



UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUIZ GALLO”



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

TRABAJO ACADÉMICO

Taller de educación física deportiva para fomentar el aprendizaje del estilo libre en natación con niños de 8 a 10 años, Escuela Deportiva Paola Amarildo y Benavides, de Lambayeque.

**PRESENTADO PARA OBTENER EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
PROFESIONAL CON MENCIÓN EN DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR:

Marco Antonio Aurazo Reyes

ASESOR:

Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi

LAMBAYEQUE – PERÚ

Marco Antonio Aurazo Reyes

AUTOR

Jorge Castro Kikuchi

ASESOR

APROBADO POR:

PRESIDENTE

Mag. Sc. Juan Carlos Granados Barreto

Mag. Sc. Nicolás Agustín Torres Castro
SECRETARIO

VOCAL

Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

N° 0726-VIRTUAL

Siendo las 08:00 horas, del día Lunes 24 de julio de 2023; se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet, <https://meet.google.com/jdj-fivf-mco>, los miembros del jurado designados mediante Resolución N° 0008-2023-V-D-FACHSE, de fecha 5 de enero de 2023, integrado por:

Presidente	: Mg. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
Secretario	: M. Sc. NICOLÁS AGUSTÍN TORRES CASTRO
Vocal	: Dra. ROSA ELENA SÁNCHEZ RAMÍREZ
Asesor	: Dr. JORGE ISAAC CASTRO KIKUCHI



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: “TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA PARA FOMENTAR EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN NATACIÓN CON NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS, ESCUELA DEPORTIVA “PAOLA AMARILDO Y BENAVIDES”, DE LAMBAYEQUE”, presentado por la tesista AURAZO REYES MARCO ANTONIO, para obtener el **Título Profesional de Segunda Especialidad con mención en DIDÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA**.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023), los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al sustentante, quien procedió a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación del trabajo académico, obteniendo un calificativo de **(18) (DIECIOCHO)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **MUY BUENO**. Siendo las 09:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado

Mg. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
PRESIDENTE

M. Sc. NICOLÁS AGUSTÍN TORRES CASTRO
SECRETARIO

Dra. ROSA ELENA SÁNCHEZ RAMÍREZ
VOCAL

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

.....

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

MARCO ANTONIO AURAZO REYES, autor del Trabajo Académico titulado:

“Taller de educación física deportiva para fomentar el aprendizaje del estilo libre en natación con niños de 8 a 10 años, Escuela Deportiva Paola Amarildo y Benavides, de Lambayeque”.

Declaro bajo juramento, que el presente trabajo no fue plagiado, pudiéndose constatar en el reporte de TURNITIN del 20 % y en el supuesto caso que se demuestre lo contrario, aceptaré la anulación de mi trabajo y los procesos administrativos y judiciales.

LAMBAYEQUE, setiembre 11 del 2023.



MARCO ANTONIO AURAZO REYES

AUTOR

DEDICATORIA

A Dios por permitirme estudiar esta segunda especialidad, a mis pequeños hijos (Liam, Matías y Camila) junto a mi esposa, por la motivación de seguir surgiendo en esta etapa educativa.

Marco Antonio

AGRADECIMIENTO

A los maestros de la Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo" y a nuestros futuros colegas de grupo de trabajo por el esfuerzo y tiempo compartido en cada uno de los módulos de aprendizaje del programa de Segunda Especialidad: Didáctica de la Enseñanza de Educación Física por compartir experiencias en cada clase de aprendizaje, lo, mismo que me ha servido para enriquecer mis conocimientos con respecto al tema para alcanzar los logros trazadas.

INDICE

Dedicatoria	5
Agradecimiento	6
Índice	7
Resumen	8
Abstract	9
Presentación	10

I. MARCO TEORICO

1.1. Referencia teórica	13
1.1.1. El aprendizaje motor basado en cañizares y carbonero (2017)	14
1.1.2. El Desarrollo Motor Según en Gallahue 1982.	16
1.1.3. Aprendizaje motor en el medio acuático Basado en Moreno y Gutiérrez 1998.	19
1.1.4. Enseñanza aprendizaje de la natación en la edad escolar.	20
1.1.5. El estilo libre o crawl	22
1.1.6. Importancia de la natación en el desarrollo del niño. Adaptado de Gómez Cárdenas 2012.	25
1.2. Propósito de la intervención.	28
1.3. Estrategias de intervención.	28

II. CONTENIDO

2.1. Instrumentos de Evaluación de entrada.	32
2.2. Propuesta de intervención.	35
2.3. Evaluación de salida.	72
Conclusiones.	77
Recomendaciones.	78
Bibliografía.	79
Anexos.	82

Resumen

El presente trabajo académico denominado: **Taller de Educación Física deportiva para fomentar el aprendizaje del estilo libre en natación con niños de 8 a 10 años, escuela deportiva Paola Amarildo y Benavides, de Lambayeque**, tiene como objetivo es dar a conocer con miras a desarrollar y mejorar el aprendizaje de los estilos de nado (libre) en la natación con un equipo seleccionado de alumnos siendo los propósitos de la propuesta orientar en el desarrollo de capacidades y habilidades psicomotoras de los estudiantes que practican permanente de este deporte.

Enfocándolo en la labor pedagógico, resaltando que el desarrollo de este taller deportivo fue tres veces por semana, tomando todas las medidas de seguridad adoptadas tanto por profesores, alumnos y padres de familia, permitiendo argumentar científicamente nuestro trabajo, puesto que enfocan el aprendizaje en base a las características de cada uno de nuestros alumnos y de esta manera alcanzar los propósitos en el área de educación física, con ello se proyectó que los estudiantes logren su autonomía en las actividades acuáticas , y su relación con el aprendizaje motor, métodos y estrategias innovadoras para el desarrollo de actividades de aprendizaje con énfasis en lo significativo.

PALABRAS CLAVES: Taller deportivo - aprendizaje estilo libre - Natación.

ABSTRACT

The present academic work called: Sports Physical Education Workshop to promote the learning of freestyle swimming with children from 8 to 10 years old, Paola Amarildo y Benavides sports school, from Lambayeque, aims to make known with a view to developing and improve the learning of swimming styles (free) in swimming with a selected team of students, the purposes of the proposal being to guide the development of psychomotor skills and abilities of students who permanently practice this sport.

Focusing on the pedagogical work, highlighting that the development of this sports workshop was three times a week, taking all the security measures adopted by both teachers, students and parents, allowing to scientifically argue our work, since they focus on learning based on to the characteristics of each one of our students and in this way achieve the purposes in the area of physical education, with this it was projected that students achieve their autonomy in aquatic activities, and their relationship with motor learning, innovative methods and strategies for the development of learning activities with emphasis on the significant.

KEY WORDS: Sports workshop - freestyle learning - Swimming.

PRESENTACIÓN

Lambayeque es una de las 25 regiones del Perú. La capital es Chiclayo, se divide en las siguientes provincias: Lambayeque, Chiclayo y Ferreñafe. En la provincia de Lambayeque está ubicado el distrito del mismo nombre, conocido como, cuna del primer grito libertario, ubicado al norte del departamento, a 11 KM de la ciudad de Chiclayo, cuenta con casonas virreinales como la casa Cúneo y Casa Descalzi. Cuenta con el balcón más largo de América ubicado en la casa Montjoy.

Es un distrito netamente costero, con un clima templado, bien marcado en el verano, su relieve es plano con abundantes dunas de arena, la principal actividad económica es el comercio y la agricultura. Su gente es amable y prospera, muy preocupada por su educación y salud corporal, practican diferentes deportes, como futbol, voleibol, Basquetbol, otros van al gimnasio y otros practican natación.

En este distrito se encuentra la Academia de Natación Paola Amarildo y Benavides, la cual funciona en el complejo deportivo de la I.E. Emblemática Juan Manuel Iturregui, la cual está ubicada en la Av. Ramón Castilla a una cuadra del mercado modelo de Lambayeque. Esta escuela fue creada el 17 de diciembre de 1996, por su fundador el profesor Amarildo López, hoy funciona en diferentes sedes, tanto en Chiclayo como en Lambayeque.

Cuenta con profesionales calificados en la enseñanza del deporte de la natación, y con deportistas comprometidos que ya han sabido representar a la región en los diferentes campeonatos tanto escolares como federados.

Actualmente la Escuela cuenta con diferentes categorías

CATEGORIAS	PROFESORES
Niños 5 años a 10	4
Adolescentes 12 a 16	4
Mayores	2

Como todas las instituciones deportivas, nuestra academia ha sufrido las restricciones debido a la pandemia del Covid 19, paralizó sus actividades por más o menos un año, situación que provoco un estancamiento en el aprendizaje de nuestros alumnos, pues en la reapertura de la escuela, con todos los protocolos de seguridad, por supuesto, se encontró que nuestros alumnos, especialmente los de 8 y 10 años, se habían olvidado lo aprendido, principalmente aquellos que cuando tuvimos que cerrar estaban en un proceso de adecuación al medio acuático. No podían flotar, no recordaban la forma de respirar, el deslizamiento, etc. Esta problemática quedo evidenciada al aplicar la prueba de entrada en enero del 2020.

Esta situación dio pie a desarrollar un taller deportivo con miras a desarrollar y mejorar el aprendizaje de los estilos de nado (libre) en la natación con un equipo seleccionado de alumnos, aquellos que mostraron mayores dificultades en este aprendizaje, siendo los propósitos de la propuesta orientar en el desarrollo de capacidades y habilidades psicomotoras de los estudiantes que practican permanente de este deporte. Cabe resaltar que el desarrollo de este taller fue tres veces por semana, tomando todas las medidas de seguridad adoptadas tanto por profesores, alumnos y padres de familia.

El presente trabajo, fue desarrollado bajo la teoría del aprendizaje motor de Cañizares y Carbonero, Gallahue y el Aprendizaje motor en el agua, basado en Moreno y Gutiérrez, teorías que permitieron argumentar científicamente nuestro trabajo, puesto que enfocan el aprendizaje en base a las características de cada uno de nuestros alumnos.

El trabajo académico presenta dos momentos: la primera refiere las bases teóricas y la segunda al Proceso de la Intervención.

Las bases teóricas, analizan los aspectos fundamentos epistémicos que orientan la realidad fáctica (diagnóstico), también se enuncian los propósitos y estrategias de intervención planificadas y ejecutadas en el proceso de la intervención.

En el proceso de la intervención, se estudia los resultados de la evaluación inicial, presentamos diseño del taller para la enseñanza aprendizaje del estilo libre en natación, la evaluación final, y evaluación comparativa. Finalmente se enuncian conclusiones, recomendaciones, fuentes de consulta y anexos.

Se presenta un estudio de alcances para el proceso de EA en la disciplina científica de educación física, este se constituye en una herramienta didáctica para generar experiencias de aprendizajes en el medio acuático.

I Marco Referencial

1.1. REFERENCIA TEORICA.

1.1.1. EL APRENDIZAJE MOTOR BASADO EN CAÑIZARES Y CARBONERO (2017).

Según los autores, este tipo de aprendizaje es un proceso de fases continuas, las cuales provocan una serie de situaciones que buscan una finalidad como es el aprendizaje de una habilidad o destreza motora.

a. Fase Primaria o de cognición.

En esta fase se trata que el estudiante entienda la tarea, la conozca y empiece a comprenderla (primer paso y después actuar). Quien aprende construye su mapa cognitivo, su programa de acción, cualquier error en la captación y comprensión de la tarea conllevaría a desaciertos a la hora de configurarse esa imagen motriz, la representación del movimiento a practicar. En esta etapa el maestro tiene una gran influencia al momento de corregir y explicar.

En cuanto a la duración de esta etapa habría que matizar el modelo de aprendizaje seguido; por ejemplo, los basados en la cognición, el tiempo de esta fase sería más amplio, debido a que el alumno tiene que descubrir cómo se hace el movimiento. Por ejemplo, vamos a flotar en natación ubicando el cuerpo de forma horizontal en el agua, el primerizo empieza a hacerlo y lógicamente no lo controla, no estructura el espacio, el medio, tiene dificultades.

b. Fase intermedia o asociativa.

En esta fase se refinan los movimientos, se minimizan los errores y se concretan los puntos complejos de la habilidad, donde hay que fijarse más.

Ahora es cuando se eliminan los defectos motores aparecidos antes que se automaticen. Por ejemplo, el flotar, adecuar el cuerpo al medio acuático.

La motivación es fundamental para evitar la dejadez y el cansancio. Podemos recurrir a comentarios de ánimo y de reconocimiento a la labor. Podemos establecer una estrategia global o analítica con más o menos intensidad, pero todo depende del tipo de aprendizaje y el alumnado. Siguiendo con el ejemplo anterior el alumno ya flota mejor, tiene más control de su cuerpo, pero aún no logra el movimiento de brazos y piernas para la propulsión.

c. Fase autónoma o final.

Ahora la habilidad se realiza de forma mecánica, con mayor estructuración de los elementos que la componen. Existe una gran fijeza en su realización y el prácticamente tiene una menor atención consciente, pues se automatizan los procesos de fusión de los componentes, incluso se practica la habilidad atendiendo a otras cosas. En esta fase nuestro alumno ya flota adecuadamente y al mismo tiempo hace piruetas en el agua que no le demandan mayor desplazamiento, por lo que constituye una fase de aprendizaje más independiente, veloz y con menor gasto energético por ausencia de descoordinaciones.

