

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

Planeamiento de Medio Acuático para el Aleccionamiento de la Natación de los Estudiantes del Quinto Grado de Educación Secundaria, I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, Año 2022

Presentada para Obtener el Título profesional de Licenciado en Educación, especialidad de Educación física

Investigadores: Ticliahuanca De La Cruz Ricardo
Piedra Olano Jorge

Asesor: Dr. Castro Kikuchi Jorge Isaac

Lambayeque - Perú

2024

Planeamiento de Medio Acuático para el Aleccionamiento de la Natación de los Estudiantes del Quinto Grado de Educación Secundaria, I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, Año 2022

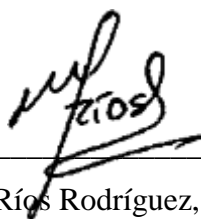
Tesis Presentada para Obtener el Título profesional de Licenciado en Educación, especialidad de Educación física.



Ticliahuanca De La Cruz, Ricardo,
Investigador



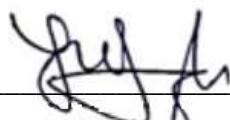
Piedra Olano, Jorge.
Investigador



Dra. Ríos Rodríguez, Martha
Presidente

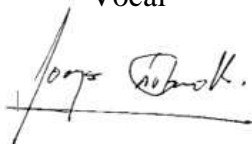


Dr. Granados Barreto, Juan Carlos
Secretario



M. Sc. Manay Sáenz, Luis Alfonso|

Vocal



Dr. Castro Kikuchi, Jorge
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIA HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACION



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N° 303-2024

Siendo las 10:00 horas, del día viernes 09 de agosto de 2024 en los Ambientes de la FACHSE: SLO 11A 1113, por mandato de la Resolución N° 1173-2024-D-FACHSE de fecha 8 de agosto de 2024 que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según Resolución N° 0528-2024-V-D-FACHSE de fecha 18 de marzo de 2024; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: Dra. Martha Ríos Rodríguez
Secretario(a)	: M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
Vocal	: M. Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz
Asesor(es)	: Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi



Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): PLANEAMIENTO DE MEDIO ACUÁTICO, PARA EL ALECCIONAMIENTO DE LA NATACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, I.E. N° 16793 "EULALIO VILLEGAS RAMOS", CASERÍO SIEMPRE VIVA, DISTRITO EL MILAGRO, PROVINCIA DE UTCUBAMBA, AÑO 2022 Presentada por TICLIAHUANCA DE LA CRUZ RICARDO y PIEDRA OLANO JORGE para obtener el Título profesional de Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de 18 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Muy bueno**. Siendo las 10:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.


Dra. Martha Ríos Rodríguez
PRESIDENTE(A)


M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto
SECRETARIO(A)


M. Sc. Luis Alfonso Manay Sáenz
VOCAL

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20°, 33°, 46°, 54° o 66° del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de

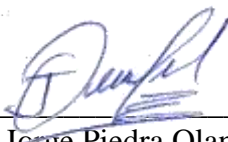
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Ricardo Ticliahuanca De La Cruz y Jorge Piedra Olano, investigadores principales, y Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi, asesor del trabajo de investigación “Planeamiento de Medio Acuático, para el Aleccionamiento de la Natación de los Estudiantes del Quinto Grado de Educación Secundaria, I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, Año 2022” declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

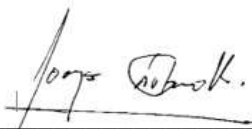
Lambayeque, 22 de abril del 2024.



Ricardo Ticliahuanca De La Cruz
Investigador principal



Jorge Piedra Olano
Investigador principal



Dr. Jorge Isaac Castro Kikuchi
Asesor

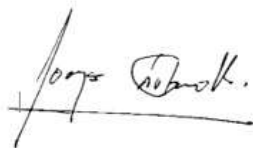
CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Castro Kikuchi Jorge Isaac, usuario revisor del documento titulado: Planeamiento de Medio Acuático para el Aleccionamiento de la Natación de los Estudiantes del Quinto Grado de Educación Secundaria, I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, Año 2022.

Los autores son Ticlihuanca De La Cruz Ricardo, identificado con documento de identidad N° 43944783 y Piedra Olano Jorge, identificado con documento de identidad N° 47430098 declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 18%, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.



Lambayeque, 1 de junio del 2024

Castro Kikuchi Jorge Isaac

DNI: N° 16453781

ASESOR

Se adjunta:

Recibo Digital

DEDICATORIA

A nuestro Dios Todopoderoso, por su generosidad y sabiduría que me guió para concluir mi carrera profesional. A mis padres, hermanos, querida esposa y a mis dos amados hijos, que sin su apoyo moral no hubiera sido posible lograr mi título profesional.

Ricardo

Esta tesis va dedicada a Dios, por brindarme la fuerza necesaria para así poder culminar esta meta.

A mi hijo, quien con solo observarlo me incentiva a seguir encaminando cada uno de mis objetivos, incluso cuando siento no poder continuar. A mi esposa por brindarme su apoyo y motivarme a seguir adelante.

A mis padres y hermanos quienes son los que me impulsan a ser mejor cada día y me ayudan a levantarme en cada caída.

Jorge

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”, por darme la oportunidad de realizar mi carrera profesional, también, mi agradecimiento y gratitud a los docentes que me formaron profesionalmente.

Ricardo

Mi gratitud a las autoridades y docentes de la Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo” por la dedicación en las enseñanzas brindadas,

Agradecer al Director de la I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba por contribuir a la concretización del trabajo de campo de nuestra investigación.

A mis padres por el apoyo incondicional y confianza que depositaron en mí.

Jorge

INDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN	3
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD	4
INDICE.....	8
ÍNDICE DE TABLAS	10
ÍNDICE DE FIGURAS	10
RESUMEN	11
ABSTRACT	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO	15
1.1. ANTECEDENTES	15
1.2. BASE TEÓRICA	17
1.2.1. Teoría sobre la Evolución de la Pedagogía de la Natación de Raymond Catteau y Gérard Garoff	17
1.2.2. Teorías sobre la Familiarización Acuática de Fernando Navarro y Edgardo Villanueva Rodríguez.....	20
1.3. MARCO CONCEPTUAL	22
1.3.1. Planeamiento de Medio Acuático.....	22
1.3.2. Aleccionamiento de la Natación.....	22
CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES	22
2.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO	23
2.1.1. Provincia de Utcubamba.....	23
2.1.2. Distrito El Milagro.....	23
2.1.3. I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva	23
2.2. METODOLOGÍA	24
2.2.1. Diseño de Investigación.....	24
2.2.2. Población	24
2.2.3. Materiales, Equipos, Técnicas e Instrumentos	25
2.2.4. Métodos	25
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS	27
3.2. MODELO TEÓRICO	34
3.2.1. Realidad Problemática.....	35

3.2.2. Justificación	35
3.2.3. Objetivo	35
3.2.4. Fundamentación.....	35
3.2.5. Estructura.....	36
3.2.6. Cronograma de la Propuesta.....	68
3.2.7. Presupuesto.....	69
3.2.8. Financiamiento de la Propuesta.....	70
3.2. DISCUSIÓN	70
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES.....	72
CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES.....	73
BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA.....	74
ANEXOS	76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Dimensiones e Indicadores para el Aleccionamiento de la Natación.....	27
Tabla 2 ¿De las opciones que le presentamos qué deporte le gustaría practicar?	29
Tabla 3 ¿Se inclina usted por los deportes individuales o colectivos?	29
Tabla 4 Los deportes acuáticos le causan:	29
Tabla 5 ¿Practica Ud. el deporte de la natación?.....	30
Tabla 6 ¿Considera usted que necesita habilidades especiales para aprender a nadar?	31
Tabla 7 ¿Puede considerarse a la natación como un seguro de vida?	31
Tabla 8 ¿Estaría usted dispuesto a aprender a nadar con un método seguro de enseñanza?.....	31
Tabla 9 ¿La natación desde su punto de vista es un deporte que tiene limitantes?	32
Tabla 10 ¿Estaría usted dispuesto a aprender técnicas de salvamento?	32

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de la Investigación	24
Figura 2. Modelo Teórico	34
Figura 3. Ambientación al Agua.....	39
Figura 4. Mirar a Través del Agua	41
Figura 5. Flotación en el Agua	44
Figura 6. Deslizamiento en la Natación.....	46
Figura 7. Técnica de Patada, Estilo Libre.....	49
Figura 8. Técnica Brazada Estilo Libre	52
Figura 9. Técnica de Respiración en la Natación	54
Figura 10. Movimiento Completo en el Agua	57
Figura 11. Estilo Espalda: Flotación.....	60
Figura 12. Técnica Patada Estilo Espalda	63
Figura 13. Técnica Brazada Estilo Espalda	65
Figura 14. Práctica Estilos Libre y Espalda.....	68

RESUMEN

En el sistema educativo peruano, el Área de Educación Física es crucial para la formación integral del individuo, promoviendo la práctica deportiva, incluida la natación. Sin embargo, su enseñanza enfrenta obstáculos debido a la falta de infraestructura y recursos. Nuestra investigación se centra en mejorar el aprendizaje de la natación en estudiantes de quinto grado de secundaria en la I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, mediante un plan de medio acuático. Observaciones y encuestas revelaron que los estudiantes muestran dificultades en la coordinación y comprensión de los movimientos natatorios, carecen de seguridad y confianza, y no valoran la importancia de la natación para la salud física y psíquica. Además, no demuestran habilidades sociomotrices ni promueven un entorno inclusivo. El profesor, utilizando métodos tradicionales inadecuados, no respeta las secuencias metodológicas, lo que genera miedo y falta de eficacia en el aprendizaje. A pesar de la disposición de los estudiantes para aprender, la falta de capacitación docente y de materiales adecuados ha resultado en un bajo nivel de aprendizaje. Nuestro estudio justifica la necesidad de un enfoque teórico para mejorar estas condiciones.

Palabras clave: Planeamiento de Medio Acuático; Aleccionamiento de la Natación.

ABSTRACT

In the Peruvian educational system, the Physical Education Area is crucial for the comprehensive development of the individual, promoting sports practice, including swimming. However, its teaching faces obstacles due to the lack of infrastructure and resources. Our research focuses on improving swimming learning in fifth grade high school students at I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, through an aquatic environment plan. Observations and surveys revealed that students show difficulties in coordinating and understanding swimming movements, lack security and confidence, and do not value the importance of swimming for physical and mental health. In addition, they do not demonstrate sociomotor skills or promote an inclusive environment. The teacher, using inadequate traditional methods, does not respect the methodological sequences, which generates fear and lack of effectiveness in learning. Despite the students' willingness to learn, the lack of teacher training and adequate materials has resulted in a low level of learning. Our study justifies the need for a theoretical approach to improve these conditions.

Keywords: Aquatic Environment Planning; Swimming Training.

INTRODUCCIÓN

La metodología fundamental de la enseñanza de natación se centra en potenciar todas las habilidades y destrezas de nuestros estudiantes en el medio acuático, lo cual la convierte en un componente esencial e independiente. El propósito principal de la educación física es que los alumnos desarrollen plenamente sus capacidades físicas y adquieran conocimientos sobre el control de movimientos corporales. La finalidad última de la educación física es capacitar a los estudiantes para que puedan participar en actividades que promuevan un estilo de vida saludable.

El objetivo principal del Área de Educación Física es promover el desarrollo de habilidades motoras mediante la aplicación de procesos, conocimientos y actitudes relacionadas con la ejecución de actividades físicas, representaciones, juegos y deportes.

El diseño de programas acuáticos contribuye a mejorar la salud cardiorrespiratoria, fortalece la resistencia muscular, aumenta la flexibilidad y desarrolla la coordinación motriz general, el ritmo y la agilidad.

Cuando se persigue una educación integral para los estudiantes, se busca desarrollar individuos capaces de adquirir y emplear conocimientos en diferentes ámbitos de su vida. Por consiguiente, todas las disciplinas son fundamentales para proporcionar una base sólida al estudiante, incorporando además aspectos valorativos y actitudinales con el fin de alcanzar una educación completa que responda a las demandas y requerimientos de la sociedad.

La natación, dentro del vasto panorama deportivo, representa una valiosa oportunidad para la actividad física y el desarrollo personal, con impactos positivos en la salud. A través de la práctica de este deporte, se fomentan hábitos higiénicos que contribuyen a mantenerla. Además, la natación beneficia fisiológicamente al funcionamiento cardiovascular del cuerpo y aprender a nadar puede ser crucial para prevenir tragedias, no solo protegiendo la propia vida sino también rescatando a otros en situaciones de peligro de ahogamiento.

Basándonos en la importancia mencionada, nuestra pregunta de investigación es: ¿Qué estrategias de planificación podrían mejorar la enseñanza de la natación para los estudiantes

del quinto grado de educación secundaria en la I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, ubicada en el Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, ¿Provincia de Utcubamba?

Objeto de estudio: proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación en el área de educación física. **Campo de Acción:** planeamiento de medio acuático para mejorar el aleccionamiento de la natación de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria en la I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba.

Hipótesis: “Si se diseña un planeamiento de medio acuático sustentado en las teorías sobre la Evolución de la Pedagogía de la Natación de Raymond Catteau y Gérard Garoff y en las teorías sobre la Familiarización Acuática de Fernando Navarro y Edgardo Villanueva Rodríguez, **entonces** mejoraría el aleccionamiento de la natación de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria en la I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba”

Objetivo general: Proponer un planeamiento de medio acuático para mejorar el aleccionamiento de la natación de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria en la I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba. **Objetivos Específicos:** Determinar el nivel de aprendizaje de la natación de los estudiantes del quinto grado del nivel secundario en la I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba. Investigar el rol del docente del Área de Educación Física en la I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba. Diseñar un planeamiento de medio acuático en relación al objetivo general en la I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba.

