



Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Título de la propuesta: Sistematización de ejercicios lúdicos básicos para la adaptación al agua en niños de 3 años

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Autor: Lucas Escobar Mahomi Dejanehira

Tutor: Landeta Valladares Luis Jaime

Quito, marzo 2023

Constancia de aprobación del tutor

En mi calidad de tutor de la sistematización de ejercicios lúdicos básicos para la adaptación al agua en niños de 3 años la señorita. Lucas Escobar Mahomi Dejanehira para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

**En la ciudad de Quito a los primeros días del mes de marzo
del 2023**

Landeta Valladares Luis Jaime

Tutor

C. I: 1001941986

Declaratoria de responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor, Autorizo al Tecnológico Universitario Pichincha el uso del presente documento con fines educativos-formativos

Autor del trabajo
C.I:1753064433

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico principalmente a mi madre Escobar Wilma y a mi abuela Salazar Clara y por el apoyo incondicional que supieron brindarme durante todo este proceso y largo camino en mi carrera formativa.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en general a toda mi familia por el apoyo brindado, a mi madre por estar siempre dándome fuerza para avanzar, a mi abuela que moralmente siempre me mantuvo a flote para no rendirme y a ciertas personas que obtuve un apoyo en diferentes ámbitos de formación.

Índice

B.1. resumen	8
Abstrac	9
B.2. Introducción	10
B.3 Antecedentes del problema	11
B.4. Planteamiento del problema	12
B.5. Formulación del problema	12
B.6. Objetivos de la sistematización	12
B.7. Justificación.....	13
B.8. Marco teórico	14
La sistematización.....	14
La natación	15
Familiarización al agua.	17
Ambientación al agua.....	19
Inmersión.....	21
Desplazamiento	22
Respiración y propulsión.....	22
Propulsión	24
Flotación.....	24
Desarrollo de movimientos y ejercicios lúdicos básicos.....	26
Aplicación de juegos con diferentes elementos: la inmersión, flotación y propulsión.	27
B.9. Marco conceptual.	28
B.10. Marco institucional.....	30
B.11. Marco metodológico	31
B.12. Actores claves	33
B.13. Materiales y métodos	33
Plan de sistematización	36
Cronograma.....	56
B.14. Principales hallazgos	57
B.15. Análisis de resultados.....	57
B.16. Conclusiones	60
B.17. Recomendaciones.....	60

B.18. Anexos.....	61
-------------------	----

Índice de ilustraciones

Ilustración 1:Ubicacion "Club Jacaranda"	30
Ilustración 2:Evaluacion de clase.....	55
Ilustración 3: Cronograma	56
Ilustración 4:Resultado primer encuesta.....	58
Ilustración 5: Segundo resultado de la encuesta	59

Índice de tablas

Tabla 1: Actores Claves	33
Tabla 2: Planificación de clase	39
Tabla 3:Planificación de clase	40
Tabla 4:Planificación de clase	41
Tabla 5:Planificación de clase	43
Tabla 6:Planificación de clase	44
Tabla 7:Planificación de clase	45
Tabla 8:Planificación de clase	47
Tabla 9:Planificación de clase	48
Tabla 10:Planificación de clase	49
Tabla 11:Planificación de clase	51
Tabla 12:Planificación de clase	52
Tabla 13:Planificación de clase	53

B.1. resumen

El objetivo de principal llevar a cabo diferentes estrategias aplicadas en la natación en un nivel predeterminado trabajando con niños de 3 años se aplicó un diseño investigativo de campo tomando en cuenta diferentes características las cuales fueron trabajar dentro y fuera de la piscina con los niños para una mejor adaptación y convencimiento para el ingreso al agua. La escuela de natación que se encuentra en el club jacarandá ubicado en la ciudad de Quito, parroquia de Cumbayá. Para esta sistematización se trabajó con niños/niñas de 3 años acompañados de padres de familia. como experiencia personal mantuve una visualización clara y precisa de lo que tenía que poner en práctica ya que este proyecto intervino en el desarrollo de mi desenvolvimiento para alcanzar la meta propuesta que es principalmente la pérdida de miedo con los niños de 3 años, obtuve excelentes resultados con esta sistematización ya que hoy en día observo a principales alumnos de este proyecto desarrollando una capacidad intelectual de dominio de ejercicios más avanzados en la natación como realizando diferentes estilos de natación. la principal conclusión de este proyecto es que se logró llegar al objetivo principal que es el desarrollo y pérdida de miedo, obtuvimos muy buenos resultados con niños en las clases y mantenemos a flote la escuela, contribuyendo con el club la mejoría de enseñanza para llegar y dar el 100%.

palabras claves: ejercicios, estrategias, adaptación, diseño, resultados.

Abstrac

The main objective was to carry out different strategies applied in swimming at a predetermined level working with children of 3 years of age was applied to a field research design taking into account different characteristics which were to work inside and outside the pool with children for a better adaptation and conviction for the entrance to the water. The swimming school is located in the jacaranda club located in the city of Quito, parish of cumbaya. For this systematization, we worked with 3-year-old children accompanied by parents. As a personal experience I maintained a clear and precise visualization of what I had to put into practice since this project intervened in the development of my development to achieve the proposed goal that is mainly the loss of fear with 3-year-old children. I obtained excellent results with this systematization since today I observe the main students of this project developing an intellectual capacity to master more advanced exercises in swimming and performing different swimming styles. The main conclusion of this project is that it was possible to reach the main objective that is the development and loss of fear, we obtained very good results with children in the classes, and we keep the school afloat, contributing with the club the improvement of teaching to reach and give 100%.

Keywords: exercises, strategies, adaptation, design, results.

B.2. Introducción

Por medio de este trabajo que tiene por tema Sistematización de ejercicios lúdicos básicos para la adaptación al agua en niños de 3 años, tiene como propósito principal desarrollar diferentes actividades para el aprendizaje en niños que no mantienen un conocimiento específico al desarrollo de la adaptación en la piscina del club jacarandá.

Realice esta sistematización ya que obtuve información y conocimiento dentro del club jacarandá en el tiempo que realice prácticas y mantengo trabajando con niños de cierta edad, gracias a esta información puede analizar las diferencias entre lo bueno y lo malo que existe actualmente dentro del área de natación ya que existen diferentes métodos de adaptación al medio acuático con los profesores y/o alumnos, de esta manera realizar la sistematización para adaptar un espacio con un desarrollo mejorado con excelente calidad de aprendizaje dentro y fuera de la piscina.