Estas tres fases intentan explicar el proceso por el que pasa un alumno para adquirir una habilidad o destreza motora, mismas que se pueden aplicar al aprendizaje del deporte en la escuela. Por lo arriba descrito entendemos que es un proceso evolutivo, que va desde lo simple a lo complejo, y depende de la evolución y desarrollo motor del individuo. Pues este tipo de aprendizaje necesita ciertas características de coordinación (mismas que dependen de la maduración del sistema nervioso central) para que el individuo pueda adquirir cierto tipo de habilidades y destrezas motoras (a nivel técnico deportivo).

1.1.2. El Desarrollo Motor Según en Gallahue 1982.

Gallahue explica el proceso de desarrollo motor en diferentes fases:

1.1.2.1. Fases de movimientos reflejos (0 a 1).

Gallahue (1982). Este periodo está comprendido en la primera etapa de la vida, caracterizada por una actividad motriz refleja, provocada por la estimulación de los órganos sensoriales. Los movimientos llevan a la adecuación del ser al ambiente, provocados por la maduración del SNC, tienen su origen en la genética manifestados en todos los individuos de la especie.

1.1.2.2. Fases de los movimientos rudimentarios de (1 a 2 años).

Los movimientos rudimentarios se determinan por la maduración del sistema nervioso, en tanto la ejercitación de los patrones voluntarios. La diferencia entre los movimientos rudimentarios y reflejos, en relación que ambos los rige la maduración y carácter filogenético. Esta fase se caracteriza por:

- ✓ Aspecto donde se considera movimientos manipulativos.
- ✓ Elementos situacionales en actividades motrices que involucran el control de la gravedad.
- ✓ Iniciación y control de los desplazamientos en el espacio.

1.1.2.3. Fase de movimientos fundamentales (2 a 7 años).

Etapa de gran importancia en el proceso madurativo, que incide en los aprendizajes de la etapa escolar, etapa ideal para adquirir habilidades de las diferentes actividades deportivas. En esta etapa se establecen las líneas del desarrollo cinético y que muchas de ellas se convierten en habilidades y destrezas motrices. Gallahue divide esta etapa en tres estadios:

a. Estadio inicial: 2 a 3 años.

- ✓ Se inicia el desarrollo de patrones de movimiento básicos: posturales, locomotores, manipulativos, que permiten una adaptación al entorno.
- ✓ El desarrollo de actividades motrices de cuidado personal facilitara el aprendizaje.
- ✓ Los patrones de movimiento se constituyen en elementos básicos de motricidad y este debe ejercitarse de manera permanente.

b. Estadio elemental: 4 a 5 años.

- ✓ Desarrollan elementos del ritmo, donde se relacionan movimientos temporales y espaciales
- ✓ La ejercitación específica en el entrenamiento de actividades psicomotrices está determinada por el desarrollo del componente psicomotriz, es decir de la psique y lo somático.

c. Estadio madurez: 6 a 7 años.

- ✓ Se caracteriza por un alto nivel de habilidades, pero en algunos casos los niños por escasa practica motriz alargan este proceso.
- ✓ El pasaje por este estadio es el paso previo imprescindible para poder practicar deporte

1.1.2.4. Fases de movimientos aplicados al deporte (7 a 15 años).

Su base lo constituye los patrones motores desarrollados tienen dos posibilidades: afinarse para alcanzar altos niveles de rendimiento en el deporte o para desarrollar destrezas y utilizarlas en actividades de la vida diaria. También divide esta etapa en tres estadios:

a. Estadio general: 7 a 10 años

- ✓ Se combinan los patrones motores adquiridos, dando lugar a distintas destrezas motoras, haciendo el trabajo del profesor altamente innovador.

- ✓ Etapa gratificante por que el niño es capaz de desenvolverse con autonomía, se debe utilizar la actividad motriz con fines diversos en el deporte.

b. Estadio específico: 11 a 13 años

- ✓ Etapa deportiva, donde la práctica de este tipo de actividades se rige por reglamentos en la disciplina deportiva.
- ✓ A los 11 años se desarrollan los elementos técnicos y tácticos de diferentes deportes. En esta etapa se permite la toma de decisiones, en el juego.

c. Estadio especializado: desde 14 a 15 años

- ✓ Inicio de la maestría deportiva, el individuo está en condiciones de perfeccionar las habilidades motrices y deportivas y entrar en la alta competición.

Esta teoría complementa la anterior, pues como vemos el niño pasa por diversas etapas en su evolución, lo que le permite ir adquiriendo patrones de movimiento cada vez más complejos. Estos patrones de movimiento adquiridos en una etapa le van a servir de base para los aprendizajes de nuevos patrones que se presentan en la etapa siguiente. Estas teorías permiten fundamentar este trabajo, puesto que nuestros alumnos de la academia tienen entre las edades de 8 a 9 años.

1.1.3. Aprendizaje motor en el medio acuático Basado en Moreno y Gutiérrez 1998.

Todo proceso de aprendizaje supone un cambio, una adaptación al medio donde se desenvuelve, esto juega un papel preponderante para su futuro,

donde toma especial importancia la variedad de patrones motores que va adquiriendo el niño durante su proceso de adaptación al medio, estos son experiencias que el niño adquiere desde su nacimiento y que, junto al proceso de maduración.

Al respecto los trabajos en tierra ayudan a estimular las capacidades y habilidades en el medio acuático, determinando de esta manera la viabilidad para lograr potenciar las habilidades necesarias para su desenvolvimiento en el agua.

Tomando como referencia el desarrollo motor según Gallahue, expuesto en párrafos anteriores, y después de revisar diferentes fuentes bibliográficas, entre ellas la de Moreno y Gutiérrez 1998, se entiende que los movimientos que va adquiriendo el niño, servirán de patrones motores para la adaptación al medio acuático, por ejemplo, el reflejo moro facilita la flotación, el reflejo del paracaídas facilita la zambullida, el gateo y las reptaciones facilita la propulsión, entre otras.

Respecto al proceso de maduración motriz del ser en el medio acuático, pasa del reflejo a lo organizado, de lo básico a lo específico, de lo desorganizado a una motricidad organizada, que le permiten al niño a adquirir patrones de movimiento propios de la natación, eso por supuesto con el aumento de la edad y la maduración del niño, o como se explica en el desarrollo motor los movimientos reflejos pasan a ser habilidades motrices básicas, y estas a ser habilidades básicas acuáticas.

Langendorfer & Bruya (1995), citado por Rodríguez (2018) “para tener una buena preparación acuática es necesario un dominio de habilidades básicas, aptitudes básicas y una buena comprensión básica. El éxito de un niño a la hora de adquirir las habilidades acuáticas depende de su disposición y preparación

acuática. Por ello, una buena comprensión de las actividades le permitirá un mayor desarrollo y experiencia” (p. 6)

1.1.4. Proceso de enseñanza para los aprendizajes de la natación.

La natación, aunque no es muy practicado por las condiciones que requiere (una piscina) en las escuelas, es uno de los deportes que mayores beneficios trae para nuestros alumnos, pues según los entendidos es uno de los deportes más completos que existen.

El temor se constituye en un obstáculo para el aprendizaje de la natación, a su vez, produce tensión muscular, el cual se refleja en movimientos sin sentido, el componente metodológico es el elemento de ayuda a los procesos de aprendizaje. La natación es un deporte que se puede abordar desde diferentes líneas: la educativa, formativa, deportiva, recreativa y terapéutica.

Habiendo consultado varios autores y entrenadores especializados en natación, adaptamos las fases que propone Zuberman & Rosental (2004), sobre la enseñanza aprendizaje de la natación:

a. Fase inicial o de Familiarización.

Es la fase de enseñanza básica, donde los estudiantes toman contacto con el medio acuático, buscando la independencia de movimiento, donde buscamos desarrollar habilidades como: saltos, flotabilidad, respiración, sumersión propulsión básica, con actividades dirigidas en especial a tener confianza y adaptarse al medio acuático. Esta fase está integrada básicamente por chicos de 4 a 6 años, aunque no podemos olvidarnos de aquellas personas que aun siendo mayores no han tenido la experiencia o han tenido una mala experiencia con el medio acuático y se les dificulta el aprendizaje de la natación.

b. Fase de acercamiento a la técnica.

En esta fase se busca propiciar que el ser se desenvuelva en el agua, en esta fase se trabajan desplazamientos giros, saltos, juegos y combinaciones en el agua.

Los niños en esta fase son capaces de movilizar grandes articulaciones de forma consciente, se desplazan en espacios cortos con respiración sin exigencias técnicas, se zambullen solos en el agua, etc. Esta fase se encuentran chicos de 7 a 9 años, aunque al igual que en la anterior no se descartan los mayores.

c. Fase del aprendizaje de la técnica.

En esta fase se busca un enriquecimiento creciente y evolutivo e integral donde las habilidades acuáticas sean antecedentes de una iniciación a la técnica natatoria. Se inicia con los fundamentos básicos de la natación, introducción la técnica gruesa del crol y la espalda. Durante la ejecución de los ejercicios hay que usar la persuasión, nunca la previsión, la imposición ni la amenaza, para no causar trastornos psicológicos, que más tarde pueden causar problemas en el proceso de aprendizaje. En esta fase se encuentran los niños de 10 a 12 años, aunque igual que las anteriores no se descartan a mayores.

Como se puede deducir después de estas etapas se puede empezar con el perfeccionamiento y el entrenamiento para la competición deportiva, pero para efectos de este trabajo, no nos ocuparemos de esas etapas, puesto que es de naturaleza netamente educativo.

Existen cuatro estilos de natación reconocidos, Libre, Espalda, Pecho y Mariposa, cada uno con particularidades de ejecución, pero que los une el mismo medio: el agua.

1.1.5. El estilo libre o Crol, considerado el más rápido y fácil de aprender, estilo más antiguo de la natación. Para su aprendizaje debemos tener en cuenta:

a. *Posición del cuerpo.*

De cubito ventral, ligera inclinación del cuerpo en línea con los hombros o cintura escapular, situado un poco más elevada que la pélvica o línea de caderas.

b. *Acción de los brazos.*

Se observan los siguientes momentos:

- ✓ **Entrada y extensión:** sumersión de los dedos índices, luego los restantes, muñeca, antebrazo y brazo (hombro-codo).

La entrada se hace de manera directa delante del hombro, codo flexionado, palma hacia afuera, el brazo ingresa al agua prácticamente por el mismo punto.

- ✓ **Barrido descendente y agarre:** el nadador flexiona su brazo a la altura del codo durante su barrido descendente para orientarlo hacia atrás en el agarre. En este aspecto esta técnica ayuda a los nadadores en el desplazamiento hacia adelante.
- ✓ **Barrido hacia dentro:** se constituye en un barrido propulsivo de la brazada en crol. El brazo del nadador, debe alcanzar un ángulo

aproximado de 90 grados una vez finalizado el movimiento, determinando de esta manera un avance en el proceso de deslizamiento.

- ✓ **Barrido ascendente:** considerado como barrido propulsor en el crol, la inclinación se cambia de dentro hacia afuera girando la mano rápidamente en esta dirección, mientras el nadador desplaza su brazo hacia afuera, arriba y atrás en dirección de la superficie del agua. Este barrido termina cuando la mano del nadador va a la altura del muslo. La velocidad de la mano se acelera al máximo durante este movimiento.
- ✓ **Fin de la acción propulsora y recobro:** inicia cuando el codo se sitúa por encima de la superficie durante el anterior barrido ascendente. En ese momento empieza a flexionar su brazo para comenzar a moverlo hacia adelante, mientras que su mano todavía está bajo el agua.

c. *Movimiento de piernas.*

La acción de las piernas consiste en alternar diagonalmente el barrido de las mismas. Aunque las piernas en alguna medida se mueven lateralmente durante su trayectoria, la dirección principal en que lo hacen es de arriba abajo.

Por lo tanto, los dos movimientos principales se han denominado "trayectoria ascendente" y "trayectoria descendente" de la acción de las piernas.

- ✓ **Trayectoria descendente:** es como un latigazo que empieza con una flexión a la altura de la cadera seguida de una extensión

de rodilla. La dinámica de movimiento en este aspecto es fundamental ya que constituye el inicio de las combinaciones de movimientos para el inicio del avance del nadador.

- ✓ **Trayectoria ascendente:** a la finalización de la trayectoria descendente previa, la pierna rebota hacia arriba en dirección a la superficie. La pierna está extendida al nivel de la rodilla y se desplaza hacia arriba desde la cadera. Debido a esto, la mayor parte del trabajo de este movimiento se realiza con los músculos del glúteo mayor que extienden la pierna desde las caderas. La pierna se mantiene en una postura extendida debido a la presión del agua que la empuja desde arriba. Esta misma agua también empuja el pie del nadador colocándolo en una postura natural donde no está ni flexionado ni extendido.
- ✓ **Amplitud de la patada:** esta debe considerarse entre los 50 y los 80 cm. Esta proyección se hace en referencia a los estudios en el campo de la disciplina de natación.

d. Respiración.

En este caso respirar en el proceso de desarrollo de actividades acuáticas, se hace necesario considerar, la técnica que está en relación a la brazada utilizada por el nadador, es decir se gira la cabeza hacia la superficie en relación al brazo del costado, es decir se respira completando su barrido ascendente.

1.1.6. Importancia de la natación en el desarrollo del niño. Adaptado de Gómez Cárdenas 2012.

La natación es una actividad física integral global y de funciones muy variadas. Puede ser divertida si nosotros queremos que lo sea, El dominio del medio

acuático exige de la persona la realización de una serie de técnicas generales que permitan contrarrestar la poca predisposición natural del cuerpo a mantenerse a flote por sí solo, estas técnicas pueden ser respiratorias: pues se flota con mayor facilidad concreta sobre el agua que disminuya el hundimiento del cuerpo por la acción propia de la gravedad; y dinámicas: mediante movimientos corporales tanto en miembros superiores e inferiores como en el tronco produciéndose con ellos un desplazamiento y una flotación dinámica.