Nuestro trabajo está agrupado en cinco capítulos: El **Capítulo I: Diseño Teórico**, se ocupa de los antecedentes de estudio, de la base teórica y del marco conceptual. El **Capítulo II: Métodos y Materiales**, nos proporciona la contextualización del objeto de estudio y la metodología. El **Capítulo III: Resultados y Discusión**, presenta las evidencias del trabajo de campo y la propuesta teórica. El **Capítulo IV: Conclusiones**. El **Capítulo V: Recomendaciones. Bibliografía Referenciada y Anexos**.

CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES

Hilares y Suca (2019). En su trabajo titulado *"El impacto de actividades lúdicas en la mejora de habilidades acuáticas para estudiantes de quinto grado de secundaria en la Institución Educativa Fortunato L. Herrera-Cusco 2019"*, Hilares y Suca (2019) de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú, exploraron cómo ciertas actividades recreativas afectan el desarrollo de habilidades de natación en estudiantes de quinto grado de secundaria en esta institución. La investigación planteó la siguiente pregunta: ¿Cómo influyen las actividades lúdicas en la enseñanza de la natación para estudiantes de quinto grado de secundaria en la Institución Educativa Fortunato L. Herrera-Cusco 2019? este estudio adoptó un enfoque cuantitativo utilizando un diseño de investigación descriptivo causal simple. La población objeto de estudio fueron los estudiantes del quinto grado de secundaria, con una muestra que incluyó a un docente de educación física y 24 estudiantes. Para recoger datos, se emplearon técnicas de encuesta y observación, utilizando un cuestionario y una ficha de observación como instrumentos. Los resultados revelaron que los estudiantes recurrentemente emplean actividades lúdicas en la enseñanza de la natación. Asimismo, se evidenció la influencia positiva de estas actividades en el proceso de familiarización con la natación. Un aspecto relevante fue la correcta comprensión del concepto de familiarización en la natación, seguido por la observación individualizada de los estudiantes mientras aplicaban actividades lúdicas para facilitar esta familiarización durante la práctica. Al igual que al señalar la influencia de los juegos motores en la enseñanza de la respiración en la natación, lo más resaltante fue las respuestas del docente, en cuanto al uso de los juegos motores al momento de respirar en la natación, con esta base se tuvo más cuidado al observar a los estudiantes en la aplicación de los juegos motores al recibir la enseñanza sobre la respiración en la natación.

Quintanilla y Vera. (2017). En su tesis, *“Nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes del quinto grado “a” de educación secundaria de la Institución Educativa “San Agustín” del Distrito de Hunter Arequipa 2017”*. Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. Arequipa. Perú. La presente investigación tiene como objetivo identificar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes del quinto grado “A” de educación secundaria de la Institución Educativa “San Agustín” del distrito de Hunter-Arequipa 2017. La investigación es de nivel explicativo. La muestra está compuesta por 30 estudiantes del quinto grado “A” de secundaria. Para el recojo de la información se ha empleado como instrumento el “ test de velocidad, test de fuerza y test de resistencia, los resultados obtenidos de estos test muestran que el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas están en nivel de regular a deficiente, esto se debe a muchos factores entre ellos podemos notar la falta de interés de los estudiantes por practicar actividades físicas que los lleven a desarrollar estas capacidades, además de la mala alimentación que los lleva a desarrollar un leve sobre peso además del uso exagerado de dispositivos móviles, etc. Con esto se demuestra que el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas de nuestros estudiantes de quinto de secundaria es bajo. A propósito, proponemos un “Programa de nado libre para el desarrollo de las capacidades físicas básicas”.

Bianka (2019). En su tesis, *“Influencia de la práctica de la natación en los aprendizajes del nivel secundario”*. Universidad Nacional de Tumbes. Tumbes. Perú. El presente trabajo de investigación denominado “influencia de la práctica de la natación en los aprendizajes del nivel secundario” surge por la necesidad de conocer un poco más esta disciplina deportiva como es la natación, para lo cual, puede contribuir al desarrollo del alumno en el nivel secundario. Para ello, el método es descriptivo exploratorio y se ha utilizado diferentes materiales bibliográficos actualizados. Finalmente, se concluye el aporte para el campo educativo. Para el desarrollo del presente trabajo, se ha hecho una revisión sistemática de diferentes fuentes de información, están ha permitido plantear una información que puede ser de utilidad para docentes de la especialidad de educación física sobre el tema planteado.

Arquinigo. (2018). En su tesis, *“El deporte de la natación y su relación con la calidad educativa de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2018”*. Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima. Perú. El propósito de este estudio fue investigar la relación entre la práctica de la natación y la calidad educativa de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal en 2018. El método utilizado fue de tipo básico, no experimental, transversal y correlacional. Se empleó el método hipotético-deductivo y se contó con una muestra de 64 estudiantes. Se aplicaron dos instrumentos validados por expertos: el test de práctica de natación, evaluado con el coeficiente Kuder-Richardson KR-20 (0,833), y la guía de observación de calidad educativa, evaluada con el coeficiente Alfa de Cronbach (0,892). Los resultados, analizados con el coeficiente de correlación de Spearman ($\rho = 0,986$, $p < 0,001$), indicaron una correlación positiva significativa entre la práctica de la natación y la calidad educativa de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal en 2018.

1.2. BASE TEÓRICA

1.2.1. Teoría sobre la Evolución de la Pedagogía de la Natación de Raymond Catteau y Gérard Garoff

Los dos profesores franceses proponen una dinámica que se basa en el hecho de que el estudiante se debe adaptar al medio.

Catteau y Garoff, resumen todas las formas de aprendizaje, todos los métodos, en tres corrientes fundamentales: Corriente Global, Corriente Analítica y Corriente Sintética o Moderna. NAVARRO, F. (1980). Pedagogía de la Natación: 10.

La Corriente Global

Sostiene que, dado a la ausencia o discreción en la presencia del profesor, algunos dudan en calificar como pedagógica esta corriente. En ella la evolución del aprendizaje no se desarrolla en forma ordenada, previsible o del modo que desea el educador. Pero no es menos cierto que la permanencia de esta corriente es un hecho

merecedor de estudio y reflexión. Las razones que justifican la abstención del profesor pueden ser varias y presentarse aisladas o asociadas, y no son otras que: La autoeducación favorecida, la incompetencia técnica del profesor, la impotencia para plantear mejor el problema, la no intervención erigida como sistema y la creencia en determinados principios. Esta corriente es la más antigua, donde no se preocupaban por el método ni la organización del aprendizaje.

En esta corriente, el aprendizaje es lento, pero las adquisiciones son sólidas. Muy a menudo se obtienen por el procedimiento de aciertos y errores, pues el individuo se ejercita solo en la mayor parte de los casos. En general, podemos decir que esta corriente puede ser consecuencia de dos eventualidades: El estudiante rechaza al maestro y el maestro se inhibe de toda intervención; ambos factores consagran en Pedagogía el sistema de autoaprendizaje o autoeducación. En definitiva, en la Corriente Global el aprendizaje se basa en el juego autodidacta y personal, en la libre reacción a los estímulos del medio acuático a través de los reflejos primarios o instintos.

La Corriente Analítica

Esta corriente considera que “nadar consiste en hacer movimientos que mantienen en la superficie y hacen progresar”. Reduciendo la natación solamente a los movimientos, se llegará a considerar el movimiento en sí, sin tener en cuenta el medio ni al individuo, quienes definen sus características y su naturaleza.

En la organización pedagógica, la corriente analítica representa la tentativa de racionalizar el aprendizaje a pesar de que permanezca marcado por la pesada herencia de las concepciones militares. El aspecto colectivo de la enseñanza, ligado a la disciplina militar de su ejecución, en el que todos los estudiantes deben hacer la misma cosa en el mismo momento, da un particular relieve al conocimiento de estas posiciones. En esta Corriente se generaliza el uso de las técnicas fuera del agua o natación en seco, de este modo se hace posible estudiar fuera del agua los movimientos. No se piensa en la natación y por ello se cree que la natación puede ser enseñada no sólo en las piscinas sino también en los gimnasios.

Al respecto **Georges Demeny**, decía “antes de meternos en el agua debemos saber hacer algunos movimientos”. La idea de la educación fuera del agua siguió su camino. Pero el mismo **Demeny**, en su libro *Mecanismo y educación de movimientos*, opina que sobre los taburetes “se hace un ejercicio gimnástico muy violento, pero las contracciones musculares no son las mismas que deben hacerse dentro del agua”, y añade que “el ejercicio es diferente en natación y será imposible que se desarrolle fuera del agua”.

A la búsqueda de un procedimiento más eficaz, se llega a ejecutar los ejercicios dentro del agua mediante sistemas de atalajes que sujetan al alumno sobre el agua. Sin embargo, ello significa una mecanización y no una educación del movimiento, ya que el problema de la respiración acuática no es abordado por la mayoría de los alumnos y otras notables desventajas aparecen a lo largo de un eventual aprendizaje de la natación.

El esfuerzo de los educadores especializados en natación consiste hoy en gran medida en hacer olvidar a los nadadores los conceptos recibidos por medio del procedimiento tradicional. Los automatismos sólo sirven para frenar el progreso real del verdadero nadador.

La Concepción Sintética o Moderna

Representa la concepción pedagógica más reciente y racional. En realidad, no es una panacea universal que resuelva todos los problemas planteados o por plantearse, sino una simple reunión de puntos positivos de otros métodos. Así y todo, es capaz de presentar sus propias formas originales y abre, además, perspectivas pedagógicas inesperadas y valiosas.

En nuestros días esta tendencia a la búsqueda de la unidad de la natación se acentúa. No se limita a aspectos formales particulares o al estilo: la elegancia en la forma de nadar se equipara en importancia a las adquisiciones con respecto a la velocidad, etc., se pretende una unidad de equilibrio (con base en la posición horizontal), la técnica respiratoria (la respiración se ha de realizar cuando la acción motora de los brazos a finalizado), y la unidad de propulsión; con respecto a la propulsión cabe decir que el

apoyo eficaz se encuentra a una cierta profundidad y en la posición alta y avanzada del codo, relacionada con la colocación de la mano. Esta es la clave de los estilos modernos.

El aspecto rítmico es inseparable de la eficacia propulsiva. El movimiento de alto rendimiento propulsor debe ser un movimiento acelerado. La investigación científica aclara el medio de obtener este movimiento acelerado: en el agua es obtenido por la puesta en juego de una fuerza creciente.

La Pedagogía Moderna debe tener en cuenta esos imperativos y mediante ejercicios apropiados, hacer tomar conciencia al aprendiz de nadador de esas formas específicas de contracción muscular.

La Pedagogía Analítica nos ha aportado la noción de pedagogía colectiva, necesaria en nuestra vida social, donde el pedagogo tiene una función especializada. Pero la enseñanza colectiva conocía singulares límites. El rendimiento del profesor disminuye notablemente al aumentar el número de sus alumnos. La noción de duración del aprendizaje es, en natación como en otra materia, un absurdo, una falta de sentido pedagógico. Una pedagogía digna de tal nombre se negará siempre a asimilar la educación a la mecanización.

1.2.2. Teorías sobre la Familiarización Acuática de Fernando Navarro y Edgardo Villanueva Rodríguez

Fernando Navarro, en su libro *Pedagogía acuática*, señala que la adaptación al ambiente acuático puede obtenerse mediante ejercicios y juegos que otorguen confianza en el agua. Lo primero y fundamental en el aprendizaje es dar al alumno la posibilidad de que se familiarice con el agua y que tome confianza con ella; siendo el primer factor a considerar la eliminación de la rigidez muscular y el segundo la mecánica respiratoria. La motivación impulsa este proceso educativo; es importante tener en cuenta que vivencias negativas pueden obstaculizar el desarrollo del aprendizaje., por eso la situación de práctica debe ser divertida y amena. En natación el no tener prisa es esencial. En este contexto, la natación se considera un medio que favorece y contribuye al desarrollo motor, físico y social. Esta actividad física no solo

mejora varias habilidades motoras, sino que también promueve la interacción social mediante actividades lúdicas y prácticas acuáticas. La natación educativa combina de manera óptima los aspectos recreativos y educativos de este deporte acuático, ofreciendo una experiencia de aprendizaje en el medio acuático. La familiarización, respiración, flotación y propulsión serán los contenidos a trabajar en esta primera etapa, vale decir, la enseñanza básica de natación se desarrollan 5 habilidades fundamentales: saltos, inmersión, respiración, flotación y locomoción. Estas cualidades constituyen las destrezas motoras esenciales para nadar. A través de la natación, los estudiantes pueden cultivar valores como la disciplina, la perseverancia y la superación personal. Además, tienen la posibilidad de desarrollar una variedad de habilidades, por ejemplo, la coordinación, la resistencia y la confianza en sí mismos. La natación consiste en la habilidad de mantenerse y desplazarse en el agua utilizando brazos y piernas. Puede ser practicada como una actividad recreativa o como deporte competitivo. Dado que los seres humanos no tienen un instinto natural para nadar, aprender a nadar es una habilidad que se debe adquirir mediante enseñanza y práctica.