Existen beneficios principalmente en los niños de 3 años del club jacarandá ya que de esta manera obtenemos el desarrollo y aprendizaje con un alto nivel de conocimiento para seguir avanzado a los niveles correspondientes con diferentes técnicas de apoyo para conseguir un objetivo que es el llegar al nivel de competencia en cada uno de los estilos conocidos en natación, integrando a este grupo al de aguas abiertas.

Por medio de esta investigación utilizamos diferentes metodologías como descriptivo, bibliográfico, deductivo e inductivo ya que estas me ayudaron a obtener la información correspondiente, correctas y exacta para realizar un análisis puntuado sobre mi tema de investigación y dar el desarrollo preciso para una buena obtención de resultados.

B.3 Antecedentes del problema

Dentro de la natación existen diferentes estilos de nado como: estilo crol, de espalda, mariposa y pecho, teniendo en cuenta que la natación es uno de los deportes más completos que existen podemos observar que dentro de nuestro país existe una cantidad exagerada de enfermedades por falta de la actividad física, principalmente el sedentarismo, la diabetes, enfermedades en la espalda y huesos, tomando en cuenta que realizando dicho deporte lo podemos combatir, es por esta razón que mi sistematización se basa en el aprendizaje de este deporte adaptando ejercicios lúdicos básicos a niños desde tempranas edades para combatir enfermedades, teniendo una mejor calidad de vida.

Para poder alcanzar un nivel avanzado de natación se requiere y es necesario pasar por ciclos que nos ayudan a conocer, practicar, mejorar este tipo de estilos existen ciertos problemas al momento de empezar a “nadar” ya que como la mayoría de las personas piensa que es solo mover brazos, piernas y realizar el mantenimiento de aire dentro del agua, por lo general el mayor problema es este, la mala respiración, propulsión y sumersión en la piscina.

De acuerdo con una investigación realizada en un sitio web que analiza las técnicas de respiración menciona que ejercer una buena respiración es fundamental dentro del deporte de la natación ya que aplicar una correcta técnica se puede maximizar los resultados. Las dos principales errores que se cometen son: la primera es la realización de la hiperextensión cervical, la cual genera una tensión excesiva en los músculos del cuello, otro error es aguantar la respiración unos segundos después de haber sumergido la cabeza, es necesario expulsar el aire una vez que se sumerge la cabeza de nuevo y es preferible hacerlo de manera continua esto con el fin de no perder el rendimiento dentro de la actividad de natación (fitness, 2018).

Cómo se puede determinar en la referencia menciona es que el mayor

problema en la natación es la respiración, en este caso si hablamos de niños de 3 años en el aprendizaje de la respiración que conlleva adaptación al medio acuático es muy importante tener en cuenta ciertos aspectos ya que hay que mantener una alta actividad de aprendizaje lúdico y educativo para así poder fomentar a perder el miedo del ingreso a la piscina y realizar una respiración de manera correcta.

Es por esta razón que tomando en cuenta el problema interno que existe en el club jacarandá sobre la baja calidad de enseñanza para una buena respiración, propulsión, sumersión con niños de 3 años mi sistematización es una buena alternativa para poder tener una mejoría con las actividades, ejercicios lúdicos que se puedan implementar para la pérdida de miedo de ingreso al agua y una mejoría en una respiración realizada de manera eficaz.

B.4. Planteamiento del problema

En la natación existen ciertos niveles para poder alcanzar un objetivo que es llegar a un alto rango de experiencia como nadador profesional, de esta manera existe un plan para cada nivel, en este caso encontramos un rango alto de miedo, temor o desconfianza con niños de un primer nivel para empezar la sumersión y aplicación de ejercicios básico para la práctica de la natación en el club jacaranda ubicado en el sector de Cumbayá.

B.5. Formulación del problema

Dificultad que tienen los niños de 3 años para procesar una sumersión con movimientos básicos en la familiarización al medio acuático.

B.6. Objetivos de la sistematización

7.1.- Objetivo general de la sistematización

Adaptar una guía de ejercicios y conocimientos básicos para la implementación, desarrollo de actividades, adaptación y familiarización al medio acuático.

7.2.- Objetivos específicos de la sistematización

Revisar bibliográficamente fuentes investigativas importante que ayuden al desarrollo de la adaptación al medio acuático.

Evaluar a cada estudiante para verificar el desarrollo a la adaptación del contacto con el agua y el correcto mecanismo de la respiración.

Ejecutar ejercicios lúdicos básicos para incentivar a perder el miedo de ingresar al agua y el desarrollo de los desplazamientos básicos dentro y fuera del agua.

B.7. Justificación

Es importante tener una investigación clara sobre la dinámica y ejercicios a realizar con niños/ niñas de 3 años para una buena adaptación al medio acuático, un buen desarrollo de movimientos básicos aplicando métodos de flotación, respiración y sumersión.

Los beneficiarios de esta sistematización a aplicar serían los niños que comienzan con este proceso y también los instructores ya que cada niño es diferente, de esta manera conocemos diferentes procesos, adquirimos más conocimientos para dar a conocer nuevos métodos y aplicarlos.

El lugar para realizar es en el club jacaranda, con la ayuda principal del presidente del club y con el director de deportes ya que con ellos adquirimos auspiciantes que nos colaboran con diferentes materiales a ocupar que son necesarios para un buen desarrollo y aprendizaje.

B.8. Marco teórico

La sistematización

La sistematización es presentar la problemática de alguna experiencia vivida que pretende buscar la manera de dar soluciones en este caso personal la experiencia de trabajar en la piscina con niños de tres años ha llegado a generar momentos en el que se puede observar cómo los niños tenían miedo de entrar al agua, entonces nace la iniciativa de poder implementar actividades lúdicas básicas para poder ayudar a los más chiquitos a familiarizarse con el agua.

Según Jara (2017) menciona que el avance de la sistematización está creciendo de manera significativa en los últimos años diversos campos como: las áreas de intervención social, el área de salud, en el ámbito educacional, proyectos de desarrollo, derechos humanos, entre otros. Es necesario mencionar que los aprendizajes por medio de actividades lúdicas y experiencias dentro del campo permiten enseñar de manera creativa y directa ya que se están utilizando acciones cotidianas.

En el ámbito educativo es de gran ayuda la sistematización ya que permite aprender nuevas cosas y se puede establecer soluciones a los problemas que se presenten para ir mejorando los diferentes aspectos dentro de la educación. Con el uso de la sistematización de la información se puede mantener un mayor orden y clasificación de la información y datos, bajo determinados criterios e indicadores, para materializar este proceso es común obtener una base de datos.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2004) menciona que es importante contar con una base de datos que permita realizar un análisis sobre aquellas falencias u problemas que se presentan para poder accionar de manera efectiva dentro de la sistematización de los procesos de aprendizaje..