En el desarrollo de la natación, interviene un gran número de músculos y el medio acuático es ideal para mantener sano el sistema cardiovascular, regula el colesterol y previene la obesidad. Además, debido a la vinculación de las cualidades motrices y capacidades involucradas en la actividad física en el medio acuático puede cumplir con las siguientes funciones:

a) Función de conocimiento.

Respeto al conocimiento de nuestro propio cuerpo, con sus posibilidades de movimiento, nuevas y diferentes formas de interacción con el medio y con los demás (con juegos en el agua).

b) Función anatómico – funcional.

Con la natación y otras habilidades acuáticas se desarrolla movilidad corporal, coordinación motriz general y específica; así como las capacidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

c) Función higiénica.

Como función intrínsecamente relacionada y demostrada que corresponde a la natación en la mejora de la salud, fortalecimiento del sistema

inmunológico, prevención de enfermedades y fomento de hábitos higiénicos recomendables con su práctica.

d) Función estética y expresiva.

También tienen cabida las manifestaciones creativas, con nuevas formas de desplazamientos, utilización de materiales variados, juegos y situaciones de diversa índole y finalidad. Todo depende de la imaginación del profesor.

e) Función agonística.

Como deporte es posible su planteamiento, con fama y reconocimiento a nivel mundial y siendo sus diferentes pruebas cada vez más seguidas por el público general.

f) Función catártica hedonística.

Con la actividad acuática, y si además es realizada en ambiente natural, la liberación de tensiones y niveles de relajación alcanzados pueden ser muy altos, con los beneficios que en ellos se pueden encontrar.

g) Función educativa y utilitaria.

Por todos los valores educativos, tanto físico – motrices como afectivo – sociales y cognitivos conlleva. Así mismo el aprendizaje de la natación favorece la confianza y la superación de uno mismo, derivado del conocimiento de habilidades para desenvolverse en el medio acuático, lo cual puede resultarnos en algún momento determinado de nuestras vidas, puesto que en cualquier momento puede servirnos para rescatar y salvar la vida de otras personas.

h) Función de comunicación.

Por medio de actividades socializadoras, juegos, ayudas entre compañeros y colaboración entre iguales en el desarrollo de habilidades.

i) Función de compensación.

Nos valdremos también de la enseñanza de la natación para compensar restricciones y situaciones que en el alumnado les impida su realización en la vida cotidiana; entornos no favorecedores, zonas de montaña, o incluso el nivel socioeconómico o dificultad de cualquier otra índole.

Cómo podemos apreciar la fuerte interrelación que existe entre todas estas funciones y, por consiguiente, la importancia de plantearnos la aplicación de las actividades acuáticas en la enseñanza de la educación física, tanto en un nivel inicial: por el alto desarrollo de habilidades y cualidades motrices que conllevan; como en un nivel más avanzado de aprendizaje y desarrollo de la natación en sí. Con ello se podrán cubrir un gran abanico de objetivos y contenidos físico-motrices y educativos, complementarios a los que pueden ofrecernos otros entornos quizá un tanto más usuales y accesibles como el pabellón, el gimnasio las canchas.

1.2. PROPÓSITO DE LA INTERVENCIÓN

OBJETIVO GENERAL.

Desarrollar el aprendizaje del estilo libre en natación, a través de un taller de educación física deportiva, en niños de 8 y 10 años, academia deportiva Paola Amarildo y Benavides de Lambayeque.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Diagnosticar a través de un test de entrada el nivel de aprendizaje del estilo libre en natación de los niños del grupo de estudio.
- Diseñar un taller de educación física deportiva para el aprendizaje del estilo libre de natación en niños de 8 y 10 del grupo de estudio.
- Aplicar un conjunto de actividades en el taller de educación física deportiva para promover el aprendizaje del estilo libre en natación de niños de 8 y 10 años del grupo de estudio.
- Evaluar, el nivel de aprendizaje del estilo libre en natación en niños de 8 y 10 años del grupo de estudio, mediante una evaluación de salida.
- Comparar el nivel de aprendizaje obtenido por los niños del grupo de intervención entre la prueba de entrada y la prueba de salida.

1.3. ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN.

1.3.1. Coordinaciones Previas.

En un primer momento se coordinó con el asesor del trabajo para considerar las oportunidades de desarrollo de este proyecto. Luego se coordinó con el director de la academia deportiva Paola Amarildo y Benavides, para solicitarle el desarrollo del taller.

1.3.2. Metodología Específica.

- En un primer momento: se evaluó el nivel de aprendizaje lo que sirvió de diagnóstico y punto de partida para esta intervención. Esto se hizo mediante un test de entrada.
- En un segundo momento: A partir del diagnóstico se procedió a planificar y diseñar el taller deportivo, basado en una metodología activa e integradora.
- En un tercer momento: Una vez diseñado el programa se procedió a la aplicación de la propuesta del taller, la sistematización lo constituyen sesiones de aprendizaje, debidamente estructuradas y articuladas.
- En un cuarto momento: se aplicó una evaluación de salida, para comparar resultados de la intervención, analizando los resultados y llevándolos a un nivel de discusión e interpretación en el marco de verificación de logros.

1.4.3. Cronograma de Actividades.

N°	ACTIVIDADES	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.
01	Coordinaciones previas	X			
02	Diseño y aplicación de evaluación diagnóstica	X	X		
03	Aplicación del taller		X	X	
04	Aplicación de postprueba			X	
05	Proceso y análisis de resultados			X	
06	Elaboración del informe final				X

II Proceso de intervención.

2.1. Evaluación de entrada.

Descripción de la prueba.

La prueba, comprende dos momentos en la evaluación (inicio y salida), que se aplicará con el objetivo de diagnosticar el nivel de aprendizaje del estilo Libre de los estudiantes del grupo de estudio niños de 8 y 10 años de la academia deportiva Paola Amarildo y Benavides de Lambayeque 2020.

TABLA N° 1

N°	Componente	Indicadores		
		B	R	D
01	Posición del cuerpo			
02	Acción de los brazos			
03	Acción de las piernas			
04	Respiración			

TABLA DE VALORACIÓN

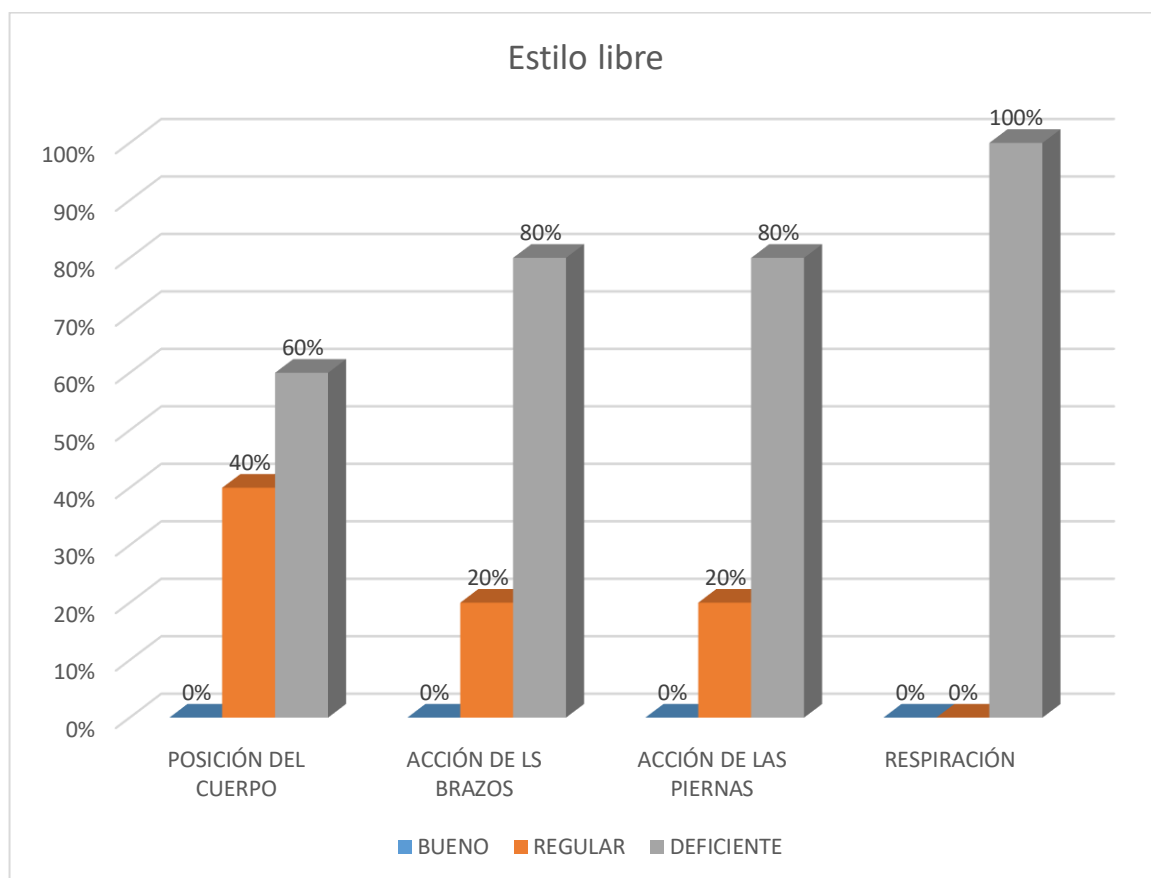
ESCALA DESCRIPTIVA	ESCALA LITERAL
APRENDIZAJE LOGRADO	B
APRENDIZAJE EN PROCESO	R
APRENDIZAJE EN INICIO	D

TABLA N° 01: RESULTADO DE LA EVALUACIÓN DE ENTRADA

N°	COMPONENTE	INDICADORES					
		B		R		D	
		FI	FI %	FI	FI %	FI	FI %
01	POSICIÓN DEL CUERPO	0	0 %	2	40 %	3	60 %
02	ACCION DE LOS BRAZOS	0	0 %	1	20 %	4	80 %
03	ACCION DE LAS PIERNAS	0	0 %	1	20 %	4	80 %

04	RESPIRACIÓN	0	0 %	0	0 %	5	100 %
----	--------------------	---	-----	---	-----	---	-------

GRAFICO Nº 1 DE RESULTADOS



En el gráfico Nº 1, en el aprendizaje de la natación, visualizamos que después de aplicado el pre test, de un total de 5 alumnos, que equivalen a un 100%, tenemos:

En cuanto a la posición del cuerpo: ningún estudiante (0 %) se encuentra en el nivel bueno, 2 de ellos, es decir el 40 % están en nivel regular, solo 3 que enmarcan el 60 % se encuentran en un nivel deficiente de aprendizaje.

En cuanto a la acción de brazos, nadie se encuentra en nivel bueno, solo 1 que determina el (20 %) está en regular, mientras los otros 4 (80 %) se encuentran en un nivel deficiente

En cuanto a la respiración, ningún estudiante se encuentra en un nivel bueno, ni regular, por el contrario, los 5 es decir el 100% se encuentran en un nivel deficiente, ello significa preocupación y determinamos que existe la necesidad de trabajar

Los resultados determinan que el estado real de aprendizaje del estilo libre de nuestros alumnos es deficiente, por lo cual desarrollaremos un taller deportivo para que el aprendizaje mejore y este se constituya en el referente para mejoras futuras en otros estilos de nado.

2.2. Diseño de la propuesta.

TALLER DEPORTIVO PROMOTOR DE APRENDIZAJE EN NATACIÓN CON ALUMNOS DE 8 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA PAOLA AMARILDO Y BENAVIDES.

2.2.1. DATOS INFORMATIVOS

- **INSTITUCIÓN** : A.D. Paola Amarildo y Benavides
- **EDAD** : 8 – 10 años
- **TIEMPO DE APLICACIÓN** : 2 meses
- **INICIO - TERMINO** : enero - febrero
- **DOCENTE** : Lic. AURAZO REYES MARCO ANTONIO.

2.2.2. PRESENTACIÓN:

Aprender a nadar, implica el desarrollo de un conjunto de habilidades para desplazarse de la mejor manera posible utilizando las extremidades del cuerpo, en un medio normalmente ajeno al ser humano: el agua. Es muy útil y eficaz para desarrollar un buen estado físico, ayuda al desarrollo del sistema cardiorrespiratorio, la resistencia y a la flexibilidad muscular. Sus características particulares lo convierten en un medio que, abordado adecuadamente contribuye al desarrollo integral del ser humano; contribuye a desarrollar las tres dimensiones del ser humano, tanto físico, cognitivo y social.

La propuesta es una herramienta de carácter educacional en la educación del movimiento, vinculante con el deporte formativo en edades tempranas, considera métodos y estrategias innovadoras para el desarrollo de actividades de aprendizaje con énfasis en lo significativo.

2.2.4. Objetivos:

- Desarrollar las habilidades acuáticas en niños y niñas de 8 a 10 años
- Desarrollar las capacidades físicas implicadas al aprendizaje deportivo

- Promover la autonomía para fomentar el trabajo en equipo.