Edgardo Villanueva Rodríguez, en su libro, sobre métodos para aprender a nadar, se considera que, al comenzar a aprender este deporte acuático, lo primero y fundamental es dar al alumno la ambientación al medio extraño en el que va a desarrollarse, y enseñarle la flotación, siguiendo un método pedagógico y no en forma abrupta, porque produciría una lesión psíquica en el alumno. Lo importante es enseñar al alumno a relajarse y hacerle comprender que el agua es un elemento de sostén; siendo el primer factor a considerar, la eliminación de la rigidez muscular producida casi siempre por el temor al agua. El método utilitario se utiliza en competiciones para progresar inicialmente en los estilos de natación crol y espalda de manera simultánea, antes de introducir la técnica de braza. Durante el aprendizaje, se emplean accesorios como flotadores para la respiración y tablas para mejorar la propulsión en el agua. Los primeros ejercicios en el agua están enfocados a practicar la respiración estática y hacer que el estudiante entienda cómo aguantar y soltar el aire cuando está sumergido. Impartir a los principiantes la idea de que la natación es un deporte que les permite participar y familiarizarse con él, brindándoles nuevos conocimientos que pueden aplicar en su vida diaria y el momento de realizar actividades y ejercicios teórico-prácticos. Los 4 estilos básicos de natación son brazada, crol, espalda y mariposa. Cada uno de ellos tiene una técnica totalmente distinta y una dificultad también variada.

Aunque puede haber múltiples agrupaciones de técnicas, en el mundo de la natación existen 4 estilos oficiales de natación: crol, dorso, pecho y mariposa. VILLANUEVA, E. (1993). Metodología de la enseñanza de la natación: 10.

1.3. MARCO CONCEPTUAL

1.3.1. Planeamiento de Medio Acuático

Hoy en día, el entorno acuático se emplea como escenario para la práctica de la actividad deportiva conocida como natación. Las actividades acuáticas abarcan una amplia gama de deportes y recreaciones que se realizan en el agua. Estas actividades pueden ser tan variadas como la natación, el buceo, la navegación, la pesca, el surf, el waterpolo y mucho más. Se trata de las habilidades motoras en el agua, que involucran destrezas como dominio corporal lateral, percepción del espacio y tiempo, control de la respiración (incluyendo inhalación, exhalación y retención de aire) y coordinación rítmica. También abarca el desarrollo de habilidades acuáticas como saltos, rotaciones, lanzamientos, recepciones y movimientos que requieren equilibrio y coordinación. El propósito de aclimatarse al ambiente acuático es alcanzar plena independencia sin requerir dispositivos o ayudas artificiales. Una vez que se logra esta independencia, tanto dentro como fuera del agua, es posible y recomendable utilizar gafas de natación sin dificultad alguna.

1.3.2. Aleccionamiento de la Natación

La natación es un ejercicio altamente efectivo que trabaja múltiples grupos musculares de manera integral, mejora la capacidad respiratoria y beneficia al sistema circulatorio. Además de sus aspectos físicos, esta actividad contribuye al desarrollo integral, incluyendo aspectos psicológicos y emocionales. Al aprender a nadar, es fundamental dominar ciertos conceptos clave: habituación con el entorno acuático, dominio respiratorio, técnica de flotación y métodos de propulsión en el agua.

CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES

2.1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

2.1.1. Provincia de Utcubamba

La Provincia de Utcubamba es una de las siete que conforman la Región Amazonas en la zona nororiental del Perú. La Provincia de Utcubamba se encuentra dividido políticamente en 7 distritos: Bagua Grande, Cajaruro, Cumba, El Milagro, Jamalca, Lonya Grande y Yamón. Limita por el norte con la Provincia de Bagua y con la Provincia de Condorcanqui, por el este con la Provincia de Bongará, por el sur con la Provincia de Luya y por el oeste con la Región de Cajamarca.

2.1.2. Distrito El Milagro

El Distrito de El Milagro es uno de los siete distritos que conforman la Provincia de Utcubamba, situada en la Región de Amazonas, al norte del Perú.

2.1.3. I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva

La I.E. se creó en el año 1981, con RD 00100, su primera directora fue la profesora Armandina Balcázar Rivasplata, funcionó sólo para el nivel primario, como unidocente. En la actualidad existen dos niveles, primaria y secundaria. La I.E. se encuentra ubicado en la carretera Fernando Belaúnde Terry, en el Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, Región de Amazonas. La I.E. pertenece a la población rural, institución educativa escolarizada de la Ugel Utcubamba, responsable de supervisar la labor educativa, pertenece a la Gerencia Regional de Educación - DRE Amazonas con código 010007. En la I.E. se trabaja colaborativamente, pero aún no goza de la infraestructura adecuada para brindar una

educación de calidad. Cuenta con una piscina donde se intenta mejorar la práctica de la natación (Secretaría Docente).

2.2. METODOLOGÍA

2.2.1. Diseño de Investigación

El estudio utiliza un diseño mixto que combina elementos descriptivos y propositivos.



Figura 1. Diseño de la Investigación
Fuente: Elaborado por los Investigadores.

2.2.2. Población

La población de estudio está conformada por los estudiantes del quinto año de educación secundaria, promoción 2022, I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba.

N = 15 alumnos.

2.2.3. Materiales, Equipos, Técnicas e Instrumentos

Materiales

Papel de gran formato, cartulina de colores, lapiceros, lápices, papel estándar, textos, rotuladores de punta gruesa.

Equipos

Ordenador, Dispositivo de impresión, teléfono celular, fotocopidora, Proyector de transparencias, dispositivo USB.

Técnicas e Instrumentos

Técnicas	Instrumentos
Primarias	
Observación	Registro de observaciones.
	Formato para anotar observaciones.
Entrevista	Protocolo de entrevista.
	Formato para documentar entrevistas
Encuesta	Cuestionario de encuesta.
	Formato de encuesta

Técnica	Instrumentos
Secundaria	
Registro	Fuentes Bibliográficas
	Citas y pasajes

2.2.4. Métodos

Métodos Teóricos: Cada enfoque conceptual aplicado resulta invaluable para llevar a cabo un estudio detallado de las teorías pertinentes que posibilitan evaluar la relación entre los maestros en el ámbito interpersonal.

Método Histórico - Lógico: Ha desempeñado un papel fundamental para recopilar teorías y evaluar el nivel de relaciones interpersonales de manera efectiva

Método Inductivo: Enfoque Inductivo: Se utilizó para identificar los desafíos dentro del área de investigación, los cuales se manifestaron al contemplar actividades específicas llevadas a cabo por los estudiantes.

Método Analítico: A través de un examen minucioso, se realiza un análisis exhaustivo de un evento o suceso al descomponerlos en sus componentes básicos. El propósito es determinar su importancia y comprender las relaciones entre ellos, así como su organización y funcionamiento. Este enfoque facilita la comprensión al tratar los eventos o sucesos de forma analítica, permitiendo que cada parte se examine individualmente mediante observación, atención y descripción.

Método de Síntesis: El Método de Síntesis consiste en reunir las partes que fueron analizadas previamente para formar un conjunto coherente. La evaluación y la integración son procesos correlacionados, donde uno sigue al otro en su ejecución. Este método requiere que los docentes puedan manejar múltiples elementos y combinarlos para crear una estructura o esquema que antes no estaba claramente definido.

Método Empírico: Se empleó para investigar el problema y realizar un seguimiento del objeto de estudio, utilizando diversas técnicas de recopilación de información, como interacciones directas, análisis visual y cuestionarios.

2.2.5. Procedimientos

Para realizar estas actividades, se llevaron a cabo coordinaciones:

- Coordinaciones con el Director.
- Coordinaciones con los profesores.
- Trabajo conjunto con los estudiantes.
- Elaboración de herramientas para recolectar información.
- Uso de herramientas para recopilar información.
- Configuración del sistema de almacenamiento de información.
- Evaluación de la información.
- Análisis de la información.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

Resultados de la Guía de Observación

Tabla 1 Dimensiones e Indicadores para el Aleccionamiento de la Natación

Dimensiones	Indicadores	Exce lente	Bueno	Regular	Malo	Total
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Coordina su físico y da respuestas eficaces durante la práctica de la natación.	0	5	2	8	15
	Comprende las fases de movimiento de la natación.	1	3	5	6	15
	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo durante la práctica de la natación.	0	4	3	8	15
	Tiene seguridad y confianza al realizar movimientos corporales durante la natación.	1	2	3	9	15
	Coordina sus movimientos y desplazamientos teniendo en cuenta los estilos de natación.	0	3	4	8	15
	Coordina movimientos de estilo libre.	2	4	4	5	15
	Realiza movimientos de estilo pecho	0	1	4	10	15
	Realiza movimientos de estilo braza	1	3	4	7	15
	Realiza movimientos de estilo mariposa	0	2	0	13	15
Asume una vida saludable	Destaca la relevancia de la natación para mejorar la calidad de vida.	2	3	7	3	15
	Evalúa las características saludables al realizar el deporte de natación.	1	4	6	4	15
	Es consciente que la natación beneficia tanto el bienestar físico como emocional.	2	4	4	5	15
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	Es tolerante y respetuoso al interactuar con los demás durante la práctica de la natación.	1	3	5	6	15
	Promueve la eliminación de cualquier forma de exclusión durante las sesiones de natación.	2	4	6	3	15
	Comunica tácticas y estrategias para mejorar los diferentes estilos de natación.	1	2	4	8	15

Fuente: Observación realizada a los estudiantes. Julio 2022.

Interpretación

Respecto a su **dimensión, actúa de forma independiente utilizando sus habilidades motoras**: los estudiantes no coordinan y no dan respuestas eficaces durante la práctica de la natación; no comprenden las fases de movimiento la natación; no se adaptan a los cambios que experimenta su cuerpo durante la práctica de la natación; no tienen seguridad y confianza al realizar movimientos corporales durante la natación; no coordinan sus movimientos y desplazamientos teniendo en cuenta los estilos de natación; no coordinan movimientos de estilo libre; no realizan movimientos de estilo pecho; no realizan movimientos de estilo braza; no realizan movimientos de estilo mariposa.

En lo concerniente a la **dimensión asume una vida saludable**: los estudiantes no argumentan la importancia de optar un estilo de vida saludable a través de la práctica de la natación; no evalúan las características saludables al realizar el deporte de natación; no son conscientes que la natación ayuda a la salud tanto al bienestar físico como emocional.

A nivel de la **dimensión participa mediante sus destrezas sociales y motoras.:** los estudiantes no son tolerantes ni respetuosos al interactuar con los demás durante la práctica de la natación; no promueven la exclusión ni el trato injusto de ninguna índole durante la práctica de la disciplina de la natación; no comunican tácticas y estrategias para mejorar los diferentes estilos de natación.

El Minedu en el Área de Educación Física ha definido competencias que se deben de lograr a nivel del quinto año Educación Media, en este caso los alumnos del 5to. año de educación media en la I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, no han desarrollado esas habilidades

.

Resultados de la Guía de Encuesta

Tabla 2 *¿De las opciones que te presentamos qué deporte te gustaría practicar?*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Fútbol	3	20 %
Básquet	1	7 %
Vóley	1	7 %
Natación	8	53 %
Atletismo	2	13 %
Total	15	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes. Julio 2022.

Interpretación

Como Las preferencias de los estudiantes reflejan un claro interés por varios deportes. La natación es la opción principal, con un 53% de preferencia, seguida por el fútbol, que cuenta con un 20% de preferencia. Además, algunos estudiantes también muestran interés por deportes como el atletismo, básquetbol y voleibol, aunque en proporciones más bajas.

Tabla 3 *¿Te inclinas por los deportes individuales o colectivos?*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Disciplinas individuales	7	47 %
Disciplinas de equipo	8	53 %
Total	15	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes. Julio 2022.

Interpretación

Los estudiantes tienen una clara preferencia por los deportes en equipo, siendo elegidos por el 53% de los encuestados. La popularidad de estos deportes dentro del ambiente escolar es evidente en las respuestas obtenidas. Por otro lado, el 47% de los estudiantes encuestados prefieren los deportes que se practican de manera individual. Este estudio se enfocará en investigar qué motiva a los estudiantes a practicar natación como deporte individual.

Tabla 4 *Los deportes acuáticos te causan*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Miedo	8	53 %
Motivación	4	27 %
Indiferencia	2	13 %
No contesta	1	7 %
Total	15	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes. Julio 2022.

Interpretación

Al observar la tabla 4 podemos afirmar que: del total de encuestados, el 53% afirma que los deportes acuáticos le causan temor, sin embargo, el 27% de los encuestados afirman que la natación les motiva, por otro lado, el 13% y el 7% de los encuestados les es indiferente y no contestan respectivamente.

Tabla 5 *¿Practicas el deporte de la natación?*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Sí	5	33 %
No	10	67 %
Total	15	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes. Julio 2022.

Interpretación:

La tabla 5 evidencia que del 100% de los estudiantes encuestados, el 67% no ejercen la disciplina de la natación, en menor porcentaje del 33% afirman que sí practican esta disciplina, por lo que la elaboración de esta propuesta es de vital importancia para motivar su práctica.

Tabla 6 *¿Consideras que necesitas habilidades especiales para aprender a nadar?*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Sí	6	40 %
No	9	60 %
Total	15	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes. Julio 2022.

Interpretación

Las respuestas de los encuestados en su mayoría que representa el 60% considera que la natación no necesita destrezas particulares para poder aprender a nadar, por otro lado, el 40% afirma que sí se necesita de dichas habilidades para poder nadar.

Tabla 7 *¿Puede considerarse a la natación como un seguro de vida?*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Cierto	12	80 %
Negativo	3	20 %
Total	15	100 %

Fuente: Sondeo estudiantil de julio de 2022.