La natación

Para ejercer los procesos de sistematización se debe empezar definiendo que es la natación pues es un deporte acuático que consiste en recorrer por el agua con diferentes movimientos articulares. Es deporte olimpo donde las competiciones son muy fuertes y para lograr competir al más alto nivel se tiene que entrenar desde muy tempranas edades.

Según Borges (2016) conceptualiza la natación desde la percepción de un deporte que está relacionada con la realización de actividades lúdicas, en el que es necesario realizar actividad física para promover el desarrollo y bienestar de las personas que lo practican. Especialmente si lo realizan desde temprana edad permite obtener mayores beneficios debido ya que es una edad en la que se puede generar varios juegos para la estimulación del aprendizaje y desarrollo de habilidades motrices dentro del agua, es por eso que la natación es una disciplina que ejercen varios beneficios.

La natación aplicada desde una enseñanza lúdica permite generar mayores posibilidades para el desarrollo de las capacidades motoras de los niños, haciendo el uso del agua por medio de la experimentación de situaciones desafiantes para el niño se desarrolla las capacidades físicas e intelectuales. La sistematización del proceso de enseñanza de la natación permite sacar mayor potencial como un deporte que se puede ejercer desde temprana edad hasta la edad adulta, promoviendo el desarrollo deportivo de cada individuo (Borges, 2016).

Beneficios

Los beneficios de la natación son varios y muy importantes con respecto al desarrollo motor de la persona. Esta actividad permite mejorar la capacidad física y habilidades de quienes lo practican. Entre mayor entrenamiento se puede ser un profesional que potencie sus capacidades con respecto al movimiento efectivo en la coordinación de

sus miembros inferior y superiores. La práctica constante de la natación atrae como beneficios: el desarrollo de la agilidad, mejoramiento del equilibrio de los profesionales y el mejoramiento de las capacidades de aprendizaje al estimular el cerebro con actividad física (Borges, 2016).

Dentro del ámbito educativo los profesionales de la natación realizan esta actividad de manera completa utilizando las técnicas de respiración y los implementos necesarios, especialmente cuando son competencias, a pesar de ello no tienen muchas restricciones a la hora de competir. Sin duda los beneficios resaltan un papel importante debido a el desarrollo psicomotriz (Borges, 2016) .

La aplicación de una sistematización tiene por objetivo recalcar la importancia combinar las actividades lúdicas con la natación para de esta manera cuando un niño ingrese a practicar este deporte se puede adaptar rápido y lograr un desarrollo motriz en los niños super avanzado.

En la enseñanza de la natación se precisa que el aprendizaje de una determinada habilidad acuática se desarrolle mediante la unión de diferentes habilidades parciales, en una habilidad única, es decir, por la transformación de cada una de estas habilidades particulares en sub objetivos al servicio de una habilidad mayor, considerando obligatorio y previo el aprendizaje de habilidades motrices acuáticas en las que incluyen la flotación, propulsión, respiración, entre otras, las habilidades motrices acuáticas son definidas como cualidades motrices básicas (Duchimasa, 2015).

Características de la natación.

En este apartado se explica a profundidad la diferencia que existe entre el medio acuático y el medio terrestre. Los mecanismos a implementar son con base a la percepción, orientación, propulsión y respiración una vez entremos al agua. A continuación, se hablará brevemente sobre ellos.

Una de las principales características es la respiración ya que es un mecanismo que se altera al entrar al contacto con el agua. Este mecanismo se centra en la respiración ya que inspira por la boca dejando la nariz para la espiración. La respiración dentro del agua se debe realizar de manera voluntaria y consciente, es por eso necesario saber cómo y cuando hacerlo. En la práctica de la respiración se deben tomar en cuenta realizarlo de manera pausada y equilibrada, cualquier dificultad de estos factores puede perjudicar la práctica de la natación (Fernández, 2005).

Otra característica es la percepción y orientación a la hora de practicar la natación ya que una vez que se entra a la piscina se activan todos los sentidos, el cuerpo comienza a denotar cambios en cuanto a la postura, por lo que usualmente se practica de manera horizontal. Sin embargo el agua genera alteraciones en nuestro cuerpo al crear sensaciones diferentes es por eso que normalmente se siente más liviano (Fernández, 2005).

Teniendo en cuenta estos dos términos investigados es claro que mejorar estas capacidades desde tempranas edades nos ayudara a ser mejores nadadores ya que en otras situaciones fuera del ambiente deportivo el agua es muy peligrosa en otros lugares como son los ríos o playas es por eso que estar familiarizados con el agua es muy importante y eso por eso que a continuación hablaremos de lo importante de esta capacidad ya que nos va a servir mucho en el deporte y en nuestra vida cotidiana. Si desde tempranas edades se desarrolla las habilidades motrices básicas, en el futuro el cuerpo va a estar en excelente estado (Fernández, 2005).

Familiarización al agua.

De esta manera podemos ver que los niños desde una temprana edad (3 años) se pueda considerar y fomentar empezar a tener un conocimiento y una buena enseñanza para empezar a desarrollar una buena adaptación al medio acuático.

Para fomentar a los niños a estar en el agua se deben resaltar los beneficios. Así como lo explica Moreno y Abellán (2003) dentro de su estudio sobre la práctica acuática en niños de hasta 6 años en el que denotaron que la familiaridad de los procesos iniciales en la natación permite que el niño este en constante contacto con el ambiente acuático por lo que llega a sentir y experimentar sensaciones diferentes a las que está acostumbrado al realizar cualquier otra actividad física, estar en constante contacto con el agua genera mayor confianza en las personas que lo practican.

Como nos hemos dado cuenta la familiarización con el agua es el primer paso antes de empezar con la natación en si los niños cuando son pequeños por lo general tienen miedo a experimentar cosas nuevas es por eso que en estos casos sería una buena oportunidad aprovechar las actividades lúdicas para quitar el miedo a nuestros pequeños.

Es de vital importancia que las primeras experiencias de la persona con el agua sean dirigidas de manera positiva. En el caso de los niños y niñas se debe establecer un acercamiento de contacto con las extremidades superiores e inferiores para poder desarrollar el sentido de seguridad. Los estudios mencionan que desde los 4 años ya se puede establecer una clase de natación para que los niños aprendan a desarrollar sus habilidades y mejorar sus capacidades psicomotoras. De esta manera ya se podría familiarizar a los pequeños con el agua para su práctica constante (Moreno y Abellán, 2003).