2.2.5. Metodología:

La metodología utilizada desarrollada en esta propuesta se caracteriza por ser:

- ✓ **Flexible.-** se caracteriza por el ajuste y adecuación de las actividades a las necesidades y características de los estudiantes, considerando su ritmo de aprendizaje y desarrollo, sus posibilidades, por lo que se hace necesario conocer la realidad cada uno
- ✓ **Participativa.-** se desarrollan actividades generales y específicas, promoviendo la participación de todos, además de trabajos en equipos, que favorecerán la cooperación y el compañerismo. evitaremos la competitividad como un proceso de ganar o perder y la trabajaremos como motivo de superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
- ✓ **Lúdica.-** el juego es el recurso más usado en este trabajo. Las diferentes actividades se plantean bajo un aspecto recreativo donde los estudiantes puedan participar de forma espontánea, propiciando la creatividad y manteniendo una motivación y deseo de superación permanente.

2.2.6. Cronograma de actividades:

Nº	Nombre de la actividad	Capacidad	Indicadores	Estrategias	Recursos	Tiempo	Fecha
01	Conociendo el medio acuático	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para familiarizarse con el medio Acuático	Participa de manera adecuada en las actividades propuestas, siendo responsable en su accionar	✓ Explicación ✓ Demostración ✓ Corrección de errores	✓ Flotador ✓ Balones ✓ Cronometro ✓ Silbato.	90 min	11/01/2021
02	Desarrollando mis habilidades acuáticas.	Utiliza sus habilidades motrices dentro del agua	Salta gira y se desliza en el agua correctamente, mostrando respeto por las normas en la piscina	✓ Explicación ✓ Demostración ✓ Corrección de errores	✓ Flotador ✓ Cronometro ✓ Silbato.	90 min	13/01/2021
03	Respirando en la piscina	Controla su respiración en el agua, (apnea, inspiración y espiración)	Respira regularmente inhalando por la boca y exhalando por la boca y la nariz dentro y fuera del agua, respetando las normas consensuadas	✓ Explicación ✓ Demostración ✓ Corrección de errores	✓ Flotador ✓ Cronometro ✓ Silbato.	90 min	15/01/2021
04	Aprendemos a flotar	Adecua su cuerpo para flotar de manera ventral y dorsal dentro del agua.	Ubica y mantiene el cuerpo horizontalmente sobre el agua, respetando las normas consensuadas.	✓ Explicación ✓ Demostración ✓ Corrección de errores	✓ Flotador ✓ Cronometro ✓ Silbato.	90 min	18/01/2021
05	Nos desplazamos en el agua	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para deslizarse en el agua.	Se desliza dentro del agua con puntos de apoyo y sin ellos, de forma adecuada, respetando las normas consensuadas.	✓ Explicación ✓ Demostración ✓ Corrección de errores	✓ Flotador ✓ Cronometro ✓ Silbato.	90 min	20/01/2021
06	Aprendemos la técnica del pateo	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para desarrollar el pateo en el agua.	Ejecuta la propulsión de piernas adecuadamente, mostrando respeto por las normas consensuadas.	✓ Explicación ✓ Demostración ✓ Corrección de errores	✓ Flotador ✓ Cronometro ✓ Silbato.	90 min	22/01/2021

07	Mejoramos la técnica del pateo	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para desarrollar el pateo en el agua.	Se desliza sobre el agua accionando las piernas correctamente, mostrando respeto por las normas consensuadas	✓ Explicación ✓ Demostración ✓ Corrección de errores	✓ Flotador ✓ Cronometro ✓ Silbato.	90 min	25/01/2021
08	Aprendemos la técnica de la brazada	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para desarrollar la brazada en el estilo libre.	Ejecuta la propulsión de brazos de manera adecuada, mostrando respeto por las normas consensuadas.	✓ Explicación ✓ Demostración ✓ Corrección de errores	✓ Flotador ✓ Cronometro ✓ Silbato.	90 min	27/01/2021
09	Mejoramos la brazada	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para desarrollar la brazada en el estilo libre.	Se desliza sobre el agua accionando los brazos correctamente, mostrando respeto por las normas consensuadas	✓ Explicación ✓ Demostración ✓ Corrección de errores	✓ Flotador ✓ Cronometro ✓ Silbato.	90 min	29/01/2021
10	Vamos a nadar	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para desarrollar la brazada y el pateo en el estilo libre de la natación..	Se desliza sobre el agua coordinando los brazos, piernas y respiración correctamente, mostrando respeto por las normas consensuadas	✓ Explicación ✓ Demostración ✓ Corrección de errores	✓ Flotador ✓ Cronometro ✓ Silbato.	90 min	01/02/2021

2.2.7. Sesiones de aprendizaje.

SESIÓN DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE N° 01

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. Academia deportiva : Paola Amarildo y Benavides
- 1.2. Disciplina : Natación
- 1.3. Edad : 8 – 10 AÑOS
- 1.4. Tema : Conociendo el medio acuático
- 1.5. Docente : Aurazo Reyes Marco Antonio

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS.

2.1. Objetivos

Al término de la sesión los alumnos, serán capaces de practicar actividades en el medio acuático, mostrando superación, trabajo en equipo y respetando a sus compañeros.

2.2. Contenidos

Contenidos	Capacidades	Actitudes
Natación: Familiarización con el medio acuático	Utilizar adecuadamente sus segmentos corporales para familiarizarse con el medio Acuático	Trabaja con responsabilidad

2.3. Secuencia didáctica

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	MEDIOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	<p>Los alumnos forman en media luna en un espacio libre de la piscina, les comunico las normas de convivencia para entrar ala agua:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vestirse y cambiarse en los vestuarios ✓ Ducharse antes de me terse al agua ✓ Entrar al gua con la ropa adecuada, y solo cuando el profesor lo indique. ✓ No correré por las orillas de la piscina ✓ Evitar juegos bruscos fuera y dentro del agua. <p>Después del dialogo les indico el tema a desarrollar: Hoy vamos a familiarizarnos con el medio acuático.</p> <p>Antes vamos a calentar: los alumnos caminan por el espacio libre de la piscina realizando ejercicios como: movimientos articulares caminatas en diferentes direcciones y de diferentes formas, elevación alternada de talones, balanceos de brazos, pequeños saltos. Realizan estiramientos musculares, luego pasan por las duchas.</p>		20 min.	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los alumnos sentados en el perímetro de la piscina, con los pies dentro del agua, empiezan patear el agua de diferentes formas y en diferentes velocidades. ➤ Luego les pido que entren al agua y traten de mojar a sus compañeros. 	Conos.		Participa de manera adecuada en las actividades propuestas, siendo responsable en su accionar

SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Realizan ejercicios de estiramientos y relajación muscular. • Luego formados en media luna, dialogan y expresan sus vivencias de clase. • aseo e higiene personal 		10 in.	
---------------	---	--	--------	--

III. BIBLIOGRAFÍA.

- Acosta, J (2009). Calentamiento general y específico de Educación Física: ejercicios prácticos. España.
- Moreno Murcia, J. (2001) Jugos Acuáticos Educativos. Hacia una competencia motriz acuática. Barcelona España. Editorial INDE.
- Vargas Rodríguez, R. (1991) Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Madrid: Editorial Augusto E. Pila Teleña S.A.

SESIÓN DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE N° 02

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. Academia deportiva: Paola Amarildo y Benavides
- 1.2. Disciplina : Natación
- 1.3. Edad : 8 – 10 AÑOS
- 1.4. Tema : Desarrollando mis habilidades acuáticas
- 1.5. Docente : Aurazo Reyes Marco Antonio

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS.

2.1. Objetivos

Al término de la sesión los alumnos, serán capaces de utilizar sus habilidades motrices en el medio acuático, mostrando respeto por las normas consensuadas.

2.2. Contenidos

Contenidos	Capacidades	Actitudes
Natación: Habilidades motrices en el medio acuático	Utilizar adecuadamente sus segmentos corporales para familiarizarse con el medio Acuático	Muestra respeto por las normas dentro y fuera de la piscina.

2.3. Secuencia didáctica

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	MEDIOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	<p>Los alumnos reunidos a un costado de la piscina, les recuerdo las normas de convivencia. Luego realizan circunducción de hombros, movimientos de cuello, codos, muñecas, rodillas y tobillos, pequeños trotes a ritmo lento. Luego se van a las duchas y entran a la piscina.</p> <p>Forman un circulo dentro de la piscina, cada estudiante debe presentarse y realizar alguna habilidad saltar, chapotear, imitar nadar, echarse, etc.</p> <p>Luego juegan a salpicar, todos los alumnos golpean el agua con las manos, intentando salpicar a sus compañeros.</p>		20 min.	<p>Salta gira y se desliza en el agua correctamente , mostrando respeto por las normas en la piscina .</p>
PROCESO	<p>➤ Los alumnos caminan alrededor de la piscina dos vueltas completas</p> <p>Luego hacen diferentes desplazamientos</p> <p>➤ caminan y corren libremente por la piscina.</p> <p>➤ Camina de espaldas, de costado, con un pie, saltando como conejos, etc.</p> <p>Los alumnos reunidos en grupos de 4 integrantes, colocados al inicio de la piscina, se coloca un aro, frente a cada grupo a una distancia de 3m, a cada grupo se le entrega una pelota, para que realicen las siguientes acciones.:</p> <p>➤ Encestar una pelota en un aro situado en el agua.</p> <p>➤ Juego de “a, e, i, o, u”, para evitar ser golpeado se debe de sumergir la cabeza.</p>	<p>Conos.</p> <p>Balones</p>	60 min.	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Juego “que no caiga”, por grupos se pasarán un balón, intentando que no caiga al agua. ➤ Por grupos de 6, cuatro forman un cuadrado y dos se quedan dentro, los de fuera se pasan el balón y los de dentro intenta arrebatárselo. ➤ Todo el grupo se sitúa en medio de la piscina agarrando un elemento flotante, tabla, balones, a la voz de “se hunde el barco” deberán soltar el elemento flotante y desplazarse rápidamente al borde de la piscina, seguidamente les propongo el reto, el que coja el mayor número de elementos flotantes, posteriormente se contarán los que han cogido. 	Cronómetro		
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Fuera de la piscina, Realizan ejercicios de estiramientos y relajación muscular. Luego formados en media luna, dialogan y expresan sus vivencias de clase. • Luego pasan a las duchas para el aseo e higiene personal 		10 min.	

III. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, J (2009). Calentamiento general y específico de Educación Física: ejercicios prácticos. España.
- Vargas Rodríguez, R. (1991) Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Madrid: Editorial Augusto E. Pila Teleña S.A.

SESIÓN DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE N° 03

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. Academia deportiva : Paola Amarildo y Benavides
- 1.2. Disciplina : Natación
- 1.3. Edad : 8 – 10 AÑOS
- 1.4. Tema : La respiración en el medio acuático
- 1.5. Docente : Aurazo Reyes Marco Antonio

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS.

2.1. Objetivos

Al término de la sesión los alumnos, serán capaces de respirar regularmente en el medio acuático, mostrando respeto por las normas consensuadas.

2.2. Contenidos

Contenidos	Capacidades	Actitudes
Natación: La respiración en el medio acuático	Controla su respiración en el agua, (apnea, inspiración y espiración)	Muestra respeto por las normas dentro y fuera de la piscina.

2.3. Secuencia didáctica

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	MEDIOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	<p>Los alumnos forman un círculo al costado de la piscina, realizan movimientos articulares y estiramientos musculares, luego se duchan para entrar al agua.</p> <p>Dentro de la piscina se ubican al borde de esta, se arrodillan, se sientan y se ponen de pie, de forma alternada y continuada.</p> <p>Se sostienen del rebosadero e intentan ponerse en posición vertical sobre el agua.</p>		20 min.	
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Todos los alumnos de pie, junto al rebosadero, sosteniéndose de él, con las manos, a la señal de maestro intentan meter la cabeza dentro del agua. Correcciones y repeticiones ➤ Ahora toman aire, meten la cabeza dentro del agua y botan el aire. <p>Explico la forma de respirar: tomar aire por la nariz, mantener el aire y botarlo debajo del agua, por nariz y boca. Demostración y corrección.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Toman aire, meten la cabeza debajo del agua, cuentan mentalmente hasta 10 y luego botan el aire. ➤ Toman aire, se zambullen (el cuerpo totalmente debajo del agua) cuentan mentalmente hasta 20 y luego botan el aire. ➤ Toman aire se zambullen completamente y soportan todo lo que puedan antes de botar el aire. 	<p>Flotadores</p> <p>Cronómetro</p>	60 min.	<p>Respira regularmente inhalando por la boca y exhalando por la boca y la nariz dentro y fuera del agua, respetando las normas consensuadas</p>

	➤ Juego de la “guillotina” . El monitor con una tabla golpea a los alumnos en la cabeza y para evitarlo deberán de introducirla en el agua.			
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Fuera de la piscina, Realizan ejercicios de estiramientos y relajación muscular. Luego formados en media luna, dialogan y expresan sus vivencias de clase. • Luego pasan a las duchas para el aseo e higiene personal 		10 min.	

III. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, J (2009). Calentamiento general y específico de Educación Física: ejercicios prácticos. España.
- Vargas Rodríguez, R. (1991) Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Madrid: Editorial Augusto E. Pila Teleña S.A.

SESIÓN DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE N° 04

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. Academia deportiva : Paola Amarildo y Benavides
- 1.2. Disciplina : Natación
- 1.3. Edad : 8 – 10 AÑOS
- 1.4. Tema : Aprendiendo a flotar
- 1.5. Docente : Aurazo Reyes Marco Antonio

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS.

2.1. Objetivos

Al término de la sesión los alumnos, serán capaces de flotar de manera ventral y dorsal dentro del agua, mostrando respeto por las normas consensuadas.