Interpretación

Al analizar la tabla 7, se puede concluir que la gran mayoría de estudiantes, equivalente al 80%, están conscientes de los beneficios de aprender este deporte. En contraste, el 20% de los estudiantes tiene desconocimiento sobre este deporte.

Tabla 8 *¿Estarías dispuesto a aprender a nadar con un método seguro de enseñanza?*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Así es	11	73 %
Negativo	4	27 %
Total	15	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes. Julio 2022.

Interpretación

La mayoría de los estudiantes encuestados, que corresponde al 73%, valora la idea de aprender este deporte con un método seguro de enseñanza, lo que hace viable la propuesta. Un menor porcentaje, el 27%, indica que estos estudiantes requieren más información para aprenderlo.

Tabla 9 *¿La natación desde tu punto de vista es un deporte que tiene limitantes?*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Cierto	3	20 %
Negativo	11	73 %
No responde	1	7 %
Total	15	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes. Julio 2022.

Interpretación

Según los datos recopilados, un número reducido de 20% tiene percepciones equivocadas al pensar que la natación presenta restricciones para su práctica. En contraste, el 73% de los encuestados asegura que la natación es accesible sin limitaciones.

Tabla 10 *¿Estarías dispuesto a aprender técnicas de salvamento?*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Así es	12	80 %
Negativo	3	20 %
Total	15	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes. Julio 2022.

Interpretación

La tabla 10 nos demuestra la solidaridad entre los encuestados ya que en gran porcentaje de 80% así lo afirma.

Resultados de la Guía de Entrevista

Nivel de aprendizaje de la natación

“Los estudiantes no tienen el nivel de aprendizaje que exige el área de educación física, comenzando que no están debidamente ambientados al medio acuático, no saben flotar de cúbito ventral y dorsal en forma adecuada” (Entrevista docente. Julio 2022)

Nivel de preparación del docente

“Responsable del nivel de aprendizaje de la natación por parte de los estudiantes es el docente quien en mi entendimiento no conoce las técnicas para la enseñanza de la natación y como resultado los estudiantes no saben respirar en el agua coordinando con el pataleo y braceo, no dominan la técnica de la zambullida en los estilos libre y espalda” (Entrevista docente. Julio 2022)

Sesiones de aprendizaje de la natación

“Los métodos que utiliza el profesor para el desarrollo del aprendizaje de la natación en el área de educación física no son los adecuados a lo que se agrega la carencia de materiales necesarios para el desarrollo adecuado de las sesiones de aprendizaje de la natación” (Entrevista docente. Julio 2022)

Evaluación en el área de educación física

“El docente no viene aplicando en forma adecuada la evaluación en el área de educación física de allí que los estudiantes no pueden desplazarse en el agua, caminando y/o corriendo ni están debidamente familiarizados con el agua tanto con la cabeza fuera como dentro del agua” (Entrevista con un docente. Julio 2022)

Hemos logrado fundamentar nuestro problema de investigación tanto desde una perspectiva cuantitativa como cualitativa, destacando así su naturaleza mixta.

3.2. MODELO TEÓRICO

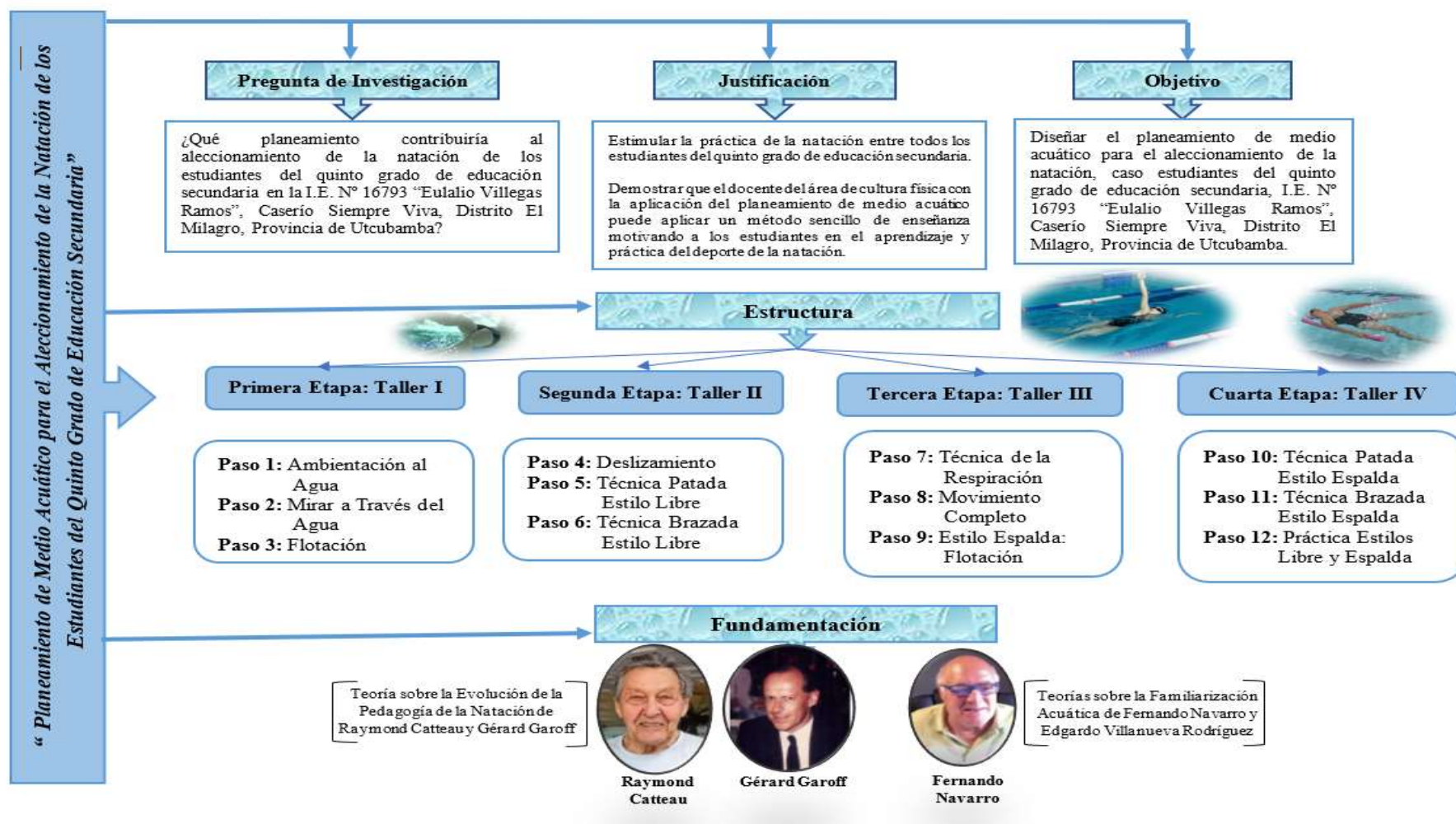


Figura 2. Modelo Teórico

Fuente: Elaborado por los Investigadores

3.2.1. Realidad Problemática

Los desplazamientos como caminar, correr y saltar son inherentes y espontáneos para los seres humanos, manifestándose naturalmente desde los primeros meses de vida. Por otro lado, la habilidad de nadar no surge por instinto ni se transmite genéticamente, sino que se obtiene mediante un proceso de adquisición de conocimientos. En el contexto del aprendizaje de la natación, es crucial tener en cuenta ciertos principios básicos, como la constante actividad dinámica y el respeto por la secuencia de las etapas de enseñanza. Los docentes de educación física en nuestra institución educativa han estado utilizando métodos convencionales para enseñar esta destreza acuática, no respetando las secuencias metodológicas en las progresiones de entrada al agua y desplazamientos en la piscina; como consecuencia muchos estudiantes han adquirido el miedo y no pueden moverse dentro del agua con seguridad y confianza.

3.2.2. Justificación

Fomentar la participación en actividades de natación entre todos los alumnos de quinto grado de la Institución Educativa N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, situada en el Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba.

Demostrar que los profesores de educación física, al utilizar un plan de acción para actividades acuáticas, pueden emplear un método de enseñanza efectivo que motive a los estudiantes a aprender y practicar natación.

3.2.3. Objetivo

Diseñar el planeamiento de medio acuático para el aleccionamiento de la natación, caso alumnos del quinto año de enseñanza media, I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba.

Propiciar nuevas formas de movimiento, entretenimiento y recreación.

3.2.4. Fundamentación

Dentro del programa de Educación Física, se encuentra un elemento clave que busca cultivar habilidades físicas, destrezas en el movimiento, capacidades mentales y competencias sociales y emocionales, con el objetivo de incrementar estilo de vida saludable. Este enfoque reconoce la conexión esencial entre la mente y el cuerpo en el ser humano.

Este currículo de Educación Física se divide en dos áreas: destrezas motoras esenciales y destrezas motoras especializadas. La natación se incluye en el primer grupo como una habilidad motriz fundamental.

La natación contribuye al desarrollo físico, fortalece el bienestar emocional y mental, y promueve valores importantes.

A esta fundamentación se suman los principios esenciales del fundamento teórico: teorías sobre la Evolución de la Pedagogía de la Natación de Raymond Catteau y Gérard Garoff y teorías sobre la Familiarización Acuática de Fernando Navarro y Edgardo Villanueva Rodríguez.

3.2.5. Estructura

Primera Etapa: Taller I

Paso 1: Ambientación al Agua

El estudiante necesita adaptarse al entorno acuático desconocido, superar la sensación de inseguridad y reducir el temor hacia el agua de manera gradual y sistemática.

Durante las actividades prácticas, es esencial emplear enfoques persuasivos en lugar de aplicar presión, autoridad o amenazas, con el fin de evitar generar ansiedad que pueda afectar el proceso de aprendizaje. Además, se deben utilizar ejercicios o juegos adecuados para mantener la flexibilidad muscular y prevenir la rigidez.

La familiarización con el agua es el período inicial de adaptación al medio acuático, en el que se busca que la persona tome confianza y seguridad en el agua, experimentando sensaciones positivas y placenteras

El maestro debe comunicarse de manera clara, precisa y persuasiva en sus explicaciones, utilizando demostraciones solo cuando las explicaciones verbales no logren ser efectivas.

Objetivo

Facilitar que los alumnos se adapten de manera efectiva a un entorno nuevo, superando obstáculos emocionales que puedan interferir con su progreso en el aprendizaje.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan un rol fundamental en la **estimulación** y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.
4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La natación involucra numerosos grupos musculares y constituye un ejercicio físico completo que contribuye al mantenimiento de la salud cardiovascular y pulmonar. Además, nadar favorece la flexibilidad de las coyunturas, incluyendo la columna vertebral, los brazos y las caderas.

Vuelta a la calma

Después de la actividad principal, se recomienda realizar unos largos (de 5 a 6) de nado estilo crol o braza con un ritmo suave, o nadar solo utilizando las piernas, manteniendo un ritmo lento y exhalando ocasionalmente bajo el agua para limpiar los pulmones.

La fase de enfriamiento implica realizar ejercicios suaves y de baja intensidad durante un período específico para facilitar la eliminación de residuos metabólicos, como el ácido láctico, sin producir más acumulación de estos compuestos.

- **Evaluación**

La evaluación y supervisión del entrenamiento y desempeño requieren recopilar datos tanto objetivos como subjetivos, que proporcionen un detalle exhaustivo sobre las modificaciones físicas del deportista y sus logros en competencia. Dentro del ámbito del rendimiento atlético, la acción medir implica obtener datos numéricos o descriptivos. El análisis conlleva utilizar estos datos para tomar decisiones informadas y realizar valoraciones críticas.

En las competiciones olímpicas de natación se emplean cuatro técnicas: nado libre, nado dorsal estilo pecho y nado del delfín. Las pruebas de nado del delfín, dorsal y pecho abarcan recorridos de 100 y 200 m. Además, las pruebas de crol incluyen distancias de 50 m, 100 m, 200 m y 400 m, junto con los 800 metros para mujeres y los 1500 metros para hombres.



Figura 3. Ambientación al Agua

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=pTM-LR2MLVM>

Paso 2: Mirar a Través del Agua

La natación implica desplazarse y moverse a través del agua utilizando el cuerpo, sin necesidad de utilizar equipos o apoyos para avanzar.

La natación es una actividad recreativa muy popular y las clases de natación son una parte esencial del programa educativo.

Domina su cuerpo en el agua en diversas situaciones y posiciones. Tiene dominio y equilibrio de su cuerpo en el agua. Posee conciencia de la disposición y alineación de las distintas partes de su cuerpo mientras se encuentra en posición de flotación en el agua. Abre los ojos y arroja el aire dentro del agua. Tiene interés frente al contenido que se aprende.

Objetivo

Perfeccionar la capacidad de mantener los ojos abiertos bajo el agua sin temor, permitiendo una visión clara de las actividades acuáticas mientras se está sumergido.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan una función importante en la **estimulación** y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.
4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La natación utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. Nadar también ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros, y la pelvis.

- **Vuelta a la calma**

Después de la actividad principal, se lleva a cabo un período de relajación mediante unos pocos largos (5-6) de crol o braza a un ritmo suave, o nadando únicamente con las piernas, de manera pausada y con intervalos para exhalar dentro del agua, permitiendo así limpiar los pulmones.

La fase de recuperación implica realizar actividades de baja exigencia y moderada intensidad durante un lapso determinado, permitiendo que tu cuerpo elimine los desechos metabólicos acumulados, como el ácido láctico, sin generar nuevos.

