOCIMIENTOS TEORICOS																		
Número de orden	APELLIDOS Y NOMBRES	Grado	Sección	FUNDAMENTOS TECNICOS										TOTAL				
				Posición del cuerpo		Patada		Brazada		Patada con brazada	Respiración		Brazada con respiración		Coordinación general			
				Posición elevada	Buena alineación lateral	Cadera y pierna cerca de la superficie	Las rodillas no están separadas	Tobillo flexible	El pie y dedos en extensión	Brazos extendidos	La mano entra antes que el codo	La mano entra a la anchura del hombro	Realiza la coordinación de patada con brazada		Deslizamiento con patada, respiración al frente	Deslizamiento con patada, respiración lateral	Gira la cabeza a un lado para respirar	Realiza la respiración cada cuatro o cinco brazadas
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

LEYENDA DE VALORES:

5: muy bueno 4: bueno 3: Regular 2: Mal 1: muy malo



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC  
 FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES  
 ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACION  
 ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA Y DANZAS

**PROYECTO DE TESIS:** “Enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol en la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora del Rosario” Abancay – 2010”.

Test (01) rendimiento técnico

Número de orden	APELLIDOS Y NOMBRES	Grado	Sección	APRENDIZAJE PRACTICO				TOTAL
				Coordinación		Flexibilidad		
				La mano atrás pegado al muslo	La mano paralela a la axila	Brazo al frente y continúa con el otro brazo	Flexiona el tronco hacia adelante sin doblar la rodilla	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								

LEYENDA DE VALORES:

5: muy bueno 4: bueno 3: Regular 2: Mal 1: muy malo





UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC  
FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE EDUCACION  
ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA Y DANZAS

PROYECTO DE TESIS: “Enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol en la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora del Rosario” Abancay – 2010”.

Test (02) rendimiento físico

Número de orden	APELLIDOS Y NOMBRES	Grado	Sección	RENDIMIENTO FISICO		TOTAL
				REPETICIONES		
				2x25		
				Nadar 25 metros, descanso 1 minuto	Nadar 25 metros acelerado	
1			B			
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						

LEYENDA DE VALORES:

5: muy bueno 4: bueno 3: Regular 2: Mal 1: muy malo





**PROYECTO DE TESIS:** “Enseñanza y aprendizaje de la natación en el estilo crol en la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora del Rosario” Abancay – 2010”.

Encuesta 01

**I. CAMBIO DE CONDUCTA**

1. Al practicar la natación ¿con que actores o personas prefieres realizarlo?
  - a) Sola sin que nadie vea
  - b) Con mis padres
  - c) Con mis amigas y amigos
  - d) Con mis compañeras de estudio
  - e) Indistintamente
2. ¿Con que tipo de vestimenta prefieres practicarla natación?
  - a) Con bikini
  - b) Con ropa de baño
  - c) Con short y polo
  - d) Otros(especifique).....
3. ¿Cómo se siente con ropa de baño cuando está realizando la practica de la natación?
  - a) Tengo pudor/vergüenza
  - b) Un poco incomoda
  - c) Normal/ sin problemas
  - d) Me siento bien/cómoda
  - e) Otros(especifique).....
4. ¿Estarías dispuesta a practicar la natación en un entorno donde haya puro varones?
  - a) Totalmente dispuesta (5)
  - b) Dispuesta (4)
  - c) Normal (3)
  - d) No dispuesta (2)
  - e) Totalmente no dispuesta (1)
5. ¿Estarías dispuesta a practicar la natación en un entorno donde haya puro varones?
  - a) Totalmente dispuesta (5)
  - b) Dispuesta (4)
  - c) Normal (3)
  - d) No dispuesta (2)
  - e) Totalmente no dispuesta (1)
6. Lo aprendido de la natación ¿socializa usted con sus compañeras?
  - a) Si socializo todo (5)
  - b) A veces (4)
  - c) Cuando me lo piden (3)
  - d) Casi nunca (2)
  - e) No para nada (1)
7. A parte de tus compañeras ¿socializas a otras personas lo aprendido?
  - a) Hermanas
  - b) Primas



- c) Amigas
  - d) Padres
  - e) Otros(especifique).....
8. ¿con cuanta frecuencia practica usted la natación (extraescolar)?
- a) A diario
  - b) Inter diario
  - c) Semanal
  - d) Cada 15 días
  - e) Mensual
  - f) Otros(especifique).....