Como podemos ver en esta afirmación los niños buscan estar seguros y cuando son pequeños de la edad de 3 años su lugar seguro son sus padres ya que la mayoría de los niños todavía no han interactuado con otras cosas este es un problema muy recurrente en las clases de natación y por eso hay padres que acompañan a sus hijos incluso en edades avanzadas.

Desde que el niño tiene uso de razón, el juego es lo que pone feliz a los niños y los hace sentir seguros cuando somos maestros del

medio acuático nosotros también tenemos que familiarizarnos con ellos porque tenemos que hacer sentir a los niños que somos un amigo más y que con nosotros como profesores van a estar seguros el juego es la mejor manera de convivir con un niño.

Objetivo de la familiarización

Un objetivo principal de la familiarización es que el niño se sienta cómodo en el agua hasta el punto de que llegue a jugar en la misma queriendo explorar más y tengan esa emoción por seguir estando en el agua. Una manera de identificar que la fase de familiarización se ha completa es con los siguientes para metros: la capacidad de sentir el agua en las zonas sensibles de su cuerpo, ser capaz de reconocer que no es tierra firme, ser capaz de abrir los ojos al estar en contacto con el agua, ser capaz de desplazarse libremente por la piscina (Moreno y Abellán, 2003).

Para desarrollar las capacidades de aprendizaje en los niños se debe entablar dinámicas que hagan parecer divertida la actividad física de manera paulatina, por lo que se debe evitar lanzar al niño a la piscina por que se pueden generar experiencias traumáticas para el individuo.

Ambientación al agua.

Para poder integrar a los niños de 3 años a las clases de natación es muy importante la ambientación del agua ya que se Conoce que cuando el individuo es pequeño su cuerpo no aguanta las mismas cosas que el cuerpo de un adulto, es por eso que el inicio de ingreso a la piscina es uno de las más importantes ya que con la ambientación del agua empieza todo.

Otra característica importante de mencionar es que la ambientación del agua es fundamental para la enseñanza de la natación ya que es un proceso delicado en el que el cuerpo debe adaptarse a

sentir el contacto del agua y lo que reacciona con el como la diferencia del peso del cuerpo, los puntos de apoyo inestables, a visión en el agua, la audición bloqueada, la resistencia respiratoria, entre otras.

La estructura organizativa para una adecuada metodología de enseñanza de la natación es primordialmente la ambientación en el que ya sea de manera competitiva o recreativa a cualquier edad se debe generar un proceso de ambientación para evitar cualquier lesión (Gazzola, 2020).

Los aprendizajes emprendidos en la etapa inicial del aprendizaje deben acompañarse de conocimientos técnicos por lo que si no se maneja una buena enseñanza la persona puede verse estancada en futuras instancias formativas, es por eso que se enfatiza que en la ambientalización se reducirían las sensaciones extrañas y se podría llegar a un procesos de adaptación para el disfrute acuático. Es por eso recomendable que en los primeros contactos con el mundo acuático sea lo más agradable posible para no llegar a la deserción en la actividad acuática (Gazzola, 2020).

Para el desarrollo de una práctica adecuada de la natación debe existir un tratamiento metodológico en el que se seleccionen varias actividades que estimulen el aprendizaje, si es necesario de manera personalizada como parte de una estrategia de éxito a la hora de aprender a nadar ya que desde la primera percepción el individuo generara gusto o disgusto al practicarlo. Es por eso que es importante tener un primer acercamiento positivo en la natación para de esta manera potencializar su práctica con la estimulación del aprendizaje, el proceso debe ser individualizado según el caso determina el éxito de la enseñanza (Gazzola, 2020).

Por tanto, la propuesta de reemplazar la creencia de que una persona está ambientada cuando le pierde el miedo al agua es errónea ya que se demuestra que la persona está ambientada cuando se adapta

de manera paulatina y se familiariza sin ningún inconveniente al medio acuático. Todo esto presentando un dominio en las acciones que realiza su cuerpo como: los movimiento de natación , el desenvolvimiento dentro del agua, las inmersiones, las exhalaciones, la apertura de los ojos subacuática, flotación y el dominio de propulsión (Gazzola, 2020).

Las sensaciones del adulto y niño difieren en algunos casos debido a que la edad a la que se empiece a practicar la natación infliere en varios aspectos como: la adaptación, el manejo del agua y todos los aspectos visuales, táctiles, auditivos y cenestésico. Por lo tanto, el aprendizaje se basa en las sensaciones que cree el estudiante. La estimulación de las sensaciones dentro del aprendizaje permite determinar el éxito del próximo nadador.

En la actualidad se evidencia un alto índice de sedentarismo en el que las personas no practican alternativas deportivas para mantener su cuerpo y mente en buen estado por lo que la natación es una alternativa que puede brindar grandes cambios a través del desarrollo de varios campos físicos y mentales. Sin embargo, aún es necesario enfatizar en la práctica constante de la natación transformándolo como un estilo de vida (Gazzola, 2020).

Inmersión.

La inmersión es un método de enseñanza que permite tener un enfoque basado en la eficiencia de los procesos dentro de la enseñanza de la natación por lo que su principal objetivo es aprovechar al máximo las enseñanzas del deporte acuático. Se trata d aprovechar las habilidades físicas y de energía de la persona para poder establecer un equilibrio y una hidrodinámica (Martín, 2019).

Esta se practica necesita de la concentración en la posición y movimientos para que en cada sesión se mejora la técnica y el acondicionamiento físico. De esta manera se puede establecer un mayor esfuerzo para obtener resultados máximos y efectivos. Es

importante mencionar que en la natación no se debe malgastar el esfuerzo trabajando los aspectos fundamentales de la natación, en lugar de malgastar el esfuerzo, ya que el desplazamiento del cuerpo necesita fuerza y energía dentro del agua de esta manera la técnica debe irse mejorando para menor fricción del agua y más efectividad en la práctica de la natación, es por eso que debe aplicar tres fases en el que se desarrolle: la comodidad, control y confianza (Martín, 2019).

Desplazamiento

El desplazamiento es considerado como un proceso de progresión de un punto al otro en un ambiente acuático por lo que la práctica física de movimientos en el desplazamiento permite un aumento de desarrollo motor en el que el movimiento corporal puede ser total o parcial, evidenciando la importancia del desarrollo de habilidades con la progresión de movimientos en el agua cada vez de mayor dificultad.

Las características del desplazamiento son: la generación de conciencia para poder realizar acciones de desplazamiento coordinado, la dirección al decidir la trayectoria del desplazamiento, el desarrollo de la velocidad ejercida en el movimiento del cuerpo, el momento de parar en la ejecución de la natación ya que el recorrido debe tener cierto equilibrio para poder detenerse (Pacheco, 2013).