- **Evaluación**

La valoración y el seguimiento del adiestramiento y del desempeño requieren la adquisición de información tanto numéricos como descriptivos, los cuales ofrecen una visión detallada de las adaptaciones experimentadas por el deportista y de los logros alcanzados en competencia. En el contexto del desempeño deportivo, recopilar información conlleva a la recopilación de información numérica o descriptiva. La valoración implica utilizar estas mediciones para realizar un análisis crítico y tomar decisiones fundamentadas.

En las competencias olímpicas de natación, se utilizan cuatro técnicas de nado: libre (crol) ,dorsal, pecho y nado del delfín. Las pruebas de mariposa, dorsal y pecho se llevan a cabo en distancias de 100 y 200 metros respectivamente. Por otra parte, las competencias de estilo libre cubren distancias de 50 metros, 100 metros, 200 metros y 400 metros, junto con las pruebas de 800 metros para mujeres y 1500 metros para hombres.



Figura 4. Mirar a Través del Agua

Fuente. https://www.youtube.com/watch?v=rt_-TqdIQ4k

Paso 3: Flotación

Diversos elementos influyen en la capacidad de un cuerpo para flotar, como la masa corporal, la respiración en relación con el nivel de relajación, y las propiedades densas del agua. La flotabilidad puede cambiar dependiendo de si estamos en la fase de inhalación o exhalación durante la respiración.

Para lograr una flotación óptima, comienza por extender tus brazos y piernas de manera simétrica, manteniéndolos ligeramente separados. Esta posición recuerda a la forma de una estrella y permite una distribución equilibrada del peso en el agua.

Objetivo

Para lograr una flotación óptima, es fundamental mantener el cuerpo en una posición horizontal correcta dentro del agua.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan un papel importante en la **motivación** y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.
4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La natación utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. Nadar también ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros, y la pelvis.

- **Vuelta a la calma**

La vuelta a la calma se realiza con unos largos (5-6) de crol o braza sin esforzarse, o nadando sólo con las piernas, despacio y metiendo de vez en cuando la cara en el agua. De estas tres formas se puede espirar dentro del agua, limpiando así los pulmones.

La vuelta a la calma consiste en realizar ejercicios de forma suave, con baja intensidad, durante un tiempo determinado, de manera que tu cuerpo elimine la mayor parte posible de residuos metabólicos (ácido láctico), sin generar nuevos.

- **Evaluación**

La evaluación y el control del entrenamiento y del rendimiento implican la obtención de datos de carácter cuantitativo y cualitativo que aportan una información detallada sobre las adaptaciones que experimenta el nadador y sobre los resultados que obtiene en competición. En el ámbito del rendimiento deportivo, la medición hace referencia al proceso por el cual se recoge información cuantitativa o cualitativa. La evaluación consiste en la utilización de mediciones para emitir un juicio de valor y adoptar decisiones.

Se utilizan cuatro estilos de natación en las competiciones olímpicas: libre, espalda, braza y mariposa. Las competiciones de mariposa, espalda y braza

tienen distancias de 100 y 200 m. Existen distancias de estilo libre de 50 m, 100 m, 200 m y 400 m, así como los 800 m femeninos y 1500 m masculinos.



Figura 5. Flotación en el Agua

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=qWiQYN3m538>

Segunda Etapa: Taller II

Paso 4: Deslizamiento

Después de que la mano entre al agua con la palma hacia abajo y hacia afuera, se inicia un deslizamiento que facilita la propulsión posterior, al mismo tiempo que comienza el giro hacia ese lado.

En natación, el deslizamiento es probablemente la cualidad más importante. Te permite alcanzar una mayor velocidad sin demasiados esfuerzos y permite disfrutar al máximo de este deporte.

Objetivo

Realizar un movimiento fluido de un lugar a otro, manteniendo la estabilidad y la rapidez adecuadas, además de una posición en el agua que minimice la resistencia.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan un rol fundamental en la **estimulación** y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.
4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La natación utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. Nadar también ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros, y la pelvis.

- **Vuelta a la calma**

Para volver a la calma, se recomienda realizar unos largos (5-6) de crol o braza con un esfuerzo mínimo, o nadar solo utilizando las piernas, de forma tranquila y ocasionalmente respirando dentro del agua. Estas técnicas permiten expulsar el aire residual de los pulmones, ayudando a limpiarlos.

El período de enfriamiento a la calma implica realizar prácticas livianas y de menor intensidad durante un período específico, permitiendo que el cuerpo elimine los residuos metabólicos, como el ácido láctico, sin generar más.

- **Evaluación**

La valoración y supervisión del entrenamiento y desempeño requieren recopilar datos tanto cuantitativos como cualitativos que ofrecen una visión detallada de las adaptaciones del nadador y sus resultados en competencia. En el contexto del desempeño atlético, la evaluación implica obtener información numérica o descriptiva. La evaluación involucra utilizar estos datos para realizar un análisis cuidadoso y tomar medidas fundamentadas.

En las competencias olímpicas de natación se utilizan cuatro estilos: crol (nado libre), dorsal, estilo pecho y nado de delfín. Las competencias de nado de delfín, dorsal y pecho incluyen trayectos de 100 y 200 m. Además, se llevan a cabo pruebas de crol de 50 m, 100 m, 200 m y 400 m, junto con los eventos de 800 metros para mujeres y 1500 metros para hombres.



Figura 6. Deslizamiento en la Natación

Fuente: <https://nadarbien.com/deslizando-en-natacion-lo-justo-y-necesario/>

Paso 5: Técnica Patada Estilo Libre

Conserva el pie relajado y el tobillo extendido para permitir que los dedos del pie se flexionen ligeramente. Mantén las piernas bastante rectas y flexiona un poco las

rodillas cuando el pie se desplace hacia la superficie. Luego, estira la pierna mientras te mueves hacia el fondo de la piscina.

Para iniciar la patada, comienza flexionando ligeramente la cadera y luego la rodilla. Es importante evitar doblar demasiado la rodilla para evitar que la parte posterior de la pierna se desplace hacia adelante en lugar de hacia arriba.

El crol o estilo libre es una técnica de natación en la que los brazos del nadador se mueven de forma alterna. Mientras un brazo está en posición elevada, con la mano extendida, listo para entrar al agua, la otra extremidad se mueve hacia adelante debajo de la superficie acuática.

Objetivo

Dominar la técnica de la patada en estilo libre implica ejecutarla de manera suave, coordinada, ágil y sin tensión.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan un papel importante en la motivación y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.

4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La natación utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. Nadar también ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros, y la pelvis.

- **Vuelta a la calma**

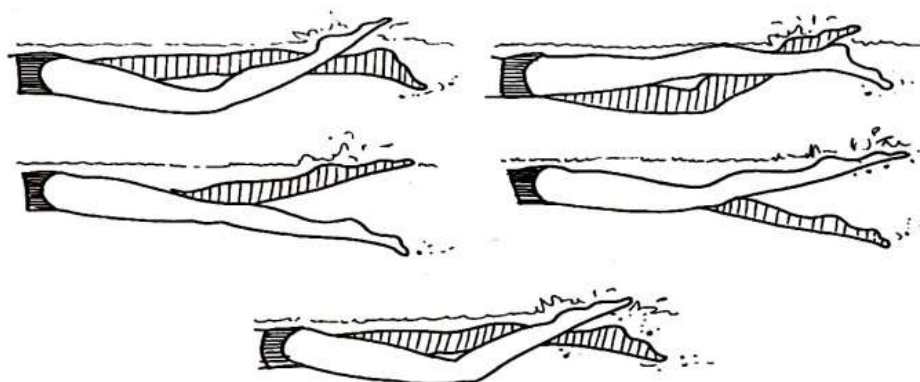
La vuelta a la calma se realiza con unos largos (5-6) de crol o braza sin esforzarse, o nadando sólo con las piernas, despacio y metiendo de vez en cuando la cara en el agua. De estas tres formas se puede espirar dentro del agua, limpiando así los pulmones.

La vuelta a la calma consiste en realizar ejercicios de forma suave, con baja intensidad, durante un tiempo determinado, de manera que tu cuerpo elimine la mayor parte posible de residuos metabólicos (ácido láctico), sin generar nuevos.

- **Evaluación**

La evaluación y el control del entrenamiento y del rendimiento implican la obtención de datos de carácter cuantitativo y cualitativo que aportan una información detallada sobre las adaptaciones que experimenta el nadador y sobre los resultados que obtiene en competición. En el ámbito del rendimiento deportivo, la medición hace referencia al proceso por el cual se recoge información cuantitativa o cualitativa. La evaluación consiste en la utilización de mediciones para emitir un juicio de valor y adoptar decisiones.

En los eventos olímpicos de natación se utilizan cuatro modalidades de nado: estilo libre (también conocido como crol), nado dorsal, estilo pecho y nado de delfín. Las pruebas de nado de delfín, dorsal y pecho se realizan en distancias de 100 y 200 m. Además, se llevan a cabo competiciones de diversas distancias en estilo libre, incluyendo 50 m, 100 m, 200 m y 400 m, junto con eventos de larga distancia como los 800 metros para mujeres y los 1500 metros para hombres.



Batido de piernas correcto. Empezando el movimiento desde la cadera y acabando en la punta del pie.

Figura 7. Técnica de Patada, Estilo Libre

Fuente: <https://academiaparquecentral.wordpress.com/2016/09/01/como-nadar-estilo-libre-en-7-pasos-sencillos/>

Paso 6: Técnica Brazada Estilo Libre

El estilo libre se realiza con el nadador mirando hacia abajo, paralelo al agua. A continuación, crea impulso hacia delante alternando "círculos" de tracción y recuperación con los brazos. Simultáneamente, los pies deben realizar una patada de aleteo constante.

Para sumergirte en el agua sin cubrir completamente la cabeza, debes dirigir la cabeza hacia adelante y un poco hacia abajo. Antes de iniciar la patada, la mayor parte de tu rostro debe estar bajo el agua, pero no completamente sumergido. Mientras estás terminando el movimiento de tirón con los brazos (la fase de propulsión), tus piernas comienzan a recuperarse para prepararse para el próximo ciclo de patada.

En cuanto a la técnica de recobro del brazo:

1. Fase aérea (fuera del agua): Durante esta fase, el brazo se mueve hacia adelante en el aire, preparándose para ingresar nuevamente al agua.
2. Fase subacuática (bajo el agua): Aquí, el brazo se extiende hacia adelante y se "lanza" hacia adelante bajo el agua.
3. Fase de agarre (bajo el agua): En esta fase, el brazo se posiciona de manera que pueda agarrar la mayor cantidad de agua posible para proporcionar una buena propulsión.

Objetivo

Ejecutar la brazada de estilo libre utilizando una técnica eficiente para lograr el mejor rendimiento con la menor cantidad de esfuerzo posible.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan un papel importante en la motivación y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.
4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La actividad de natación requiere el uso de múltiples grupos musculares y representa un ejercicio físico desafiante que favorece la salud cardiovascular y pulmonar. Nadar también contribuye a preservar la flexibilidad de las articulaciones, especialmente en el área del cuello, los hombros y la pelvis.

- **Vuelta a la calma**

La vuelta a la calma se realiza con unos largos (5-6) de crol o braza sin esforzarse, o nadando sólo con las piernas, despacio y metiendo de vez en cuando la cara en el agua. De estas tres formas se puede espirar dentro del agua, limpiando así los pulmones.

La vuelta a la calma consiste en realizar ejercicios de forma suave, con baja intensidad, durante un tiempo determinado, de manera que tu cuerpo elimine la mayor parte posible de residuos metabólicos (ácido láctico), sin generar nuevos.

- **Evaluación**

La valoración y seguimiento del desarrollo físico y el desempeño involucran la recopilación de información tanto numéricos como descriptivos para entender cómo el deportista se adapta y que logra en competencia. En el contexto del desempeño deportivo, medir se refiere a obtener información de naturaleza cuantitativa o cualitativa. La valoración implica el uso de estas mediciones para realizar un análisis crítico y tomar decisiones informadas.

En las competiciones olímpicas de natación, se emplean cuatro modalidades de estilos: crol (nado libre), dorsal, estilo pecho y nado delfín. Las pruebas de estilo delfín, dorsal y pecho se disputan en trayectos de 100 y 200 metros. Por otro

lado, las pruebas de estilo crol abarcan distancias de 50 m, 100 m, 200 m y 400 m, además de los 800 metros para mujeres y los 1500 metros para hombres.



Figura 8. Técnica Brazada Estilo Libre

Fuente: <https://nadarbien.com/las-fases-de-la-brazada-en-el-estilo-libre/>

Tercera Etapa: Taller III

Paso 7: Técnica de la Respiración

Durante la natación, es fundamental exhalar el aire por la nariz mientras la cara permanece sumergida en el agua, de modo que la boca quede libre para inhalar aire tan pronto como se saque del agua. La exhalación completa del aire es crucial para facilitar una inhalación más eficiente.

Al nadar, es importante realizar una respiración controlada, tomando aire por la boca y soltándolo por las fosas nasales. Esta técnica nos permitirá tomar una mayor cantidad de oxígeno y evitará que entre agua por la nariz durante la natación.

Objetivo

Es esencial dominar una técnica respiratoria eficaz que garantice al nadador un suministro adecuado de oxígeno para nadar con comodidad.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan un rol fundamental en el estímulo y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.
4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La natación utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. Nadar también ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros, y la pelvis.