## II. MOTIVACION EXTRINSECA

9. ¿Qué lo motiva practicar la natación?
- a) Estimulo verbal /reconocimiento
  - b) Obtener una recompensa/premio
  - c) Dispone de tiempo/pasa tiempo
  - d) Por el clima cálido (favorable)
  - e) Otros (especifique).....
10. ¿Quiénes lo motivan a practicar la natación?
- a) Padres
  - b) Hermanas
  - c) Amigas/compañeras
  - d) Docente
  - e) Otros (especifique).....

## III. MOTIVACION INTRÍNSECA

1. ¿Con que finalidad practicas la natación?
- a) Para bajar de peso
  - b) Para despejarme de mis preocupaciones
  - c) Para mantenerme en forma
  - d) Para sentirme bien/relajada
  - e) Otros(especifique).....
2. ¿Cuál es el motivo que lo lleva a practicar la natación?
- a) Por diversión
  - b) Conozco a mas personas(afiliación)
  - c) Pasar tiempo con mis amigas e interrelacionarme
  - d) Para no sentirme sola
  - e) Otros(especifique).....
3. ¿La practica de la natación en que te sirve?
- a) Despejar mi mente
  - b) Para desestresarme
  - c) Eleva mi autoestima
  - d) Para no deprimirme
  - e) Otros(especifique).....



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC  
FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE EDUCACION  
ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA Y DANZAS

Evaluación escrita de natación

Nombre y apellidos.....sección..... grado.....

- 1) Señale la respuesta correcta del concepto de natación
  - a) La natación es la acción de mantenerse y avanzar sobre el agua
  - b) La natación es la capacidad que tiene el ser humano de mantenerse sobre el agua
  - c) Es una disciplina que desarrolla la coordinación general
  - d) Es un deporte donde enfatiza el desarrollo integral del ser humano
  - e) T.A
- 2) los principios de la natación son :
  - a) técnica, flotación, respiración
  - b) ambientación respiración y relajación
  - c) flotación, relajación, respiración y propulsión
  - d) acción, respiración y propulsión
- 3) en qué orden se desarrolla la secuencia de los fundamentos del estilo crol
  - a) posición del cuerpo, patada, brazada, coordinación patada con brazada, respiración, coordinación de brazada con respiración, coordinación general y perfeccionamiento.
  - b) Posición del cuerpo, patada con brazada, respiración con brazada y coordinación general.
  - c) Posición del cuerpo, respiración, coordinación de brazada con respiración y perfeccionamiento.
  - d) Posición del cuerpo, brazada, patada respiración y perfeccionamiento.
- 4) Las medidas de la piscina olímpica son
  - a) 50 m por 21 con una profundidad de 0,90 m hasta 2.70
  - b) 50 m por 22 con una profundidad de 0,90 m hasta 2.70
  - c) 50 m por 25 con una profundidad de 0,90 m hasta 2.70
  - d) 50 m por 26 con una profundidad de 0,90 m hasta 2.70
- 5) Las piscinas semi olímpicas miden por lo general la mitad de las olímpicas marque la respuesta correcta.
  - a) 25 m por 12,50 m su profundidad va desde los 0,80 hasta los 2,70
  - b) 20 m por 10, 25 m su profundidad va desde los 0,80 hasta los 2,70
  - c) 22 m por 12, 25 m su profundidad va desde los 0,80 hasta los 2,70
  - d) 20 m por 10, 50 m su profundidad va desde los 0,80 hasta los 2,70
- 6) Las competencias en la natación se da cubriendo los cuatro estilos mencione cuales son los estilos
  - a) .....
  - b) .....
  - c) .....
  - d) .....
- 7) La implementación de un nadador consta de:
  - a) Trajes de Baño, Gorra, Gafas Protectoras, Clips para la Nariz
  - b) Short, lentes, polo.
  - c) Polo, short, lentes, clips para la nariz.
  - d) Ropa de baño, short, polo, lentes.