Respiración y propulsión.

Uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de nadar es la respiración. Realizar una respiración correcta facilita el nado, evitando que el cuerpo se canse muy rápido permitiendo que el entrenamiento y la progresión de los movimientos en el ambiente acuático sean mucho más efectivos (Pacheco, 2013).

Cuando se realiza una respiración fuera del agua lo que suele hacerse es por medio de la nariz y de manera involuntaria. Sin

embargo, cuando realizamos un esfuerzo físico se lo realiza por medio de la boca, esto permite tener un equilibrio en la oxigenación evitando algún tipo de déficit. Mientras que cuando es una respiración voluntaria se inhala por la boca y exhala por la nariz, esto permite conseguir mejores cantidades de oxígeno y también evita que entre el agua por las fosas nasales (Pacheco, 2013).

Es necesario mencionar que se deben evitar las apneas, ya que al recoger aire por la boca, pero al meter la cabeza en el agua no se está generando una expulsión y por lo tanto se está aguantando el aire, generando una sensación de fatiga y una falta de aire. La inhalación por la boca se debe hacer de manera rápida para poder obtener la cantidad necesaria de oxígeno, es por eso que al practicar la natación se deben tomar en cuenta que la exhalación debe ser lenta y progresiva soltando todo el aire por la boca de esta manera se establece un mecanismo de exhalación eficaz para mantener el oxígeno (Pacheco, 2013).

Es importante mencionar que la buena coordinación de las extremidades permite tener una mejor inhalación y exhalación. Por lo tanto, se aplica una técnica de respiración para cada estilo de natación. En el caso del crol se inhala rotando la cabeza hacia el mismo lado de donde sale el brazo al nadar, por lo tanto, la cabeza vuelve a entrar al agua esto se realiza entre 2 a 5 brazadas dependiendo la capacidad de retención de oxígeno del nadador. En otro estilo como la natación en espalda se lleva a cabo con la cabeza afuera del agua todo el tiempo ya que es más fácil realizar la respiración, es recomendable siempre llevar un ritmo igual para no provocar el cansancio (Escuela de natación La Bahía, 2022).

En otro tipo de estilo de natación como en braza, se aplica la técnica de recoger el aire suficiente a la hora de sacar la cabeza y cuando los brazos generan un empuje, de esta manera se suelta el aire a la hora del recobro de los brazos. Por otro lado, el estilo de la mariposa es uno de lo más complejos en aplicar ya que el cuerpo acumula el cansancio, por lo tanto, se idean coger el aire cuando los brazos y la

cabeza se encuentren fuera del agua y soltar el aire cuando los brazos y cabeza estén dentro del agua, este estilo depende del nadador y la capacidad pulmonar que tenga. Para la aplicación de este tipo de estilos se deben tener un buen rendimiento para evitar el cansancio, fatiga o cualquier contracción muscular (Escuela de natación La Bahía, 2022).

Propulsión

El término de la propulsión se refiere a la acción que se realiza al coger impulso con las extremidades inferiores y superiores con el apoyo de alguna superficie dura. De esta manera se puede lograr vencer la resistencia al agua y poder fluir de manera genuina en el agua. Para el desarrollo de los movimientos en base a la propulsión existen teorías para su ejecución eficaz. El ejemplo de la teoría de James Counsilman en el que menciona que el nadador debe empujarse de manera eficaz utilizando el agua y haciéndolo en el menor tiempo posible (Pacheco, 2013).

Otro autor que menciona la técnica de a propulsión en Basel quien menciona que no solamente debe aplicar la fuerza solo para atrás sino también en los laterales. La aplicación de esta técnica permite mayor fluidez sin necesidad de generar resistencia, generando una línea de corriente y desplazándose según la corriente (Pacheco, 2013).

Flotación.

La flotación se realiza con un poco más de rigor ya que es necesario recurrir a la física para poder explicar los principios básicos, en la que consiste que la persona flote en mayor o menor medida. Hay algunos factores que inciden como los flotadores herramientas acuáticas que permiten mantenerse a flote. Sin embargo, esta es una capacidad que posee naturalmente el ser humano debido a la cantidad de grasa, tejidos adiposos y la capacidad de almacenamiento de aire en los pulmones permiten que la persona pueda flotar sin ningún tipo de ayuda (Pacheco, 2013).

Otros factores que influyen en la flotación son: la densidad del agua, la gravedad corporal y la presión atmosférica persona. Pero estos factores no son los únicos, la densidad del agua, el centro de gravedad corporal e incluso la presión atmosférica inciden en la flotabilidad. Existen dos clases de flotación: La primera se realiza durante el desplazamiento en el agua mientras se nada generando una flotación dinámica. La segunda es la waterpolo que consiste en un movimiento de piernas sincronizadas para flotar y nadar a la vez y la tercera es la flotación estática en el que no se realiza ningún movimiento y el cuerpo se mantiene a flote en el ambiente acuático (Pacheco, 2013).

Los pasos para realizar una flotación horizontal boca abajo con apoyo son los siguientes: Primero se recomienda practicar la posición horizontal en el agua si es que aún no sabe flotar, el ejercicio permite familiarizarse y puede ser aplicada en la mayoría de estilos es por eso que los pasos para realizarla son: primero se debe ingresar al agua y ver que el agua le llegue hasta el hombro, segundo debe colocar sus manos en donde agarrarse para hacer la posición horizontal, tercero debe poner el cuerpo de manera horizontal y soltar de a poco los bordes, si es que es necesario se puede apoyar con los pies generando un pequeño patateo, esto debe tener una postura totalmente horizontal (Pacheco, 2013) 1.

Para realizar la flotación boca abajo con tabla al pecho se deben realizar los siguientes pasos: primero se debe llevar la tabla al pecho para luego sujetar con las manos el borde de la tabla de modo de que los brazos puedan quedar encima, segundo se toma impulso y se pone el cuerpo de manera horizontal, moviendo las extremidades para poder generar una flotación en el agua (Pacheco, 2013).

Para realizar la flotación de forma horizontal boca abajo con tabla estirada se debe tener una tabla para poder aplicar los siguientes pasos: primero se debe sujetar el borde interno de la tabla para que las manos la toquen y estén en contacto directo con el agua, segundo se debe realizar un movimiento de impulso para generar la flotación, esto

con la ayuda de las extremidades del cuerpo para mantener el equilibrio y permanecer a flote (Pacheco, 2013).

Desarrollo de movimientos y ejercicios lúdicos básicos.