2.2. Contenidos

Contenidos	Capacidades	Actitudes
Natación: Flotar	Adecua su cuerpo para flotar de manera ventral y dorsal dentro del agua.	Muestra respeto por las normas dentro y fuera de la piscina.

2.3. Secuencia didáctica

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	MEDIOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	<p>Los alumnos reunidos en gran grupo fuera de la piscina, realizan activación de las articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos, luego realizan los siguientes estiramientos:</p> <p>Separan las piernas y tratan de tocarse la punta de las zapatillas, ahora con las piernas juntas trata de hacer lo mismo, colocan una pierna adelante y la otra atrás, la pierna de adelante flexionada y la de atrás completamente extendida, luego cambian de pierna, de pie con las piernas separadas intentan flexionando la columna hacia atrás, intentan tocar los talones, con las piernas juntas, enlazan los dedos de las manos y las extienden hacia arriba. Luego se van a las duchas para entrar al agua.</p>		20 min.	Ubica y mantiene el cuerpo horizontalmente de manera ventral y dorsal, sobre el agua, respetando las normas consensuadas.
PROCESO	<p>Dentro de la piscina:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Los alumnos caminan por diferentes partes de la piscina, luego corren. ➤ Juegan a salpicarse. ➤ Al sonido del silbato todos se sumergen, luego vuelven a la posición vertical ➤ Al silbato se sientan, luego se echan. <p>De pie agarrados al borde de la piscina, pisando el fondo, al silbato realizan las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Adoptan la posición de flotación ventral, sin soltarse y volver a la posición vertical. Corrección. Explico la posición (Cuerpo totalmente relajado. Brazos extendidos. Levantar los pies intentando llevarlos a la superficie sin soltarse del borde, para volver a la posición inicial, llevar las rodillas hacia el pecho, y la 	<p>Flotadores</p> <p>Cronómetro</p>	60 min.	

	<p>cabeza ligeramente hacia atrás, sin soltarse del borde, tomar la posición vertical). Luego repiten el ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuerpo totalmente relajado, sin soltarse del borde, brazos extendidos, hacer una inspiración y meter la cabeza bajo el agua entre los brazos, y botar el aire. Correcciones y repeticiones. ➤ Ídem al anterior, aguantar unos segundos y botar el aire ➤ Ídem al anterior, separar las piernas en plano horizontal. Correcciones y repeticiones. ➤ Igual a los ejercicios anteriores, pero ahora de espaldas (sostenerse del borde la piscina, elevar primero una pierna luego la otra, hasta adoptar la posición horizontal, luego bajan una pierna para luego bajar la otra y pisar el fondo de la piscina). Correcciones y repeticiones. ➤ Ahora con la ayuda de una tabla, adoptan la posición horizontal sobre el agua. ➤ Ahora lo hacen sin ayuda de ningún elemento, tratando de mantenerse en posición horizontal boca abajo (ventral) el mayor tiempo posible. ➤ Ídem al anterior pero de posición dorsal (boca arriba). 			
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados fuera de la piscina, Realizan ejercicios de estiramientos y relajación muscular. Luego formados en media luna, dialogan y expresan sus vivencias de clase. • Luego pasan a las duchas para el aseo e higiene personal 		10 min.	

III. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, J (2009). Calentamiento general y específico de Educación Física: ejercicios prácticos. España.
- Vargas Rodríguez, R. (1991) Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Madrid: Editorial Augusto E. Pila Teleña S.A.

SESIÓN DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE N° 05

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. Academia deportiva : Paola Amarildo y Benavides
- 1.2. Disciplina : Natación
- 1.3. Edad : 8 – 10 AÑOS
- 1.4. Tema : Nos desplazamos en el agua
- 1.5. Docente : Aurazo Reyes Marco Antonio

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS.

2.1. Objetivos

Al término de la sesión los alumnos, serán capaces de deslizarse dentro del agua, mostrando respeto por las normas consensuadas.

2.2. Contenidos

Contenidos	Capacidades	Actitudes
Natación: El deslizamiento en el agua	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para deslizarse en el agua.	Muestra respeto por las normas dentro y fuera de la piscina.

2.3. Secuencia didáctica

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	MEDIOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Los alumnos reunidos en un costado de la piscina, realizan movimientos articulares de cuello, hombros, codos, muñecas, cintura, caderas, rodillas y tobillos. Trotan pequeñas distancias, realizan saltos de coordinación (polichinelas), luego realizan estiramientos musculares. Después pasa por las duchas, para ingresar al agua.		20 min.	Se desliza dentro del agua con puntos de apoyo y sin ellos, de forma adecuada, respetando las normas consensuadas.
PROCESO	<p>En gran grupo dentro del agua, explico la actividad de hoy: el deslizamiento:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><i>En natación, el desplazamiento es probablemente la cualidad más importante. Posibilita alcanzar una mayor velocidad sin demasiados esfuerzos y permite disfrutar al máximo del ya de por sí duro deporte que es la natación.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Cuerpo totalmente en posición horizontal encima o dentro del agua</i> ✓ <i>Brazos extendidos para la amplitud.</i> ✓ <i>Apnea en la respiración.</i> ✓ <i>Además, el torso tiende a curvarse ligeramente para permanecer «por encima del agua».</i> ✓ <i>Imitar el movimiento de los peces</i> </div> <p>Los alumnos, sujetados del bore de la piscina realizan flotaciones ventral y dorsal. Correcciones y repeticiones Flotan ventral y dorsal sin sujetarse del borde de la piscina. Corrección y repetición.</p>	<p>Flotadores</p> <p>Cronometro</p>	60 min.	

	<p>Se colocan a dos metros del borde, al silbato se impulsan hasta llegar a sujetarse del borde. Ahora lo hacen a 3 m, a 4, a 5m. Corrección y repetición.</p> <p>Ahora lo hacen con ayuda de un flotador.</p> <p>Se colocan en el borde de la piscina, con un flotador y se deslizan hasta donde puedan llegar. Correcciones y repeticiones</p> <p>Ahora lo hacen sin flotador. Correcciones y repeticiones</p> <p>Ahora se deslizan añadiéndole movimiento de brazos y piernas.</p> <p>Realizan competencias de deslizamientos. Correcciones y repeticiones.</p>			
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados fuera de la piscina, Realizan ejercicios de estiramientos y relajación muscular. Luego formados en media luna, dialogan y expresan sus vivencias de clase. • Luego pasan a las duchas para el aseo e higiene personal 		10 min.	

III. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, J (2009). Calentamiento general y específico de Educación Física: ejercicios prácticos. España.
- Vargas Rodríguez, R. (1991) Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Madrid: Editorial Augusto E. Pila Teleña S.A.

SESIÓN DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE N° 06

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. Academia deportiva : Paola Amarildo y Benavides
- 1.2. Disciplina : Natación
- 1.3. Edad : 8 – 10 AÑOS
- 1.4. Tema : Aprendemos la técnica del pateo
- 1.5. Docente : Aurazo Reyes Marco Antonio

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS.

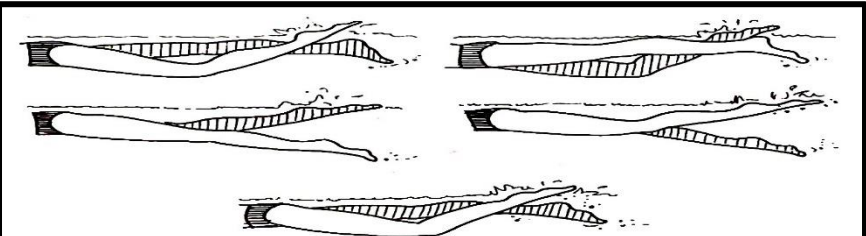
2.1. Objetivos

Al término de la sesión los alumnos, serán capaces de realizar el pateo, en el estilo libre de natación, mostrando respeto por las normas consensuadas.

2.2. Contenidos

Contenidos	Capacidades	Actitudes
Natación: La propulsión con las piernas o pateo	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para desarrollar el pateo en el agua.	Muestra respeto por las normas dentro y fuera de la piscina.

2.3. Secuencia didáctica

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	MEDIOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Los alumnos realizan ejercicios de activación articular a un costado de la piscina, luego se desplazan al trote lento, elevan las rodillas de forma alternada y continuada, elevan los talones de forma alternada y continuada, se desplazan lateralmente con movimiento circulares de brazos, elevan alternadamente las piernas, sin flexionar rodillas. Al término pasan por las duchas para entrar al agua.		20 min.	Ejecuta la propulsión de piernas de manera adecuada, mostrando respeto por las normas consensuadas
PROCESO	<p>En gran grupo dentro del agua, explico el tema e hoy: El pataleo</p> <div> <p>Acción de piernas</p> <ul style="list-style-type: none"> • La patada se inicia desde la cadera (movimiento de látigo). • Las rodillas permanecen casi estiradas. • Las piernas permanecerán cerradas y juntas. • Batir continuamente arriba y abajo. • Girar los tobillos hacia dentro. • Flexionar las piernas en la parte más alta del batido. • La pierna se estira progresivamente hasta alcanzar la máxima extensión en el punto más bajo del batido. • Cuando el batido es hacia abajo, los empeines presionan el agua. • Los pies deben permanecer en extensión, sueltos y relajados. Es importante una buena flexibilidad del tobillo. • Los pies se mantienen ligeramente hacia adentro y próximos, mientras los talones permanecen más separados. • Los pies no deben de salir fuera del agua. </div> <div>  <p>Batido de piernas correcto. Empezando el movimiento desde la cadera y acabando en la punta del pie.</p> </div>	Flotadores Cronometro	60 min.	

	<p>Los alumnos sentados al borde de la piscina, con los pies dentro del agua, realizan pataleos. Correcciones y repeticiones</p> <p>Ahora se sostienen del borde de la piscina, todas las piernas dentro del agua, realizan movimientos de piernas desde las caderas. Correcciones y repeticiones.</p> <p>Ahora dentro del agua, se sostienen del borde de la piscina con las manos, se colocan de manera ventral y realizan pataleo. Correcciones y repeticiones.</p> <p>En parejas, uno lo sostiene de las manos y el compañero patalea en posición ventral (boca abajo), luego intercambian papeles. Correcciones y repeticiones.</p> <p>Ahora realizan el pataleo con ayuda del flotador. Correcciones y repeticiones.</p> <p>Realizan pataleo sin flotador, tratando de llegar lo más lejos posible. Correcciones y repeticiones.</p>			
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados fuera de la piscina, Realizan ejercicios de estiramientos y relajación muscular. Luego formados en media luna, dialogan y expresan sus vivencias de clase. • Luego pasan a las duchas para el aseo e higiene personal 		10 min.	

III. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, J (2009). Calentamiento general y específico de Educación Física: ejercicios prácticos. España.
- Vargas Rodríguez, R. (1991) Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Madrid: Editorial Augusto E. Pila Teleña S.A.

SESIÓN DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE N° 07

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. Academia deportiva : Paola Amarildo y Benavides
- 1.2. Disciplina : Natación
- 1.3. Edad : 8 – 10 AÑOS
- 1.4. Tema : Mejoramos la técnica del pateo
- 1.5. Docente : Aurazo Reyes Marco Antonio

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS.

2.1. Objetivos

Al término de la sesión los alumnos, serán capaces de realizar correctamente el pateo, en el estilo libre de natación, mostrando respeto por las normas consensuadas.

2.2. Contenidos

Contenidos	Capacidades	Actitudes
Natación: La propulsión con las piernas o pateo	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para desarrollar el pateo en el agua.	Muestra respeto por las normas dentro y fuera de la piscina.

2.3. Secuencia didáctica

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	MEDIOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Los alumnos a un costado de la piscina, realizan movimientos articulares y pequeños desplazamientos, luego realizan estiramientos musculares. Al término pasan por las duchas para ingresar a la piscina.		20 min.	Ejecuta la propulsión de piernas adecuadamente, mostrando respeto por las normas consensuadas.
PROCESO	<p>Sentados alrededor de la piscina, con los pies dentro del agua, realizan pataleo sentado, luego lo realizan dentro del agua. Correcciones y repeticiones.</p> <p>Dentro de la piscina, se sostienen del borde y echados realizan pataleo. Correcciones y repeticiones.</p> <p>Con la tabla en las manos, echarse boca abajo, estirar los brazos en prolongación del cuerpo y mover los pies (patalear). Variantes, añadir el trabajo de respiración (Sin parar de mover los pies, toma aire llenando tus pulmones e introduce tu cara dentro del agua "escondida" entre los brazos al mismo tiempo que expulsas el aire.)</p> <p>Mismo ejercicio anterior, pero ahora toman aire de forma lateral, es decir, sólo por el lado izquierdo; para lo cual nos ayudaremos, no solo girando el cuello, sino también girando el cuerpo a través de nuestro eje longitudinal. Sin dejar de patalear.</p> <p>Echados de boca abajo, patalear sin parar, tomar aire una vez por el lado izquierdo y volver a meter la cara en el agua para expulsar el aire.</p>	<p>Flotadores</p> <p>Cronometro</p>	60 min.	

	Luego contar las patadas y luego tomar aire (cada cuatro patadas, tomar aire, meter la cabeza en el agua y expulsarlo)			
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados fuera de la piscina, Realizan ejercicios de estiramientos y relajación muscular. Luego formados en media luna, dialogan y expresan sus vivencias de clase. • Luego pasan a las duchas para el aseo e higiene personal 		10 min.	

III. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, J (2009). Calentamiento general y específico de Educación Física: ejercicios prácticos. España.
- Vargas Rodríguez, R. (1991) Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Madrid: Editorial Augusto E. Pila Teleña S.A.

SESIÓN DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE N° 08

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. Academia deportiva : Paola Amarildo y Benavides
- 1.2. Disciplina : Natación
- 1.3. Edad : 8 – 10 AÑOS
- 1.4. Tema : Aprendemos la técnica de la brazada.
- 1.5. Docente : Aurazo Reyes Marco Antonio

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS.

2.1. Objetivos

Al término de la sesión los alumnos, serán capaces de realizar la brazada, en el estilo libre de natación, mostrando respeto por las normas consensuadas.

2.2. Contenidos

Contenidos	Capacidades	Actitudes
Natación: La propulsión con los brazos o brazada	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para desarrollar la brazada en el estilo libre.	Muestra respeto por las normas dentro y fuera de la piscina.

2.3. Secuencia didáctica

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	MEDIOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Los alumnos a un costado de la piscina, realizan movimientos articulares desde el cuello hasta los tobillos, realizan circunducción de brazos, elevación alternada de rodillas y tobillos, pequeños desplazamientos, luego realizan estiramientos musculares. Al término pasan por las duchas para ingresar a la piscina.		20 min.	Ejecuta la propulsión de brazos de manera adecuada, mostrando respeto por las normas consensuadas
PROCESO	<p>Dentro del agua, explico al grupo la forma de ejecutar la brazada:</p> <p>En el estilo libre 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 mano ingresa al agua girada hacia fuera y el brazo casi extendido entra en el agua entre la línea media del cuerpo. luego sigue movimientos de mano, hombros y muñeca.</p> <p>Los alumnos de pie realizan el movimiento de brazos explicado por el profesor. Correcciones y repeticiones.</p> <p>Echados de boca abajo, sostenidos del borde, realizan movimientos de brazadas, primero izquierda, y luego derecha, mientras trabaja la izquierda, la derecha se sostiene del borde y mientras trabaja la derecha la izquierda se sostiene del borde.</p> <p>En parejas, uno le sostiene los pies y el otro echado boca abajo realiza la brazada. Correcciones y repeticiones.</p> <p>Con la ayuda de una tabla los estudiantes realizan la brazada. Correcciones y repeticiones.</p>	<p>Flotadores</p> <p>Cronometro</p>	60 min.	

	Realizan desplazamiento con propulsión de brazos y piernas de 5, 10, 20, 25 metros. Correcciones y repeticiones.			
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados fuera de la piscina, Realizan ejercicios de estiramientos y relajación muscular. Luego formados en media luna, dialogan y expresan sus vivencias de clase. • Luego pasan a las duchas para el aseo e higiene personal 		10 min.	

III. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, J (2009). Calentamiento general y específico de Educación Física: ejercicios prácticos. España.
- Vargas Rodríguez, R. (1991) Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Madrid: Editorial Augusto E. Pila Teleña S.A.

SESIÓN DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE N° 09

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. Academia deportiva : Paola Amarildo y Benavides
- 1.2. Disciplina : Natación
- 1.3. Edad : 8 – 10 AÑOS
- 1.4. Tema : Mejoramos la técnica de la brazada
- 1.5. Docente : Aurazo Reyes Marco Antonio

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS.

2.1. Objetivos

Al término de la sesión los alumnos, serán capaces de realiza correctamente la brazada, en el estilo libre de natación, mostrando respeto por las normas consensuadas.

2.2. Contenidos

Contenidos	Capacidades	Actitudes
Natación: Estilo libre: La propulsión con los brazos o brazada	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para desarrollar la brazada en el estilo libre.	Muestra respeto por las normas dentro y fuera de la piscina.

2.3. Secuencia didáctica

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	MEDIOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Los alumnos a un costado de la piscina, realizan movimientos articulares desde el cuello hasta los tobillos, realizan circunducción de brazos, elevación alternada de rodillas y tobillos, pequeños desplazamientos, luego realizan estiramientos musculares. Al término pasan por las duchas para ingresar a la piscina.		20 min.	
PROCESO	<p>Dentro de la piscina poco profunda:</p> <p>Agarrado al rebosadero y haciendo pie en el fondo. Cabeza sumergida siguiendo la línea del tronco, entre los brazos, realizan la brazada.</p> <p>Echados de boca abajo, con la cabeza sumergida, realizan brazada de estilo libre. Correcciones y repeticiones.</p> <p>Con la ayuda de una tabla, realizan brazada, primero izquierda y luego derecha. Correcciones y repeticiones.</p> <p>Soltamos una mano del borde para realizar la tracción. Llevamos la mano por debajo del agua hasta la pierna mientras comenzamos a girar la cabeza de lado para tomar aire.</p> <p>Continuamos (sin pausa) moviendo el brazo hasta que salga del agua. En este momento media cara está sumergida (con una oreja en el agua) y tomamos aire por la boca. El brazo se dirige en un movimiento circular hacia el borde.</p>	<p>Flotadores</p> <p>Cronometro</p>	60 min.	Se desliza sobre el agua accionando los brazos correctamente mostrando respeto por las normas consensuadas

	<p>Después de tomar aire la cabeza vuelve a la posición de inicio al mismo tiempo que el brazo se dirige hacia el borde. Cuando agarro el borde soplamos fuerte (por la boca, por la nariz o por la boca-nariz) hacia el fondo de la piscina.</p> <p>En posición horizontal y moviendo los pies, realiza una braza de estilo libre, con el brazo derecho, tomando aire por ese mismo lado. Cuando termine el brazo derecho agarra el borde y haz una braza de crol con el brazo izquierdo mientras soplas hacia el fondo.</p> <p>Realiza el mismo ejercicio, pero ahora toma aire cada tres brazadas. Esto resultará que una vez coges aire a la izquierda y otra vez a la derecha. Para que resulte más fácil cuenta las brazadas y siempre en la tercera toma aire.</p> <p>Brazo derecho agarrado a la tabla y estirado. Realiza una brazada con el brazo izquierdo y toma aire por ese lado. Termina la brazada con el brazo izquierdo agarrando la tabla y sin soltarla sopla al fondo mientras cuentas 6 patadas. Mantén los brazos estirados.</p> <p>Repetimos exactamente igual con el lado derecho. Ahora el brazo izquierdo se mantiene estirado y agarrado a la tabla. Realiza una brazada con el brazo derecho y toma aire por ese lado. Agarra la tabla y sin soltarla de ambos brazos sopla al fondo mientras cuentas 6 patadas.</p> <p>Realizan coordinación de brazos y piernas en distancias de 10 y 20 m. sin tabla. Correcciones y repeticiones.</p>			
--	--	--	--	--

SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados fuera de la piscina, Realizan ejercicios de estiramientos y relajación muscular. Luego formados en media luna, dialogan y expresan sus vivencias de clase. • Luego pasan a las duchas para el aseo e higiene personal 		10 min.	
---------------	---	--	---------	--

III. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, J (2009). Calentamiento general y específico de Educación Física: ejercicios prácticos. España.
- Vargas Rodríguez, R. (1991) Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Madrid: Editorial Augusto E. Pila Teleña S.A.

SESIÓN DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE N° 10

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. Academia deportiva : Paola Amarildo y Benavides
- 1.2. Disciplina : Natación
- 1.3. Edad : 8 – 10 AÑOS
- 1.4. Tema : Todos a nadar
- 1.5. Docente : Aurazo Reyes Marco Antonio

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS.

2.1. Objetivos

Al término de la sesión los alumnos, serán capaces de coordinar los movimientos de los brazos y las piernas con la respiración, de manera correcta, en el estilo libre de natación, mostrando respeto por las normas consensuadas.

2.2. Contenidos

Contenidos	Capacidades	Actitudes
Natación: Estilo libre o crawl	Utiliza adecuadamente sus segmentos corporales para desarrollar la brazada y el pataleo en el estilo libre de la natación.	Muestra respeto por las normas dentro y fuera de la piscina.

2.3. Secuencia didáctica

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	MEDIOS	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Los alumnos a un costado de la piscina, realizan movimientos articulares desde el cuello hasta los tobillos, realizan circunducción de brazos, elevación alternada de rodillas y tobillos, pequeños desplazamientos, luego realizan estiramientos musculares. Al termino pasan por las duchas para ingresar a la piscina.		20 min.	
PROCESO	<p>Dentro de la piscina poco profunda:</p> <p>De pie sostenidos del borde de la piscina, toman aire se sumergen hasta quedar en posición de cucullas dentro del agua y botan el aire. Correcciones y repeticiones. Ahora realizan 5 respiraciones seguidas, luego 10.</p> <p>En parejas, uno corre y el otro intenta alcanzarlo deslizándose en el agua.</p> <p>Por turnos se deslizan sin propulsión de brazos ni piernas. Con tabla. Se deslizan con propulsión de piernas. Luego con propulsión de brazos. Con tabla y sin tabla. Correcciones y repeticiones.</p> <p>Desplazamiento con movimiento de brazos y piernas para el estilo crol (con tabla y sin tabla)</p>	<p>Flotadores</p> <p>Cronometro</p>	60 min.	Se desliza sobre el agua accionando los brazos correctamente mostrando respeto por las normas consensuadas

	<p>Deslizamiento con movimientos coordinados de brazos, piernas y respiración (con tabla y sin tabla).</p> <p>Competencias estilo libre de 10, 20 y 25 metros.</p> <p>Formando círculo en la piscina: Inhalan, exhalan, etc. Para volver al estado de calma. Salida de la piscina y sentados en el borde.</p>			
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados fuera de la piscina, Realizan ejercicios de estiramientos y relajación muscular. Luego formados en media luna, dialogan y expresan sus vivencias de clase. • Luego pasan a las duchas para el aseo e higiene personal 		10 min.	

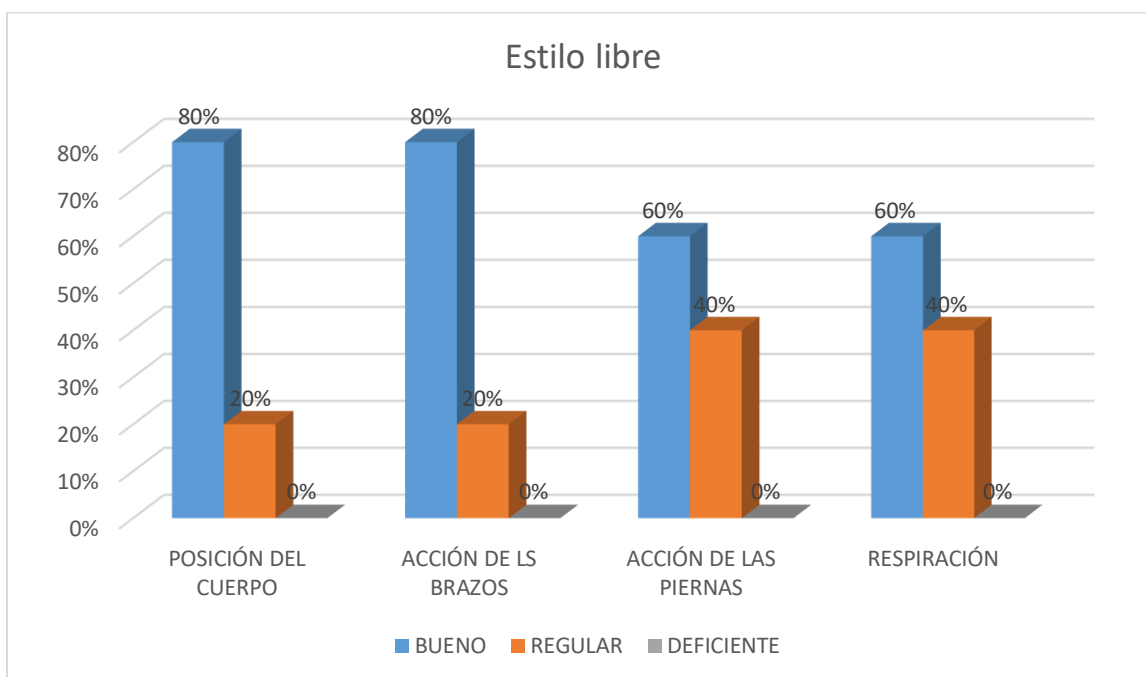
III. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, J (2009). Calentamiento general y específico de Educación Física: ejercicios prácticos. España.
- Vargas Rodríguez, R. (1991) Voleibol: 1001 ejercicios y juegos. Madrid: Editorial Augusto E. Pila Teleña S.A.

TABLA N° 02: RESULTADO DE LA EVALUACIÓN DE SALIDA

N°	COMPONENTE	INDICADORES					
		B		R		D	
		FI	FI %	FI	FI %	FI	FI %
01	POSICIÓN DEL CUERPO	4	80 %	1	20 %	0	0 %
02	ACCION DE LOS BRAZOS	4	80 %	1	20 %	0	0 %
03	ACCION DE LAS PIERNAS	3	60 %	2	40 %	0	0 %
04	RESPIRACIÓN	3	60 %	2	40 %	0	0 %

GRAFICO N° 2



En el gráfico N° 2, en el aprendizaje de la natación, visualizamos que después de aplicado el pre test, de un total de 5 alumnos, que equivalen a un 100%, tenemos:

En cuanto a la posición del cuerpo: 4 alumnos (80 %) se encuentra se ubican en nivel bueno, 1 alumno (20%) en nivel regular y ninguno en el nivel deficiente.