- **Vuelta a la calma**

La vuelta a la calma se realiza con unos largos (5-6) de crol o braza sin esforzarse, o nadando sólo con las piernas, despacio y metiendo de vez en cuando la cara en el agua. De estas tres formas se puede espirar dentro del agua, limpiando así los pulmones.

El período de recuperación implica realizar actividades de baja intensidad de manera suave durante un tiempo específico, permitiendo que el cuerpo elimine los residuos metabólicos acumulados, como el ácido láctico, sin producir más.

- **Evaluación**

Para evaluar y controlar el entrenamiento y el rendimiento de un nadador, es necesario recopilar datos que incluyan información detallada sobre cómo se adapta el deportista y sus logros en los eventos deportivos. En el marco del desempeño físico, la evaluación consiste en recopilar información numérica o descriptiva. La valoración implica utilizar estas mediciones para hacer juicios y tomar decisiones informadas.

En los Juegos Olímpicos de natación se utilizan cuatro estilos distintos: estilo libre(crol), dorso (espalda), pecho (brazo) y nado del delfín. Las pruebas nado del delfín, dorso y pecho se realizan en distancias de 100 y 200 m. En cuanto al estilo libre (crol), los recorridos incluyen 50 m, 100 m, 200 m y 400 m, además de los 800 m para damas y los 1500 metros para hombres.



Figura 9. Técnica de Respiración en la Natación

Fuente: <https://trajesneopreno.es/beneficios-de-la-natacion/respiracion/>

Paso 8: Movimiento Completo

En competiciones de natación y actividades recreativas acuáticas, se emplean cuatro técnicas principales: el modo libre (crol), el nado pecho (braza), el nado dorsal y el nado deslfin.

¿Cuál es el estilo de natación más completo? Braza, no es tan relajante como parece.

Puede parecer que nadar en estilo de braza es una forma relajada de nadar, pero en realidad es más desafiante y completo de lo que se piensa. Este estilo de natación ayuda a mejorar la flexibilidad de la cadera, fortalece las piernas y aumenta la movilidad de los hombros. En la braza, el nadador flota boca abajo con los brazos extendidos hacia adelante y realiza un movimiento circular con los brazos debajo del agua.

Objetivo

Nadar con determinación y seguridad en el modo libre, empleando un método efectivo para maximizar el rendimiento y obtener un desempeño adecuado.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan un papel importante en la motivación y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.

4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La práctica de la natación involucra la mayoría de los músculos del cuerpo y es una actividad físico exigente que contribuye a mantenimiento de la salud cardiovascular y respiratoria. Además, nadar promueve la flexibilidad en las coyunturas incluyendo el área cervical, los brazos y la región pélvica.

- **Vuelta a la calma**

La vuelta a la calma se realiza con unos largos (5-6) de crol o braza sin esforzarse, o nadando sólo con las piernas, despacio y metiendo de vez en cuando la cara en el agua. De estas tres formas se puede espirar dentro del agua, limpiando así los pulmones.

La vuelta a la calma consiste en realizar ejercicios de forma suave, con baja intensidad, durante un tiempo determinado, de manera que tu cuerpo elimine la mayor parte posible de residuos metabólicos (ácido láctico), sin generar nuevos.

- **Evaluación**

El análisis y control del entrenamiento y rendimiento deportivo involucran la recolección de información tanto numérica como descriptiva, la cual ofrece una visión detallada de cómo el nadador se adapta y los resultados que obtiene en competición. En el contexto del desempeño atlético, la evaluación requiere la recopilación de datos tanto numéricos como descriptivos. Este proceso implica analizar estos datos para constituir una opinión informada y tomar decisiones estratégicas.

En los eventos olímpicos de natación, se destacan cuatro modalidades de nado: nado libre, nado dorsal, estilo pecho y nado de delfín. Los torneos de nado del delfín, dorsal y pecho tienen trayectos de 100 y 200 m. Existen recorridos de nado libre de 50 m, 100 m, 200 m y 400 m, así como los 800 m damas y 1500 m varones.

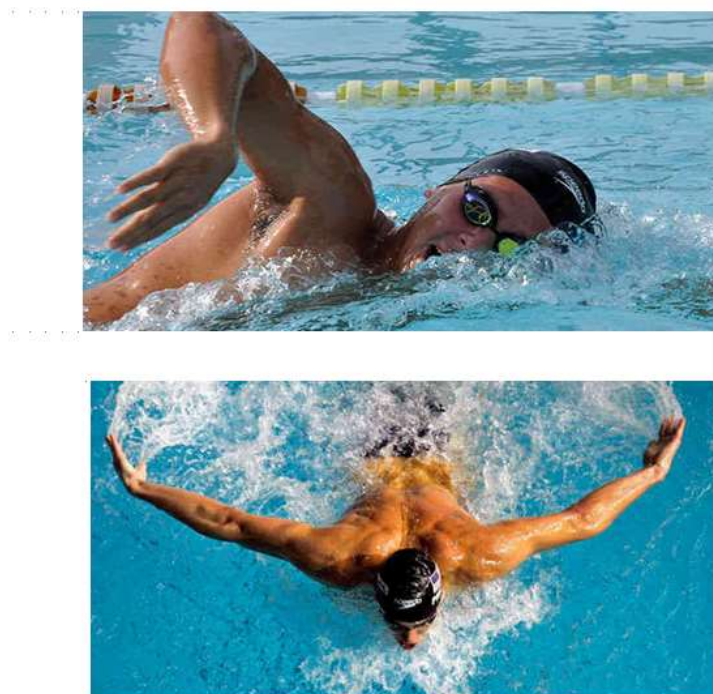


Figura 10. Movimiento Completo en el Agua
Fuente: <https://www.hsnstore.com/blog/deportes/nadar/>

Paso 9: Estilo Espalda: Flotación

El estilo de natación llamado espalda o dorsal consiste en nadar usando ambos brazos mientras se mantiene la cabeza en posición elevada. En este modo, a diferencia del modo abierto, el atleta se desplaza con la espalda hacia abajo en el líquido.

En la natación, la modalidad de espalda presenta similitudes con el estilo libre, pero en esta variante el atleta se desplaza con la espalda hacia abajo. Durante el nado de espalda, los miembros superiores realizan movimientos alternos: mientras un brazo se eleva con la palma hacia afuera debajo del cuerpo, el otro brazo impulsa el cuerpo en el líquido con movimientos coordinados.

Objetivo

Ayudar a los estudiantes a mantenerse en la superficie de manera segura y eficaz.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan un papel importante en la **motivación** y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.
4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La natación utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. Nadar

también ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros, y la pelvis.

- **Vuelta a la calma**

Después de la actividad principal, se recomienda realizar unos largos (de 5 a 6) de estilo crol o braza a un ritmo relajado, o practicar únicamente con las piernas, manteniendo un ritmo lento y ocasionalmente sumergiendo la cara en el agua. De estas tres formas se puede espirar dentro del agua, limpiando así los pulmones.

La vuelta a la calma consiste en realizar ejercicios de forma suave, con baja intensidad, durante un tiempo determinado, de manera que tu cuerpo elimine la mayor parte posible de residuos metabólicos (ácido láctico), sin generar nuevos.

- **Evaluación**

La valoración y seguimiento del entrenamiento y desempeño requieren la recolección de datos diversos, incluyendo tanto aspectos cuantitativos como cualitativos, para obtener una visión completa de cómo el atleta evoluciona y sus logros en competencia. En el campo del desempeño atlético, la evaluación involucra obtener datos objetivos o subjetivos. La evaluación implica utilizar estas mediciones para hacer un análisis crítico y tomar decisiones informadas.

En las competiciones olímpicas de natación se emplean cuatro estilos diferentes: crol (modo abierto) dorso, pecho y mariposa. Las pruebas de mariposa, dorso y pecho se realizan en trayectos de 100 y 200 m. En cuanto al estilo libre, las distancias incluyen 50 m, 100 m, 200 m. y 400 m, además de los 800 metros para mujeres y los 1500 metros para hombres.



Figura 11. Estilo Espalda: Flotación

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=RDvOgEjzmFI>

Cuarta Etapa: Taller IV

Paso 10: Técnica Patada Estilo Espalda

En el estilo de espalda, los movimientos de los brazos y las piernas se realizan de manera alternada. La patada es similar a la del estilo crol, y los brazos ejecutan un movimiento circular como el de un molino.

Para realizar la patada eficazmente, utiliza la pierna como una extensión de tu cuerpo, dejando que la fuerza generada por la cadera se transmita a través de la pierna. Al finalizar la patada, es importante mantener la pierna estirada justo debajo de la cadera, sin exagerar el movimiento.

Objetivo

Realizar la patada del estilo espaldas con agilidad, coordinada y dinámica.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan un papel importante en la **motivación** y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.
4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La natación utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. Nadar también ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros, y la pelvis.

- **Vuelta a la calma**

La vuelta a la calma se realiza con unos largos (5-6) de crol o braza sin esforzarse, o nadando sólo con las piernas, despacio y metiendo de vez en cuando

la cara en el agua. De estas tres formas se puede espirar dentro del agua, limpiando así los pulmones.

La vuelta a la calma consiste en realizar ejercicios de forma suave, con baja intensidad, durante un tiempo determinado, de manera que tu cuerpo elimine la mayor parte posible de residuos metabólicos (ácido láctico), sin generar nuevos.

- **Evaluación**

La evaluación y el control del entrenamiento y del rendimiento implican la obtención de datos de carácter cuantitativo y cualitativo que aportan una información detallada sobre las adaptaciones que experimenta el nadador y sobre los resultados que obtiene en competición. En el ámbito del rendimiento deportivo, la medición hace referencia al proceso por el cual se recoge datos numéricos o descriptivos. La valoración implica analizar estos datos para formar juicios y tomar decisiones fundamentadas.

En las competiciones olímpicas de natación, se utilizan cuatro estilos distintos: crol (libre), espalda, braza y mariposa. Las pruebas de 100 y 200 metros incluyen mariposa, espalda y braza. Por otro lado, las competencias de estilo libre abarcan distancias de 50, 100, 200 y 400 metros, con eventos adicionales de 800 metros para mujeres y 1500 metros para hombres.



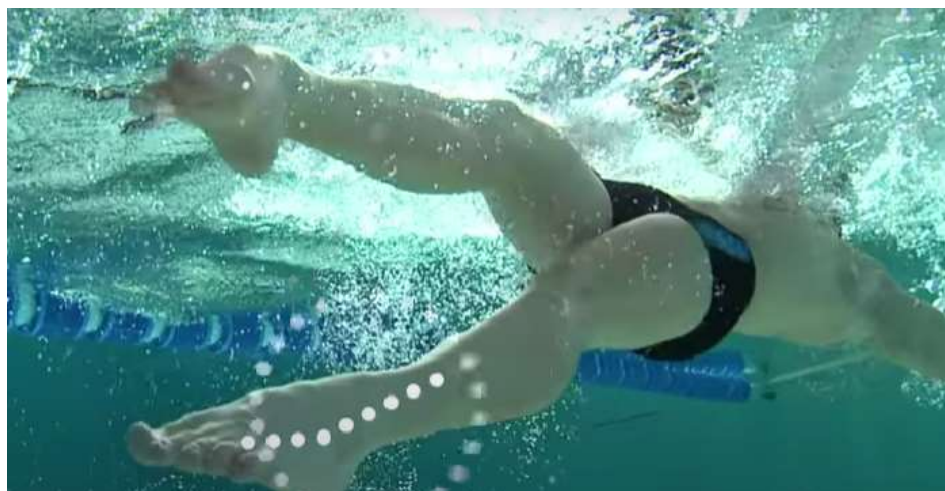


Figura 12. Técnica Patada Estilo Espalda

Fuente: <https://www.aquara.com.mx/patada-de-espalda-tecnica-y-consejos/>

Paso 11: Técnica Brazada Estilo Espalda

1. Comienza con el brazo extendido paralelo al cuerpo, con el dedo pulgar saliendo primero del agua.
2. Mientras el brazo se extiende por encima de la cabeza, gira la muñeca para colocar la palma de la mano hacia afuera.
3. Durante este movimiento, el hombro se eleva fuera del agua debido al rolido, que es la rotación del cuerpo al nivel de las caderas a lo largo del eje longitudinal, un movimiento constante en los estilos de crol y espalda.
4. Dirige la cabeza hacia adelante y hacia abajo para sumergirla ligeramente, manteniendo la mayor parte de la cara dentro del agua antes de iniciar la patada.
5. Las piernas se recuperan al final del impulso de los brazos y al comienzo del siguiente ciclo de brazada.

Objetivo

Realizar la técnica de brazada en el estilo de espalda de forma sincronizada y efectiva, aplicando las técnicas más aconsejadas.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan un rol significativo en la **estimulación** y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.
4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La natación utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. Nadar también ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros, y la pelvis.

- **Vuelta a la calma**

La vuelta a la calma se realiza con unos largos (5-6) de crol o braza sin esforzarse, o nadando sólo con las piernas, despacio y metiendo de vez en cuando la cara en el agua. De estas tres formas se puede espirar dentro del agua, limpiando así los pulmones.

La vuelta a la calma consiste en realizar ejercicios de forma suave, con baja intensidad, durante un tiempo determinado, de manera que tu cuerpo elimine la mayor parte posible de residuos metabólicos (ácido láctico), sin generar nuevos.

- **Evaluación**

En el contexto del entrenamiento y desempeño deportivo, se recopilan datos cuantitativos y cualitativos para entender las adaptaciones del nadador y sus resultados en competición. La medición implica recolectar información numérica o descriptiva, mientras que la evaluación implica utilizar estas mediciones para tomar decisiones informadas y emitir juicios de valor.