El desarrollo de movimientos como ejercicios lúdicos consta de realizar diferentes actividades aplicando diferentes ejercicios dentro de la piscina, para de esta manera empezar principalmente a perder el miedo constante de soltarse en la piscina, también tomar en cuenta que realizando estos movimientos empezamos a desarrollar más capacidades intelectuales que como beneficio tenemos el ascender de niveles. cómo podemos ver en el siguiente artículo existen diferentes formas y maneras para trabajar un excelente movimiento desarrollando diferentes ejercicios (Canal Salud, 2022).

El desarrollo de la respiración dinámica tiene varias prácticas, una de ellas es hacerlo con un balón en el que se debe empujar de un lado al otro soplando lo más fuerte posible. También se puede realizar la flotación parcial mediante el agarre de una superficie o borde, también se puede realizar la flotación con ayuda puede ser mediante el soporte de el instructor o compañero (Canal Salud, 2022).

La flotación global ayuda que se practiquen ejercicios que estimulan los movimientos de las piernas enseñándole a dar patadas en el agua para mayor desplazamiento en el ambiente acuático para mejorar este tipo de técnicas se necesita de practicas para que las piernas y brazos ejerzan mayor fuerza. Una vez que se genere mayor confianza en el desplazamiento se pueden realizar diferentes movimientos y estilos de nado procurando tomar en cuenta los ejercicios de respiración y evitar el rendimiento físico por una mala práctica respiratoria (Canal Salud, 2022).

Aplicación de juegos con diferentes elementos: la inmersión, flotación y propulsión.

Para adaptar de manera precisa a un niño de 3 años debemos tener en cuenta diferentes juegos lúdicos para obtener beneficios de la inmersión, flotación, propulsión tratando que con juegos lúdicos los puedan aplicar perdiendo el miedo de ingresar al agua. en la siguiente información podemos observar mejor información para adquirir mejores estrategias.

Para el desarrollo del aprendizaje de los niños en el proceso de la natación s deben desarrollar ciertas actitudes y habilidades en el niño por lo que fundamental generar autonomía e independencia para que el niño ponga en práctica lo aprendido en el ambiente acuático. Es por eso que el desarrollo de las capacidades y habilidades dentro del agua solamente se fomentan a través de la práctica en el que se estimule la respiración, el flote, la técnica de nado, el control de la respiración, los diferentes estilos de nado por lo que es recomendable aplicar una clase intensiva de natación mínima de 18 meses para poder llevar a cabo los conocimientos en natación que el niño necesita manejar perfectamente (Escuela de natación La Bahía, 2022).

La edad de práctica de las actividades acuáticas depende del desarrollo físico de la persona ya que desde pequeños se destaca que ejercen la competencia acuática y por ende tienen menos riesgo de ahogarse. Los estudios dentro del campo mencionan que la edad de 3 a 4 años parece ser una edad aceptada, debido al desarrollo de sus capacidades físicas y mentales los cuales facilita el proceso de enseñanza. Es de suma importancia estimular el cerebro y cuerpo con este tipo de actividades a temprana edad, ya que los beneficios son a largo plazo mejorando la salud mental y física desde pequeños (Canal Salud, 2022).

Es evidente que existen varios criterios sobre la estimulación temprana a través de la natación. En la actualidad aun es evidente la

existencia de pequeños conflictos entre quienes consideran que la práctica de las actividades acuáticas debe ir referida a dotar a los niños de los recursos necesarios para defenderse y disfrutar en el agua, lo que para algunos sería desarrollar la competencia acuática mientras que otro sector tiene la vista puesta en desarrollar futuros nadadores de competición, por lo que en el momento propicio introducen los estilos natatorios y una estructura de práctica de dichos estilos similar a la ofrecida los deportistas adultos (Canal Salud, 2022).

Por lo tanto, se plantea una alternativa de enseñanza entretenida y complementaria para la formación de los niños, en el que podrán generar sus habilidades y conocimientos a temprana edad estimulando varios factores en su vida. La resolución de este tema conlleva actitudes, propuestas metodológicas y actividades diferentes, incluso plantea una reflexión sobre las pedagogías lineales o no lineales en el medio acuático.

B.9. Marco conceptual.

Flotación parcial: cuando el cuerpo se queda quieto, pero se sigue moviendo por el movimiento de agua.

Flotación global: Todo el cuerpo permanece quieto y sin movimiento.

Sumersión: La sumersión contribuye al primer ingreso al agua de cuerpo completo, dando como concepto el inicio de una adaptación.

Respiración estática: Se trata de realizar un tipo de suspensión voluntaria de la respiración cuando se encuentra dentro del agua para de esta manera poder recorrer grandes distancias y a diferentes profundidades.

Locomoción: hablando de natación la locomoción es el movimiento de trasladarse de un punto a otro dentro y fuera de la piscina realizando diferentes ejercicios lúdicos básicos.

Formación integral: es reconocer las capacidades intelectuales que tiene cada estudiante para el desarrollo adecuado de cada ejercicio lúdico propuesto.

Chorro flotante: objeto flotante que es indispensable para el uso y enseñanza de los ejercicios dentro de la piscina.

Soporte fijo: en natación esto se refiere a mantener el cuerpo flotando o sin moverse manteniéndose fijo en un solo lugar dentro o fuera de la piscina.

Posiciones: expresión que se utiliza para explicar cómo colocarse de diferentes formas o la manera de realizar correctamente un ejercicio en la piscina.

Sedentarismo: personas que tienen muy baja actividad física o que no realizan ninguna clase de ejercicios.

Evolución: si hablamos de natación la evolución la referimos a que cada alumno va evolucionando la destreza de enseñanza y subiendo de nivel adquieren más experiencia en cada uno de ellos.

Burbujas de agua: manera correcta de realizar la respiración dentro del agua, si las burbujas salen a flote significa que está realizando de manera correcta una propulsión.

Supervisión: manera de verificar u observar a cada alumno cuidando de cada cosa mala que pueda presentarse dentro y fuera de la piscina.

Flotabilidad: manera de mantenerse a flote sin que el cuerpo se hunda o llegue al fondo del agua.

Competencia acuática: desarrollo de diferentes estilos de natación con el afán de alcanzar el menor tiempo posible.

B.10. Marco institucional.

La dirección es en el Club Jacarandá, ubicado en el sector de Cumbayá.