En cuanto a La acción de los brazos, 4 alumnos (80 %) en bueno, 1 que comprende el (20 %) en regular, y nadie en deficiente

En la acción de las piernas, 3 alumnos (60 %) están a nivel bueno, 2 determinan el valor porcentual de (40 %) en el nivel regular y ninguno de ellos en el nivel deficiente.

En cuanto a La respiración, 3 alumnos (60 %) se encuentra en un nivel bueno, y 2 de ellos (40 %) en regular.

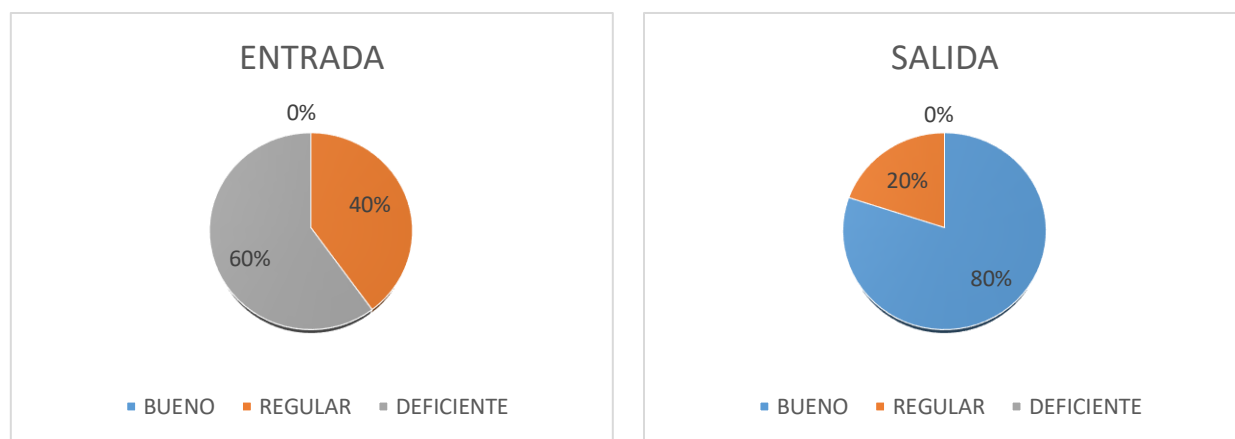
La aplicación de las actividades de aprendizaje, permitieron las mejoras respecto al desarrollo de los aprendizajes del estilo libre en natación, de esta manera el taller se constituye en una herramienta de alcances y proyección de aplicabilidad en la línea del desarrollo educativo y deportivo formativo.

2.5. Análisis e interpretación comparativa: Evaluación de entrada vs. Evaluación de salida

TABLA N° 03: RESULTADO DE LA EVALUACIÓN DE ENTRADA Y SALIDA.

N°	COMPONENTE	INDICADORES											
		ENTRADA						SALIDA					
		B		R		D		B		R		D	
		FI	FI %	FI	FI %	FI	FI %	FI	FI %	FI	FI %	FI	FI %
01	POSICIÓN DEL CUERPO	0	0 %	2	40 %	3	60 %	4	80 %	1	20 %	0	0 %
02	ACCIÓN DE LOS BRAZOS	0	0 %	1	20 %	4	80 %	4	80 %	1	20 %	0	0 %
03	ACCIÓN DE LAS PIERNAS	0	0 %	1	20 %	4	80 %	3	60 %	2	40 %	0	0 %
04	RESPIRACIÓN	0	0 %	0	0 %	5	100 %	3	60 %	2	40 %	0	0 %

GRÁFICO N° 3 COMPARACIÓN DE RESULTADOS EVALUACIÓN DE ENTRADA Y EVALUACIÓN DE SALIDA POSICIÓN DEL CUERPO



En el gráfico N°3 , visualizamos que en la posición del cuerpo, luego de la aplicación del pre test, de un total de 5 alumnos, que equivalen al 100% el 60% se encuentran en un nivel deficiente, mientras que un 40% está en un nivel regular, En cuanto a los resultados obtenidos después del pos test, en el nivel regular se encuentra el 20%, en el nivel bueno el 80%.

GRÁFICO Nº4 COMPARACIÓN DE RESULTADOS EVALUACIÓN DE ENTRADA Y EVALUACIÓN DE SALIDA ACCIÓN DE LOS BRAZOS



En el gráfico Nº4 , visualizamos que en la acción de los brazos, luego de la aplicación del pre test, de un total de 5 alumnos, que equivalen al 100%, el 80% se encuentran en un nivel deficiente, mientras que un 20% está en un nivel regular, En cuanto a los resultados obtenidos después del pos test, en el nivel regular se encuentra el 20%, en el nivel bueno el 80%.

GRÁFICO Nº5 COMPARACIÓN DE RESULTADOS EVALUACIÓN DE ENTRADA Y EVALUACIÓN DE SALIDA ACCIÓN DE LAS PIERNAS



En el gráfico Nº5 , visualizamos que en la acción de las piernas, luego de la aplicación del pre test, de un total de 5 alumnos, que equivalen al 100%, el 80% se encuentran en un nivel deficiente, mientras que un 20% está en un nivel regular, En cuanto a los resultados obtenidos después del pos test, en el nivel regular se encuentra el 40%, en el nivel bueno el 60%.

GRAFICO N°6 COMPARACIÓN DE RESULTADOS EVALUACIÓN DE ENTRADA Y EVALUACIÓN DE SALIDA RESPIRACIÓN



En el gráfico N°6 , visualizamos que en el aprendizaje de la respiración, luego de la aplicación del pre test, de un total de 5 alumnos, que equivalen al 100%, el 100% se encuentran en un nivel deficiente. En cuanto a los resultados obtenidos después del pos test, en el nivel regular se encuentra el 40%, en el nivel bueno el 60%.

De todos estos resultados podemos inferir que luego de desarrollar el taller deportivo de natación, el aprendizaje del estilo libre fue significativo en el nivel de bueno

CONCLUSIONES

La evaluación de entrada, aplicada a través de un test técnico de natación, permitió identificar un nivel deficiente del aprendizaje del estilo libre en la disciplina deportiva de natación de las y los alumnos de la escuela deportiva Paola Amarildo y Benavides de Lambayeque, así lo demuestra la tabla N° 1

El diseño y ejecución de la propuesta con énfasis en la enseñanza del estilo libre en natación, permitió que los estudiantes del grupo de intervención mejoren progresivamente en el dominio técnico del estilo libre, mostrando un avance significativo.

Con los resultados de la evaluación de salida se determinó los logros alcanzados por los estudiantes de la escuela deportiva Paola Amarildo y Benavides de Lambayeque, así lo demuestra la tabla N° 2

La comparación de resultados de las evaluaciones del proceso y experiencia investigativa aplicada a los alumnos y las alumnas de la escuela deportiva Paola Amarildo y Benavides de Lambayeque, se aprecia una diferencia significativa en favor del aprendizaje del estilo libre, determinando una mejora del 80 % de los aspectos considerados en el test, así lo demuestra la tabla N° 3.

RECOMENDACIONES

Recomiendo a colegas tanto del ámbito educativo como deportivo, realizar investigaciones y propuestas de intervención, donde utilicen diferentes estrategias, debidamente planificadas y adecuadas a las características y necesidades de alumnos, respetando siempre el proceso de formación de cada uno de ellos.

Proponer y promocionar espacios como estos talleres para la práctica deportiva a tempranas edades con metodologías adecuadas, para contribuir a la formación integral de las personas.

REFERENCIAS

- Alavedra, J. (1973) Nadar es muy fácil, Ed. Alas, Barcelona.
- Antico, Beatriz (1993) Búsqueda de un Equilibrio Psicomotor en el Aprendizaje de la Natación.
- Cañizares Marquéz, J. y Carbonero Celis, C (2017) Como Mejorar el Aprendizaje Motor de tu Hijo. Ediciones WM.
- Conde, E.; Mateo, M. L.; Medina, J. y Peral, F. (1996). Educación en la primera infancia a través del medio acuático, Ed. RFEN-ENE, Madrid.
- Cruells, J. (1956). Historia de la natación y de la evolución de los estilos, Ed. Juventud, Barcelona
- Francesc De Lanuza, A. y Torres Beltrán, A. (2015) 1060 Juegos y Ejercicios de Natación. España. 10ª Edición. Editorial Paidotribo. Disponible en:
<https://books.google.com.pe/books?id=6VORDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=JUEGOS+EN+EL+MEDIO+ACUATICO&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwig2aa3wrvvAhXSQjABHfVyBJkQ6AEwAnoECAYQAg#v=onepage&q=JUEGOS%20EN%20EL%20MEDIO%20ACUATICO&f=false>
- Gallahue, D. (1982) Comprensión del Desarrollo Motor en Niños. Jhon Wile e Hijos.
- Gómez Cadenas, J. (2012) Enseñanza de los Estilos de la Natación, Primera Edición. WANCEULEN.
- Jardí Pinyol, C. (2001) Jugar en el agua. Actividades acuáticas infantiles. Barcelona España. Editorial Paidotribo. Disponible en:

<https://books.google.com.pe/books?id=IJMYyd6817wC&printsec=frontcover&dq=JUEGOS+EN+EL+MEDIO+ACUATICO&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwig2aa3wrvvAhXSQjABHfVyBJkQ6AEwB3oECAkQAg#v=onepage&q=JUEGOS%20EN%20EL%20MEDIO%20ACUATICO&f=false>

- Lucero Sarmiento, M. y Maza Camas, M. (2015) TESIS: Metodología Para el Aprendizaje de la Natación en los Niños del Tercero y Cuarto de Básica de la Unidad Educativa Asian American School. Disponible en:
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/8985/1/UPS-CT005273.pdf>
- Moore, J. J. (2000) Natación. Actividades de Entrenamiento y Aprendizaje: Recreación n el Agua. Novedades Educativas.
- Moreno Murcia, J. (2001) Jugos Acuáticos Educativos. Hacia una competencia motriz acuática. Barcelona España. Editorial INDE.
- Moreno Murcia, J. y Gutiérrez San Martín M. (1998) Bases Metodológicas para el Aprendizaje de las Actividades Acuáticas Educativas. INDE
- Moreno Murcia, J. y Rodríguez García, P., (2012) El aprendizaje de las habilidades acuáticas en el ámbito educativo.
- Muñoz Marín, A. (2004) Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física. EFDeportes.com, Revista Digital. Disponible en:
<http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm>
- Navas Torres, M. (2007) Fichero de juegos para la piscina. Disponible en:
<https://books.google.com.pe/books?id=4f0RMwVCeZYC&printsec=frontcover&dq=JUEGOS+EN+EL+MEDIO+ACUATICO&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwig2aa3wrvvAhXSQjABHfVyBJkQ6AEwAXoECAE>

[QA#v=onepage&q=JUEGOS%20EN%20EL%20MEDIO%20ACUATICO&f=false](#)

- Rodríguez Fernández, J. (2018) TESIS: Adquisición y Desarrollo de Habilidades Motrices en el Medio Acuático: Revisión Bibliográfica y Propuesta de Trabajo. Disponible en: https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/10964/RODRIGUEZ_FERNANDEZ_JORGE_Diciembre_2018.pdf;jsessionid=E5D7FAED7D27B7C8EF0AA4AF1FE5A7DC?sequence=1
- Sistema de Capacitación y Certificación Para Entrenadores Deportivos. Manual para el Entrenador de Natación Nivel 1. Disponible en: <file:///C:/Users/User/Downloads/Manual%20para%20el%20entrenador%20de%20nataci%C3%B3n.pdf>
- Zubermañ, J y Rosental J. (2004) La Natación Infantil. Editorial BONUM. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=czT0vS0iotcC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

ANEXOS

ANEXO Nº 1
RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST DE ENTRADA

Componentes	ITEM	B		R		D	
		F	%	F	%	F	%
Posición del cuerpo	Mantiene el cuerpo de manera horizontal, sobre el agua	0	0	2	40 %	3	60 %
Acción de los brazos	Realiza la entrada y extensión de los brazos de forma adecuada	0	0	1	20%	4	80%
	Ejecuta el barrido descendente y agarre	0	0	1	20%	4	80%
	Realiza el barrido ascendente y hacia adentro	0	0	1	20%	4	80%
Acción de las piernas	Realiza la trayectoria ascendente y descendente adecuadamente	0	0	1	20%	4	80%
	Tiene una buena amplitud de patada	0	0	1	20%	4	80%
Respiración	Gira su cabeza hacia la superficie para respirar	0	0	1	20%	4	80%
	Respira cada 3 o 4 brazadas	0	0	0	20%	5	100%

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE PROFESIONAL ESPECIALISTA

I. DATOS DEL PROFESIONAL

Apellidos y Nombres	David Bustamante Cerna	Nacionalidad	Peruana
Grado (s) académico(s)	Lic. En Educación Física	Años de experiencia en educación superior	5 años
Universidad (es) donde labora	Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo		

II. CRITERIOS Y APRECIACIÓN CUALITATIVA DEL INSTRUMENTO

Después de haber analizado la propuesta para opinar respecto al trabajo de investigación titulado: **TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA PARA FOMENTAR EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN NATACIÓN CON NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS, ESCUELA DEPORTIVA PAOLA AMARILDO Y BENAVIDES, DE LAMBAYEQUE**, lea detenidamente las siguientes preguntas y marque con un aspa su respuesta según considere:

CRITERIOS	APRECIACIÓN CUALITATIVA			
	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
<i>Presentación de la propuesta</i>	X			
<i>Claridad en la estructuración y redacción de la propuesta</i>		X		
<i>Coherencia de la propuesta con los objetivos de la investigación</i>	X			
<i>Utilidad de la propuesta para otras investigaciones relacionadas con el objeto de estudio.</i>	X			
<i>Comentarios generales</i>				

II. CRITERIOS Y APRECIACIÓN CUALITATIVA DE LA PROPUESTA

Después de haber analizado la propuesta de la investigación: **TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA PARA FOMENTAR EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN NATACIÓN CON NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS, ESCUELA DEPORTIVA PAOLA AMARILDO Y BENAVIDES, DE LAMBAYEQUE**, lea detenidamente las siguientes preguntas y marque con un aspa su respuesta según considere:

INDICADOR	PREGUNTA	Muy apropiada	Apropiada	Medianamente apropiada	Poco apropiada	Inapropiada
Caracterización y marcos conceptuales del modelo de educación virtual	Las características de la propuesta son apropiadas para el desarrollo de la naturaleza del estudio.		X			
	Los elementos teóricos y conceptuales son coherentes con la propuesta.		X			
	La concepción pedagógica de la propuesta es apropiada.		X			
	Los fundamentos de la propuesta son estratégicos en la investigación.		X			
Novedad y aportes a la educación	La propuesta es innovadora y responde a las tendencias actuales sobre procesos de intervención docente en el área de educación física.	X				
	La propuesta constituye un aporte a los procesos de gestión didáctica.	X				
Utilidad y aprovechamiento del modelo	La propuesta, puede ser aplicada, como experiencia, en otras instituciones educativas?	X				
Comentarios o recomendaciones generales:						

CONSTANCIA DE OPINIÓN PROFESIONAL

Yo, DAVID BUSTAMANTE CERNA, doy fe que realicé opinión como profesional vinculado a la investigación científica, en la investigación: **TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA PARA FOMENTAR EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN NATACIÓN CON NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS, ESCUELA DEPORTIVA PAOLA AMARILDO Y BENAVIDES, DE LAMBAYEQUE**, que presenta una propuesta para tal fin, diseñada MARCO ANTONIO AURAZO REYES, como parte de su trabajo académico de Segunda Especialidad, para obtener el Título de Especialista en Didáctica de la Educación Física, FACHSE – UNPRG.

Lambayeque, agosto del 2022



Lic. David Bustamante Cerna
Docente

ANEXO 3

GALERIA DE FOTOS

ACTIVIDAD 1: Conociendo el medio acuático



Hemos iniciado familiarizando con los estudiantes antes de, iniciar nuestra clase de natación, obteniendo sus datos de cada niño(a)



Al iniciar nuestra 1° actividad acuática los estudiantes familiarizan con el agua utilizando sus segmentos corporales por el borde de la piscina en diferentes direcciones y diferentes formas.

ACTIVIDAD 2: Desarrollando mis habilidades acuáticas

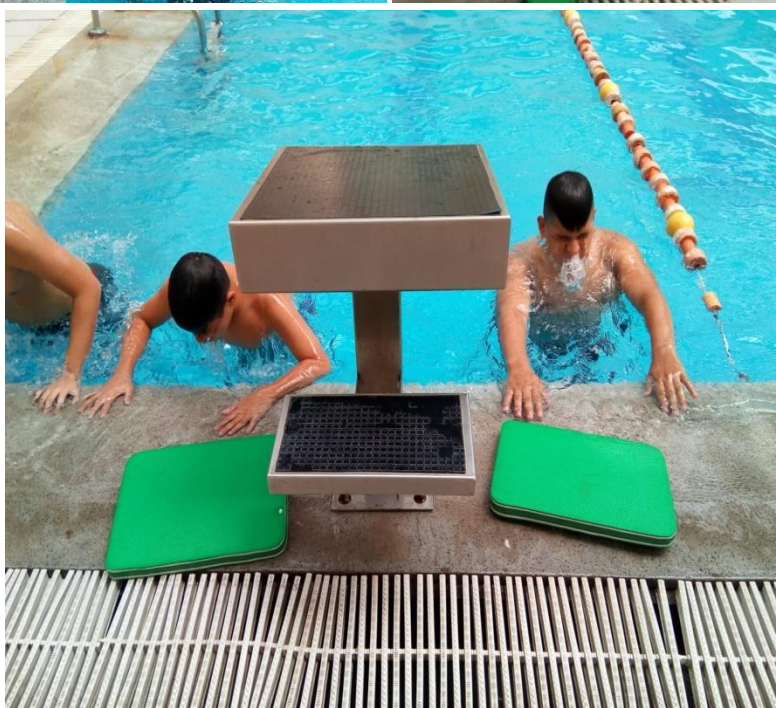


Los alumnos reunidos a un costado de la piscina, realizan circunducción de hombros, movimientos de cuello, codos, muñecas, rodillas y tobillos, pequeñas caminatas a ritmo lento. Luego se van a las duchas y entran a la piscina.



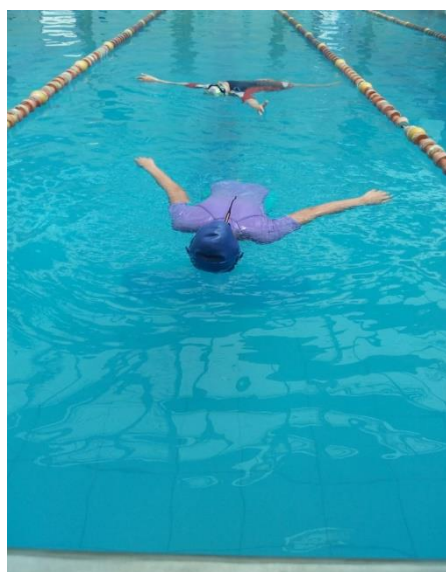
Los alumnos hacen diferentes desplazamientos realizando algunas habilidades: saltar, chapotear, imitar nadar, echarse, etc.

ACTIVIDAD 3: La respiración en el medio acuático



En esta tercera sesión se le explicara a todos los alumnos de pie, junto al rebosadero, sosteniéndose de él, con las manos, a la señal del maestro intentan meter la cabeza dentro del agua. Correcciones y repeticiones → Ahora toman aire, meten la cabeza dentro del agua y botan el aire.

ACTIVIDAD 4. Aprendo a flotar



Ubica y mantiene el cuerpo horizontalmente de manera ventral y dorsal, sobre el agua, respetando las normas consensuadas, algunos pueden apoyarse con la tabla hasta que se sienta seguro de sí mismo bajo supervisión del profesor.

ACTIVIDAD 5: Nos desplazamos en el agua



ACTIVIDAD 6: La propulsión con las piernas o pataleo



Ejecuta la propulsión de piernas de manera adecuad. Ahora dentro del agua, se sostienen del borde de la piscina con las manos, se colocan de manera ventral y realizan pataleo. Correcciones y repeticiones.

ACTIVIDAD 7: La propulsión con las piernas o pataleo



En esta actividad ya podemos dejar al estudiante con confianza, con la tabla en las manos, (explicamos) echarse boca abajo, estirar los brazos en prolongación del cuerpo y mover los pies (patalear). Variantes, añadir el trabajo de respiración (Sin parar de mover los pies, toma aire llenando tus pulmones e introduce tu cara dentro del agua "escondida" entre los brazos al mismo tiempo que expulsas el aire.

ACTIVIDAD 8: La propulsión con los brazos o brazada



Ejecuta la propulsión de brazos de manera adecuada, mostrando respeto por las normas consensuadas, los alumnos de pie realizan el movimiento de brazos explicado por el profesor. Correcciones y repeticiones.

ACTIVIDAD 9-10: Estilo libre: La propulsión con los brazos o brazada



Se desliza sobre el agua accionando los brazos correctamente, demostrando lo aprendido.

Los estudiantes en posición horizontal y moviendo los pies, realiza una brazada de estilo libre, con el brazo derecho, tomando aire por ese mismo lado. Cuando termine el brazo derecho agarra el borde y hace una brazada de crol con el brazo izquierdo mientras soplas hacia el fondo.

ANEXO 4

CONSTANCIA

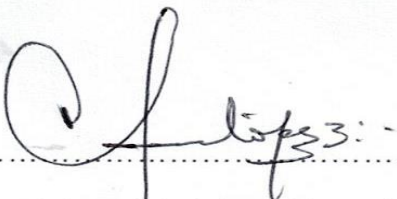
Por medio de la presente dejamos en constancia que el estudiante de la Segunda Especialidad de Educación Física **MARCO ANTONIO AURAZO REYES**, Identificado con DNI N 42028929 de la **UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO DE CHICLAYO**, ha realizado su proyecto: **"PARA EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN NATACIÓN"** en nuestra escuela de natación **"PAOLA AMARILDO Y BENAVIDES"**, en el colegio emblemático Juan Manuel Iturregui de Lambayeque, realizando sus funciones desde el día 15 de enero hasta el 03 de febrero del 2021. Acumulando un total de 10 sesiones:


- Conociendo el medio acuático	15-01-2021
- Desarrollando mis habilidades acuáticas	18-01-2021
- Respiración	20-01-2021
- Aprendo a flotar	21-01-2021
- Nos desplazamos en el agua	22-01-2021
- El pateo	25-01-2021
- Mejoramos el pateo	27-01-2021
- Brazada	29-01-2021
- Mejoramos la brazada	01-02-2021
- Todos a nadar	03-02-2021

Desarrollando satisfactoriamente el proyecto y demostrando eficiencia, puntualidad y responsabilidad.

Se otorga la presente constancia para los fines que el interesado considere conveniente.

Lambayeque, 05 de febrero del 2021


.....
José Amarildo López Benavides
DNI: 17520895


José Amarildo López Benavides
PROFESOR
Entrenador del IPD-FINA

ANEXO N°5

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE PROPUESTA DE TALLER DE NATACIÓN EN EL MARCO DEL TRABAJO ACADÉMICO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD.

2.1. EVALUACIÓN DE ENTRADA.

Descripción de la prueba.

La prueba, constituye la evaluación de entrada y salida, que se aplicará con el objetivo de diagnosticar el nivel de aprendizaje del estilo Libre en la natación y para determinar los aspectos a desarrollar en las sesiones de enseñanza aprendizaje de los alumnos de 8 y 10 años de la academia deportiva Paola Amarildo y Benavides de Lambayeque 2020.

TABLA N° 1

Nº	Componente	Indicadores		
		B	R	D
01	Posición del cuerpo			
02	Acción de los brazos			
03	Acción de las piernas			
04	Respiración			

TABLA DE VALORACIÓN

ESCALA DESCRIPTIVA	ESCALA LITERAL
APRENDIZAJE LOGRADO	B
APRENDIZAJE EN PROCESO	R
APRENDIZAJE EN INICIO	D

Informe de Segunda Especialidad

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.unprg.edu.pe

Fuente de Internet

6%

2

dspace.unl.edu.ec

Fuente de Internet

3%

3

1library.co

Fuente de Internet

2%

4

www.i-natacion.com

Fuente de Internet

2%

5

repositorio.une.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

sites.google.com

Fuente de Internet

1%

7

motricidadunab.blogspot.com

Fuente de Internet

1%

8

idoc.pub

Fuente de Internet

1%

9

dspace.ups.edu.ec

Fuente de Internet

1%

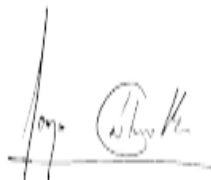
Ac
Ve

10	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1 %
15	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
16	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.espe.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
19	www.efdeportes.com Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.unemi.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

22 repositorio.uladech.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

23 www.cdcadizcostadelaluz.com <1 %
Fuente de Internet

24 www.wikiciencias.net <1 %
Fuente de Internet



JORGE CASTRO KIKUCHI

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 20 words

Excluir bibliografía Activo

Activar Windows

Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Marco Aurazo
Título del ejercicio:	INFORMES
Título de la entrega:	Informe de Segunda Especialidad
Nombre del archivo:	INFORME_DE_SEGUNDA_ESPECIALIDAD_final_2022.docx
Tamaño del archivo:	7.16M
Total páginas:	93
Total de palabras:	12,821
Total de caracteres:	68,207
Fecha de entrega:	22-feb.-2023 07:07p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega...	2020814950



**UNIVERSIDAD NACIONAL
"PEDRO RUIZ GALLO"**



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

TRABAJO ACADÉMICO PROFESIONAL
TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA PARA FOMENTAR EL
APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN NATACIÓN CON NIÑOS DE 8 A 10
AÑOS, ESCUELA DEPORTIVA PAOLA AMARILLO Y BENAVIDES, DE
LAMAYEQUE.

AUTOR
MARCO ANTONIO AURAZO REYES

ASESOR
Dr. JORGE CASTRO KIKUCHI
LAMAYEQUE 2022


JORGE CASTRO KIKUCHI

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi, Docente/Asesor de Tesis/Revisor del trabajo de investigación, del estudiante, Marco Antonio Aurazo Reyes, ex alumno de la Segunda Especialidad en Didáctica de la Educación Física.

Titulada:

TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA PARA FOMENTAR EL APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN NATACIÓN CON NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS, ESCUELA DEPORTIVA PAOLA AMARILDO Y BENAVIDES, DE LAMBAYEQUE, luego de la revisión exhaustiva del documento constato que la misma tiene un índice de similitud de 20% verificable en el reporte de similitud del programa Turnitin

El suscrito analizo dicho reporte y conclusión que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, 30 de octubre del 2023



Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi
ASESOR
DNI N°16453781

Adjunto informe de originalidad