En las competencias olímpicas de natación se emplean cuatro estilos distintos: crol (libre), espalda, braza y mariposa. Las pruebas de mariposa, espalda y braza suelen ser de 100 y 200 metros. Además, hay eventos de estilo libre en distancias de 50, 100, 200 y 400 metros, así como carreras de 800 metros para mujeres y 1500 metros para hombres.



Figura 13. Técnica Brazada Estilo Espalda

Paso 12: Práctica Estilos Libre y Espalda

En el estilo de nado libre, también llamado crol, un brazo del nadador se mueve por encima del agua con la palma hacia abajo y el codo relajado, mientras que el otro brazo realiza la fase subacuática.

En el estilo espalda, que es similar al crol pero con el nadador flotando de espaldas en el agua, los brazos se mueven de manera alternada: uno sale del agua con la palma de la mano pasando por debajo de la pierna antes que el otro.

Objetivo

Realizar los estilos de natación libre y espalda con confianza y determinación, utilizando una técnica apropiada, con soltura y coordinación excelente.

Estrategias

- **Motivación del maestro**

Desempeñan un papel importante en la motivación y el apoyo emocional de sus estudiantes. Alientan a los nadadores a superar el miedo, de allí que un docente de natación debe tener experiencia y conocimiento técnico; certificaciones y formación continua; habilidades de comunicación y empatía; conocimientos sobre seguridad y primeros auxilios; pasión por la enseñanza y la natación.

- **Ejercicios de calentamiento**

Cinco calentamientos esenciales que debes hacer antes de nadar:

1. Abrir el pecho. Este ejercicio preparará la zona del pecho antes de la natación.
2. Calentamiento de brazos.
3. Prepara la columna.

4. Estira los abductores.
5. Estiramiento completo.

- **Desarrollo de actividades fundamentales**

¿Cuáles son los fundamentos básicos de la natación?

Sumersión. Saltos. Respiración. Flotación. Locomoción.

La natación utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. Nadar también ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros, y la pelvis.

- **Vuelta a la calma**

La vuelta a la calma se realiza con unos largos (5-6) de crol o braza sin esforzarse, o nadando sólo con las piernas, despacio y metiendo de vez en cuando la cara en el agua. De estas tres formas se puede espirar dentro del agua, limpiando así los pulmones.

La vuelta a la calma consiste en realizar ejercicios de forma suave, con baja intensidad, durante un tiempo determinado, de manera que tu cuerpo elimine la mayor parte posible de residuos metabólicos (ácido láctico), sin generar nuevos.

- **Evaluación**

El análisis y el seguimiento del desarrollo atlético implican la recolección de datos objetivos y subjetivos para obtener información detallada sobre las adaptaciones físicas del nadador y sus logros en competición. En el contexto del desempeño deportivo, la medición abarca el proceso de obtener información precisa, ya sea en forma numérica o cualitativa. El análisis implica interpretar estas mediciones para realizar valoraciones críticas y tomar decisiones fundamentadas sobre el progreso del atleta y las estrategias de preparación.

En los eventos olímpicos de natación, se practican cuatro estilos distintos: el estilo libre, espalda, braza y mariposa. Las pruebas de mariposa, espalda y braza incluyen distancias estándar de 100 y 200 metros. En cuanto al estilo libre, las distancias abarcan los 50 metros, 100 metros, 200 metros y 400 metros, además de los eventos de 800 metros para mujeres y 1500 metros para hombres.



**Figura 14. Práctica
Estilos Libre y**

Espalda

Fuente: <https://www.hubsports.mx/consejos-para-mejorar-la-tecnica-de-espalda-en-natacion>

3.2.6. Cronograma de la Propuesta

I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba												
Fecha, 2022	Taller N° 1			Taller N°2			Taller N° 3			Taller N° 4		
Meses	Agosto			Setiembre			Octubre			Noviembre		
Semanas	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Actividades												
Acuerdos previos	X			X			X			X		

Invitación a los participantes		X			X			X			X	
Desarrollo de los talleres			X			X			X			X
Conclusiones			X			X			X			X

3.2.7. Presupuesto

Recursos Humanos

Especificaciones	Cantidad	Precio unitario	Total
Remuneraciones:			
✓ Instructor	1 persona	S/ 200.00	S/ 800.00
✓ Guía	1 persona	S/ 250.00	S/ 1000.00
Movilidad:			
✓ Movilidad local	1 persona	S/ 300.00	S/ 300.00
Total			S/ 2100.00

Recursos Materiales

Especificaciones	Cantidad	Precio unitario	Total
Material de escritorio:			
✓ Papel impresión estándar	1 millar	S/ 25.00	S/ 25.00
	50 unidades	S/ 1.00	S/ 50.00
✓ Folders	50 unidades	S/ 1.00	S/ 50.00
✓ Bolígrafos			
Material de enseñanza:			
✓ Marcadores de pizarra	1 docena	S/ 30.00	S/ 30.00
✓ Papel de Memoria formato grande	50 unidades	S/ 1.00	S/ 50.00
Soporte informático:			
✓ Memoria USB	1 unidad	S/ 35.00	S/ 35.00
Servicios:			
✓ Típo de documentos impresos	300 hojas	S/ 0.50	S/ 150.00
Total			S/ 390.00

Resumen del Monto Total		
✓ Capital Humano	S/	2100.00
✓ Activos Materiales	S/	390.00
Total	S/	2490.00

3.2.8. Financiamiento de la Propuesta

Encargados: Bach. Ticliahuanca De La Cruz, Ricardo.

Bach. Piedra Olano, Jorge.

3.2. DISCUSIÓN

La práctica de la natación ha sido fundamental en el desarrollo histórico de la humanidad. Durante el siglo XVI, surgieron algunos de los primeros manuales dedicados a este deporte acuático. A lo largo de los siglos, la natación ha sido tanto un medio de locomoción como un método de supervivencia, evolucionando con el tiempo mediante nuevas experiencias, como la emoción del buceo, la elegancia de la natación sincronizada y la competición en natación y clavados. En la actualidad, los deportes acuáticos han adquirido un papel prominente como uno de los principales pasatiempos recreativos en numerosos países. Dentro del ámbito educativo, la enseñanza de la actividad física ha experimentado un marcado desarrollo gracias a la influencia de la escuela activa, la cual ha ampliado sus objetivos y métodos. Esta perspectiva ha introducido nuevas corrientes de estudio, aplicaciones prácticas y significados multifacéticos. La transformación metodológica y el activismo subsiguiente se centran en la experiencia práctica durante situaciones de enseñanza y aprendizaje. La educación física contemporánea va más allá del simple ejercicio físico, incorporando una dimensión educativa de la motricidad que había sido pasada por alto en la historia. Esto permite que la educación física desempeñe un papel integral en la formación global de los individuos. Tras la aparición de las principales corrientes de la gimnasia, se observó una fertilización cruzada que culminó en las tendencias actuales de la educación física escolar. Estas incluyen la educación físico-deportiva, la psicomotricidad, la expresión y comunicación corporal, así como la sociomotricidad. La natación atrae a personas de todas las edades y géneros, incluyendo aquellos con discapacidades físicas, al ofrecerles una sensación de libertad y nuevas posibilidades

en el agua. Además, se trata de un deporte relativamente asequible desde el punto de vista económico, ya que solo se requiere un traje de baño como equipo básico. Desafortunadamente, en la I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos” de Utcubamba, la natación ha sido descuidada en términos de política educativa local, sin contar con instituciones dedicadas a la enseñanza de este deporte. Esto ha contribuido al bajo nivel de habilidades natatorias entre los estudiantes de esta comunidad. La pregunta de investigación se centra en identificar estrategias de planificación que mejoren la enseñanza de la natación en dicha institución educativa.

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES

1. Como resultado del trabajo de campo respecto a la dimensión se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad: los estudiantes no coordinan y no dan respuestas eficaces durante la práctica de la natación; no comprenden las fases de movimiento de la natación; no se adaptan a los cambios que experimenta su cuerpo durante la práctica de la natación; en lo concerniente a la dimensión asume una vida saludable: los estudiantes no argumentan la importancia de la disciplina de la natación en la calidad de vida; no evalúan las características saludables al realizar el deporte de natación; a nivel de la dimensión interactúa a través de sus habilidades sociomotrices: los estudiantes no son tolerantes ni respetuosos al interactuar con los demás durante la práctica de la natación; siendo el proceso del aprendizaje de la natación inefectivo por lo desagradable de su situación, evidenciándose que los estudiantes tienen un bajo nivel de aprendizaje.
2. El profesor de educación física desconoce los procedimientos y técnicas adecuadas para la enseñanza de la natación, sumándose la falta de materiales para el desarrollo de esta actividad. Sin embargo, los estudiantes deportivamente optan por la natación y están dispuestos a aprender a nadar con un método seguro de enseñanza. En síntesis, un docente no capacitado, carencia de medios y materiales de enseñanza y una evaluación en el Área de Educación Física no adecuada.
3. La propuesta tiene ocho partes, a nivel de la quinta parte se ubican los cuatro talleres que responden a las cuatro etapas de la propuesta afines a los objetivos específicos fundamentados por la base teórica.
4. Cada etapa desarrolla tres pasos con sus objetivos; sus estrategias que tienen que ver con la motivación del maestro, ejercicios de calentamiento, desarrollo de actividades fundamentales, vuelta a la calma y evaluación.

CAPÍTULO V: RECOMENDACIONES

1. Se sugiere al Director el aprendizaje de la disciplina de la natación como deporte que potencia la formación integral de los estudiantes y debería ser un requisito básico para la promoción en todas las disciplinas deportivas que se practica en la institución.
2. Se recomienda al Director la aplicación de la propuesta de la presente investigación como herramienta básica para desterrar prejuicios y estigmas entre los estudiantes, desarrollar nuevas destrezas, o la mejora de aquellas que ya se poseen en el deporte de la natación, y de esta manera cumplir con la misión de formarlos integralmente.

BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA

- Arquinigo. (2018). *“El deporte de la natación y su relación con la calidad educativa de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2018”*. Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima. Perú.
https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6318/TESIS_A_RQUINIGO_PENADILLO_DAVID_PABLO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arrollo (1966). *La enseñanza de la natación deportiva*. La Habana – Cuba: Inder.
- Bianka (2019). *“Influencia de la práctica de la natación en los aprendizajes del nivel secundario”*. Universidad Nacional de Tumbes. Tumbes. Perú.
https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2675/TRA_BAJO%20ACADEMICO%20-%20REYES%20SILVA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Castro (2004). *Teorías contemporáneas de la educación*. Lima – Perú: IDEP. José Martí.
- Catteau (2015). *La natation de demain*. Edizione Francese.
- Catteau y Garoff (1968, 1974). *L'enseignement de la natation*. Paris, Vigot.
- Cousilman (1971). *La natación ciencia y técnica*: Barcelona – España: Hispano-Europea.
- Cruells (1996). *Evolución de los estilos de natación*: Barcelona-España: Juventud.
- Demeny (1905). *Mecanismo y educación de movimientos*. París. Félix Alcan.
- Gálvez (2000). *Métodos y técnicas de aprendizaje*: Cajamarca – Perú: Gráfica San Marcos.
- García (1992). *Planificación del entrenamiento en Natación*: Madrid-España: INEF.
- Haces y Martín (1990). *La natación*: La Habana Cuba: Pueblo y Educación.
- Hernández et al. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw-Hill.
- Hilares y Suca (2019). *“Los juegos motores y la enseñanza de la natación en alumnos del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Fortunato L. Herrera-Cusco 2019”*. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Cusco. Perú. <https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/6770>
- Ibañez (1996). *Manual para la elaboración de tesis*. México: Trillas.
- Mancilla (1992). *La guía de natación*: Lima – Perú: Mercurio.
- Martínez (2005). *Guía metodológica de educación física*. Arequipa – Perú: DREA.
- Midtlyng (1975). *Natación*: Estados Unidos de Norte América: Interamericana.
- Navarro (1980). *Pedagogía de la natación*. Madrid – España: Miñon.

- Pegger y Kauchk (1996). *Estrategias docentes*. Buenos Aires – Argentina: Humanitas.
- Pérez (1992). *Enseñanza de la natación*. Lima-Perú: Copen.
- Pila (1994). *Educación física deportiva*. Madrid-España: Codein.
- Quintanilla y Vera (2017). “*Nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes del quinto grado “a” de educación secundaria de la Institución Educativa “San Agustín “del Distrito de Hunter Arequipa 2017”*”. Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. Arequipa. Perú.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/aed01a48-70a8-476f-bb6b-43481dcddfd3/content>
- Supiciche (1998). *Natación*. Santa Fe – Argentina: Castellví.
- Villanueva (1993). *Metodología de la enseñanza de la natación*. Lima-Perú: Mercurio.

ANEXOS



ANEXO N° 01 UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUIZ GALLO” DE LAMBAYEQUE



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MODALIDAD MIXTA LEMM

GUÍA DE OBSERVACIÓN

N°:

Responsable:

Lugar y Fecha:

Dimensiones	Indicadores	Exce lente	Bueno	Regular	Malo	Total
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Coordina su cuerpo y da respuestas eficaces durante la práctica de la natación.					
	Comprende las fases de movimiento de la natación.					
	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo durante la práctica de la natación.					
	Tiene seguridad y confianza al realizar movimientos corporales durante la natación.					
	Coordina sus movimientos y desplazamientos teniendo en cuenta los estilos de natación.					
	Coordina movimientos de estilo libre.					
	Realiza movimientos de estilo pecho					
	Realiza movimientos de estilo braza					
Asume una vida saludable	Realiza movimientos de estilo mariposa					
	Argumenta la importancia de la disciplina de la natación en la calidad de vida.					
	Evalúa las características saludables al realizar el deporte de natación.					
	Es consciente que la natación ayuda a la salud tanto a nivel físico como psíquico.					