Ilustración 1: Ubicacion "Club Jacaranda"

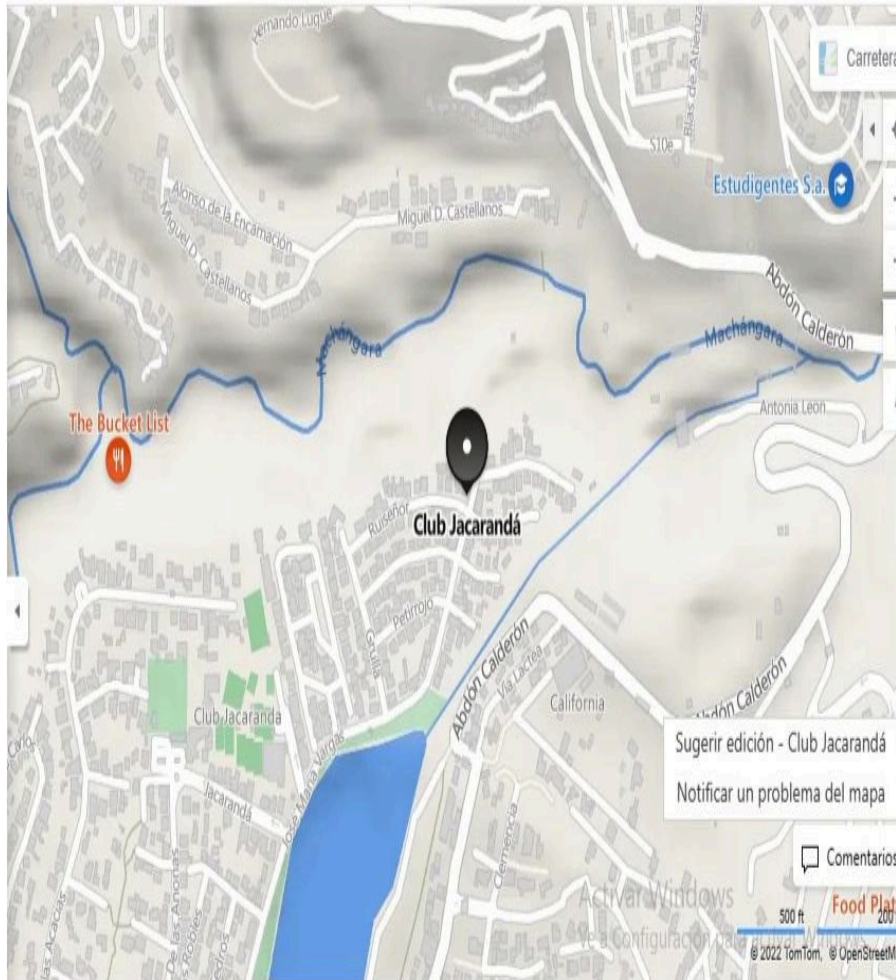


Imagen de Google maps.

Misión: Promoción, desarrollo, crecimiento y apoyo técnico y logístico, para el desarrollo de las actividades acuáticas en los niños de 3 años, a través de un trabajo coordinado con diferentes ejercicios lúdicos básicos y un desarrollo claro y específico de como relacionar todos los diferentes ambientes acuáticos que existen para cada nivel promoviendo la afiliación de niños, jóvenes para una excelente

coordinación y capacitación para llegar a una importante meta que es la competición como nadadores profesionales.

Visión: Ser un club que busque los medios necesarios, a nivel oficial y privado, para nuestros niños para que alcancen los más altos resultados deportivos en cada disciplina acuática, colaborando en la preparación de los niños y jóvenes para mejorar sus capacidades.

Objetivos estratégicos:

- Promover las actividades acuáticas en el club.
- Acoplar al mayor número de niños, jóvenes, que practican las actividades acuáticas.
- Cuidar y respetar entre todos los niños el cumplimiento de los reglamentos que rigen el club.
- Gestionar recursos necesarios para el club y sus socios, ya sea en el ámbito público o privado.
- Buscar la mejor representación de nuestras selecciones deportivas.
- Promover nuestras actividades acuáticas dentro y fuera del club.
- Buscar una mejor los procesos de calidad a través de procesos técnicos y administrativos en todos los eventos deportivos
- Buscar siempre la unión de nuestro club ya sea en niños o padres de familia.

B.11. Marco metodológico

Mi proyecto se realizará mediante un enfoque cualitativo porque de esta manera realizaremos diferentes investigaciones para llegar a una hipótesis para el mejoramiento que debe existir en las aplicaciones de ejercicios lúdicos básicos para los niños de 3 años en el club jacaranda y de esta manera llegar a un objetivo claro para el

beneficio principalmente de niños, padres de familia y en general al club jacaranda.

Hemos realizado un trabajo de investigación de campo, ya que nosotros hemos interactuado directamente con los niños dentro y fuera de la piscina y de esta manera nos damos cuenta de que con este tipo de investigación podemos adquirir y ganar información para dar un planteamiento de los problemas que ocasionan que los niños no quieran entrar al agua, ayudándonos con cada referencia vista para una mejoraría y ganancia de conocimiento tanto practico como investigativo.

El diseño de investigación documental se ha puesto como una de las bases fundamentales de esta sistematización ya que aplicando esta investigación podemos recopilar información de diferentes puntos como bibliografías, libros, documentales o de igual manera recopilando información del mismo campo de trabajo, para de esta manera tener mejor conocimiento teniendo una estadística para la mejoría de la enseñanza y práctica.

El nivel de investigación en esta sistematización aplicaremos explicativo y aplicativo porque de esta manera vamos a investigar de manera directa un punto exacto, en este caso es plantearnos el problema principal en la mejoría para la sistematización de ejercicios lúdicos básicos en niños de 3 años en el club jacarandá. aplicando una tema puntual para así sobrellevar temas secundarios donde pondremos en práctica diferentes ejercicios, actividades y juegos que en un comienzo no se tenía conocimiento de estos o se tenía poca información, aplicando evaluaciones de conocimiento como referencia para constatar que se obtuvo resultados positivos y una mejoría de gran magnitud con cada niño que participó en el proceso de cambio aplicando los métodos nuevos investigados, evaluando al docente como al alumno para controlar si este tiene la capacidad de llevar un nivel con niños de 3 años dando una mejoría de resultados puntuales y positivos alcanzando el objetivo propuesto en un principio.

B.12. Actores claves

Sistematización: sistematización de ejercicios lúdicos básicos para la adaptación al agua en niños de 3 años

Organización: Club Jacaranda

Fecha: 16 de mayo de 2022

Tabla 1: Actores Claves

Nombre	Edad
Andres Baez	3
Melissa Ceballos	3
Henry Gomez	2años 9 meses
Jimmy Hernandez	3
Jenny Andrango	3
Erika Tobar	3
Stalin Herrera	3
Lisbeth Celi	3
Nathaly Auqui	3
Josselyn Cueva	3
Johan Escobar	3
Elian Pilco	3
Ricardo Herrera	3
Roberto Celi	3
María Auqui	3
Xavier Cueva	2años 7 meses

Autor propio: Mahomi Lucas

B.13. Materiales y métodos

Diseño metodológico.