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	Es tolerante y respetuoso al interactuar con los demás durante la práctica de la natación.					
	Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación durante la práctica de la disciplina de la natación.					
	Comunica tácticas y estrategias para mejorar los diferentes estilos de natación.					



ANEXO N° 02
UNIVERSIDAD NACIONAL
“PEDRO RUIZ GALLO”
DE LAMBAYEQUE



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MODALIDAD
MIXTA LEMM

Guía de Entrevista

Apellidos y Nombres del Entrevistado:

Grado Académico:.....

Título Profesional:.....

Cargo:.....

Apellidos y Nombres del Entrevistador:.....

Lugar y Fecha:.....

Código “A”: Aleccionamiento de la Natación

1.- ¿El nivel de aprendizaje de la natación de los estudiantes en la institución educativa, es bueno, regular o malo? ¿por qué?

2.- ¿Los estudiantes de la institución educativa, están debidamente ambientados al medio acuático?

3.- ¿Los estudiantes de la institución educativa saben flotar de cúbito ventral y dorsal en forma adecuada?

4.- ¿Los profesores de educación física de la institución educativa conocen las técnicas para la enseñanza de la natación?

5.- ¿Los estudiantes de su institución educativa, pueden respirar en el agua, coordinando con el pateo y braceo?

6.- ¿Los estudiantes dominan la técnica de la zambullida en los estilos crol o libre y espalda?

Código “B”: Planeamiento de Medio Acuático

7.- ¿Los métodos que se utilizan los profesores, para el desarrollo de las sesiones de aprendizaje de la natación, en el área de educación física, son los adecuados?

8.- ¿Existen los materiales necesarios, para el desarrollo adecuado de las sesiones de aprendizaje de la natación, en el área de educación física?

9.- ¿Los profesores, vienen aplicando en forma adecuada la evaluación en el área de educación física?

10.- ¿Los estudiantes de la institución educativa, pueden desplazarse en el agua, caminando y/o corriendo?

11.- ¿Los estudiantes están debidamente familiarizados con el agua tanto con la cabeza fuera como dentro del agua?



ANEXO N° 03
UNIVERSIDAD NACIONAL
“PEDRO RUIZ GALLO”
DE LAMBAYEQUE



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MODALIDAD
MIXTA LEMM
GUÍA DE ENCUESTA

Cargo:.....
Apellidos y Nombres del Encuestador:.....
Lugar y Fecha:.....

Código A: Aleccionamiento de la Natación

1. ¿De las opciones que te presentamos qué deporte te gustaría practicar?

Fútbol	<input type="text"/>
Básquet	<input type="text"/>
Vóley	<input type="text"/>
Natación	<input type="text"/>
Atletismo	<input type="text"/>

2. ¿Te inclinas por los deportes individuales o colectivos?

Deportes individuales

Deportes colectivos

3. Los deportes acuáticos te causan

Temor	<input type="text"/>
Motivación	<input type="text"/>
Indiferencia	<input type="text"/>
No contesta	<input type="text"/>

4. ¿Practicas el deporte de la natación?

Sí ☐

No ☐

5. ¿Consideras que necesitas habilidades especiales para aprender a nadar?

Sí ☐

No ☐

6. ¿Puede considerarse a la natación como un seguro de vida?

Sí ☐

No ☐

7. ¿Estarías dispuesto a aprender a nadar con un método seguro de enseñanza?

Sí ☐

No ☐

8. ¿La natación desde tu punto de vista es un deporte que tiene limitantes?

Sí ☐

No ☐

No contesta ☐

9. ¿Estarías dispuesto a aprender técnicas de salvamento?

Sí ☐

No ☐



ANEXO N° 4
UNIVERSIDAD NACIONAL
“PEDRO RUIZ GALLO”
LAMBAYEQUE
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MODALIDAD
MIXTA LEMM



VALIDACIÓN DEL MODELO TEÓRICO

Título de Tesis:

“Planeamiento de Medio Acuático para el Aleccionamiento de la Natación de los Estudiantes del Quinto Grado de Educación Secundaria, I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, Año 2022”

Autor:

Bach. Ticlihuanca De La Cruz, Ricardo

Bach. Piedra Olano, Jorge

Objetivo: Validar el nivel de afinamiento de la propuesta a partir de sus siete componentes

Validador: Profesora Llesica Karina Puerta Vergaray

1. Da su conformidad sobre las partes del modelo teórico.

Sí ()

No ()

2. Existe afinamiento entre el objetivo de la propuesta y los objetivos de la investigación.

Sí ()

No ()

3. Se relaciona la base teórica con la fundamentación de la propuesta.
Sí () No ()
4. Está de acuerdo que los talleres se ubiquen a nivel de la estructura de la propuesta.
Sí () No ()
5. Concuerda con los componentes de los talleres.
Sí () No ()
6. Califica aprobatoriamente el Planeamiento de Medio Acuático para el
Aleccionamiento de la Natación de los Estudiantes del Quinto Grado de Educación
Secundaria, I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito
El Milagro, Provincia de Utcubamba.
Sí () No ()



Profesora Llesica Karina Puerta Vergaray
DNI N° 41385722
CPPe N° 0441385722



ANEXO N° 5
UNIVERSIDAD NACIONAL
“PEDRO RUIZ GALLO”
LAMBAYEQUE



FACULTAD DE CIENCIAS
HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MODALIDAD
MIXTA LEMM

VALIDACIÓN DE GUÍA DE OBSERVACIÓN
FORMATO DE VALIDACIÓN DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN DE
INVESTIGACIÓN

Título de Tesis:

“Planeamiento de Medio Acuático para el Aleccionamiento de la Natación de los Estudiantes del Quinto Grado de Educación Secundaria, I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, Año 2022”

Autor:

Bach. Ticlihuanca De La Cruz, Ricardo

Bach. Piedra Olano, Jorge

Nombres y Apellidos de Experto:

Profesora Yrene Margarita Alvarado Olano

Validación específica de la guía de observación

Indique su grado de acuerdo frente a las siguientes afirmaciones: (1 = muy en desacuerdo; 2 = en desacuerdo; 3 = en desacuerdo más que en acuerdo; 4 = de acuerdo más que en desacuerdo; 5 = de acuerdo; 6 = muy de acuerdo)	Grado de acuerdo					
	1	2	3	4	5	6
ADECUACION (adecuadamente formulada para los destinatarios que vamos a observar): <ul style="list-style-type: none">El indicador se comprende con facilidad (clara, precisa, no ambigua, acorde al nivel de información y lenguaje del observado)						X
PERTINENCIA (contribuye a recoger información relevante para la investigación con la consecuente necesidad de su inclusión):					X	

<ul style="list-style-type: none"> Responde a las necesidades internas y externas de la investigación 						
COHERENCIA (aporta la relación lógica con la metodología de la investigación) <ul style="list-style-type: none"> Existe coherencia entre el aspecto teórico, variables e indicadores de la investigación. 						X

Validación general de la guía de observación

	Sí	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los observados se muestren naturalmente	X	
El número de indicadores de la guía de observación es excesivo		X
Los indicadores constituyen un riesgo para el observado		X

Evaluación

	Evaluación cuestionario	
	Aplicable	No Aplicable
Guía de observación es:	X	
Observaciones		



Profesora Yrene Margarita Alvarado Olano

DNI N° 42208181
CPPe N° 0442208181



ANEXO N° 6
UNIVERSIDAD NACIONAL
“PEDRO RUIZ GALLO”
LAMBAYEQUE
FACULTAD DE CIENCIAS



HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MODALIDAD
MIXTA LEMM

VALIDACIÓN DE GUÍA DE ENTREVISTA
FORMATO DE VALIDACIÓN DE LA GUÍA DE ENTREVISTA DE
INVESTIGACIÓN

Título de Tesis:

“Planeamiento de Medio Acuático para el Aleccionamiento de la Natación de los Estudiantes del Quinto Grado de Educación Secundaria, I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, Año 2022”

Autor:

Bach. Ticliahuanca De La Cruz, Ricardo
Bach. Piedra Olano, Jorge

Nombres y Apellidos de Experto:

Profesora Anita Villena Vargas

Validación específica del cuestionario

Indique su grado de acuerdo frente a las siguientes afirmaciones: (1 = muy en desacuerdo; 2 = en desacuerdo; 3 = en desacuerdo más que en acuerdo; 4 = de acuerdo más que en desacuerdo; 5 = de acuerdo; 6 = muy de acuerdo)	Grado de acuerdo					
	1	2	3	4	5	6
ADECUACION (adecuadamente formulada para los destinatarios que vamos a entrevistar): <ul style="list-style-type: none">La pregunta se comprende con facilidad (clara, precisa, no ambigua, acorde al nivel de información y lenguaje del encuestado)						X

PERTINENCIA (contribuye a recoger información relevante para la investigación con la consecuente necesidad de su inclusión): <ul style="list-style-type: none"> Responde a las necesidades internas y externas de la investigación 					X	
COHERENCIA (aporta la relación lógica con la metodología de la investigación) <ul style="list-style-type: none"> Existe coherencia entre el aspecto teórico, variables e indicadores de la investigación. 						X

Validación general de la guía de entrevista

	Sí	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los entrevistados puedan responderlo adecuadamente	X	
El número de preguntas de la guía de entrevista es excesivo		X
Las preguntas constituyen un riesgo para el entrevistado		X

Evaluación

	Evaluación cuestionario	
	Aplicable	No Aplicable
Guía de entrevista es:	X	
Observaciones		

Anita Villena

Profesora Anita Villena Vargas
DNI N°40662582
CPPe N° 0440662582



ANEXO N° 7
UNIVERSIDAD NACIONAL
“PEDRO RUIZ GALLO”
LAMBAYEQUE



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MODALIDAD
MIXTA LEMM

VALIDACIÓN DE GUÍA DE ENCUESTA
FORMATO DE VALIDACIÓN DE LA GUÍA DE ENCUESTA DE
INVESTIGACIÓN

Título de Tesis:

“Planeamiento de Medio Acuático para el Aleccionamiento de la Natación de los Estudiantes del Quinto Grado de Educación Secundaria, I.E. N° 16793 “Eulalio Villegas Ramos”, Caserío Siempre Viva, Distrito El Milagro, Provincia de Utcubamba, Año 2022”

Autor:

Bach. Ticlihuanca De La Cruz, Ricardo

Bach. Piedra Olano, Jorge

Nombres y Apellidos de Experto:

Profesora Madeleine Rojas Llanos

Validación específica del cuestionario

Indique su grado de acuerdo frente a las siguientes afirmaciones: (1 = muy en desacuerdo; 2 = en desacuerdo; 3 = en desacuerdo más que en acuerdo; 4 = de acuerdo más que en desacuerdo; 5 = de acuerdo; 6 = muy de acuerdo)	Grado de acuerdo					
	1	2	3	4	5	6
ADECUACION (adecuadamente formulada para los destinatarios que vamos a encuestar):						X

<ul style="list-style-type: none"> La pregunta se comprende con facilidad (clara, precisa, no ambigua, acorde al nivel de información y lenguaje del encuestado) 						
PERTINENCIA (contribuye a recoger información relevante para la investigación con la consecuente necesidad de su inclusión): <ul style="list-style-type: none"> Responde a las necesidades internas y externas de la investigación 					X	
COHERENCIA (aporta la relación lógica con la metodología de la investigación) <ul style="list-style-type: none"> Existe coherencia entre el aspecto teórico, variables e indicadores de la investigación. 						X

Validación general de la guía de encuesta

	Sí	No
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para que los encuestados se muestren naturalmente	X	
El número de indicadores de la guía de encuesta es excesivo		X
Los indicadores constituyen un riesgo para el encuestado		X

Evaluación

	Evaluación cuestionario	
	Aplicable	No Aplicable
Guía de encuesta es:	X	
Observaciones		



Profesora Madeleine Rojas Llanos
DNI N° 33670855
CPPe N° 0433670855



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:	Ticlahuanca De La Cruz, Ricardo. Piedra Olano, Jorge.
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	TESIS
Nombre del archivo:	TESIS_RICHAR_-JORGE_5.doc
Tamaño del archivo:	6.66M
Total páginas:	94
Total de palabras:	17,747
Total de caracteres:	98,566
Fecha de entrega:	24-abr-2024 12:43a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	2360141273



Dr. Jorge Castro Kilachi

TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	documentop.com Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	2%
4	Submitted to INACAP Trabajo del estudiante	1%
5	archive.org Fuente de Internet	1%
6	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
7	www.eluniversaledomex.mx Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1%


Dr. Jorge Castro Kibuchi
Investigador

9	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
10	natacionline.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
11	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
12	fansided.com Fuente de Internet	<1 %
13	activateencasacondedeportesinspoar.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
14	hera.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
15	dokumen.tips Fuente de Internet	<1 %
16	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	www.unesco.cl Fuente de Internet	<1 %


Dr. Jorge Carlos Wuolli
Ramon

Excluir citas: ☐ Activo
Excluir bibliografía: ☐ Activo

Excluir coincidencias: > 10 words


Dr. Jorge Carlos Wuolli
Ramon