El diseño metodológico es un conjunto de técnicas para poder adjuntar respuestas de preguntas que se hacen en la hipótesis de un plan o estrategia que se utiliza para poder dar una respuesta a los diferentes problemas que existen y llegar a los objetivos principales.

Enfoque

Enfoque cualitativo.

La investigación cualitativa se desarrolla en un contexto descriptivo en el que describe las cualidades y características del fenómeno de estudio. Este tipo de investigación se realiza a profundidad y de manera reflexiva ya que se relacionan las variables del estudio de investigación. Este tipo de enfoque científico permite determinar las características particulares (Solis, 2019).

La aplicación de este enfoque cualitativo se debe a que se adquirió la información de diferentes fuentes investigativas, libros, revistas, documentos para tener una idea clara del objetivo al que queremos llegar con cada niño/niña nadador y al punto al que queremos que llegue con la información que adquieren, describiendo los procesos, características y cualidades dentro de la investigación.

Diseño de investigación

De campo.

El diseño de investigación de campo permite la recolección de la información del presente estudio en el lugar de los hechos en el que se quiere evidenciar la hipótesis de la investigación. El uso de este diseño tiene un propósito específico en el que aplicando la observación interactúa con el entorno donde se da la investigación (Solis, 2019).

De acuerdo con la investigación de campo se ha utilizado para una recolección de datos e información de los niños de 3 años del club Jacarandá, para realizar un análisis de qué manera poder llegar al objetivo.

Documental.

La investigación documental es un método de enfoque cualitativo en el que se recolecta información verificable a través de diferentes medios

como libros, revistas, artículos, informes, tesis ,etc y todo tipo de información bibliográfica que sustente la teoría de la investigación a través de bases científicas (Solis, 2019).

Realizando este tipo de diseño de investigación Baños a poder encontrar información y documentos donde podemos recopilar información para una mejoría de técnicas y tácticas para ponerlas en práctica con cada alumno de diferentes estrategias, pero llegando al principal objetivo.

Nivel de investigación.

Explicativo.

La investigación explicativa se desarrolla a la hora de explicar los procedimientos que se brinda en el transcurso de la investigación, permite generar mayor entendimiento a través de la explicación detallada del fenómeno de estudio, su objetivo es proporcionar los detalles necesarios a través del uso de la información bibliográfica (Solis, 2019).

El investigador obtiene una idea general y utiliza la investigación como una herramienta para que lo guíe a temas que podrían abordarse en el futuro. Su objetivo es encontrar por qué y para qué de un objeto de estudio.

De esta manera con este tipo de nivel de investigación vamos a poder recopilar información y dar una mejoría extraordinaria aplicando cada técnica, actividad lúdica para los niños/niñas de 3 años del club Jacarandá.

Aplicativo.

En nivel aplicativo se refiere a la realización de una evaluación para determinar la intervención, tratamiento o la solución al problema. A través de esta metodología se analiza la población de estudio y se

logra obtener los resultados. Este método permite evaluar el éxito de la hipótesis de la investigación y determinar si los procedimientos y herramientas utilizadas dentro de su diagnóstico logran tener aceptabilidad con base a los objetivos planteados (Solís, 2019).

Con este nivel podremos empezar a dar mejoría a las diferentes teorías para una excelente adaptación al agua con niños de 3 años del club Jacarandá, ya que podremos llevar a cabo diferentes estrategias e ir las mejorando o adaptando a cada situación de diferente alumno con el objetivo de alcanzar un resultado exitoso.

Plan de sistematización

La sistematización de ejercicios lúdicos básicos para la adaptación al agua en niños de 3 años se realiza en beneficio a la necesidad que necesita cada niño para el inicio de una adaptación y mejoramiento de estilos en la natación.

Este plan está basado en los problemas encontrados dentro del club tomando en cuenta cada informe que recibimos de cada niño para poner en marcha los cronogramas y planificaciones para una excelente adaptación, controlando el miedo y haciendo que cada niño se suelte y vaya desenvolviéndose en cada destreza que tenga, demostrando su avance en cada clase que recibe.

Esta información se recolectó dentro del área de trabajo de natación ya que observamos en diferentes horarios que existen varios niños que al entrar al agua tienen miedo ya que personalmente piensan que si entran al agua se van a ahogar y de cierta forma es correcto porque no tienen una habilidad determinada del cual sobrevivir en una piscina que mantiene una profundidad en la cual ellos no alcanzan a tocar el fondo.

Las técnicas principales para usar es dar un buen servicio con una calidad de enseñanza precisa de parte del maestro o maestra ya que

tenemos que tener en cuenta que son niños que se requiere de paciencia, constancia con cada enseñanza - aprendizaje que reciben ya que así podemos fomentar el aprecio y respeto con el que aplicamos para enseñar y demostrar una clase.

Utilizando también técnicas de juego y actividades lúdicas que es donde se puede aplicar conocimiento, experiencia, enseñanza, perfeccionamiento yendo de la mano con la pérdida de miedo por la razón esencial que es cuando un niño se divierte también aprende y de esta manera podemos ir aplicando los objetivos.

El beneficio a obtener es la disminución de miedo que tienen los niños por el alejamiento o desapego de sus padres al momento de tener que ingresar al agua, otro beneficio que podemos encontrar es el mejoramiento de técnicas y tácticas aplicadas a la natación y con esto ir subiendo de niveles y alcanzó mejores conocimientos hasta llegar a un punto de equilibrio donde empieza una nueva etapa que es el de competencia. claro tomando en cuenta que para llegar a un nivel así se pasa primero por diferentes etapas donde se mantiene una constancia regular para una mejoría de enseñanza.

Población y muestra

Para este proyecto se tomó en cuenta a los alumnos de natación del club jacarandá con un resultado de 15 niños entre ellos género masculino y femenino, recolectando datos entre ellos la edad y conocimiento que tienen sobre el deporte dando como constancia que mantienen el nivel correcto donde deberían estar, esto se realizó dentro de las instalaciones del club jacarandá en el área de la piscina cubierta.

Análisis de resultados

Los análisis de datos fueron determinados evaluando a cada niño dentro de la piscina recolectando información del si mantiene un básico conocimiento de la piscina o si en constancia no tenía ninguna información como tal, teniendo en cuenta si el alumno estaba en condiciones físicas y de salud aptas para continuar con este proceso.

Donde también adjuntamos una planificación.

Tabla 2: Planificación de clase

CLASES #	1	SEXO	MIXTO	OBJETIVO GENERAL:	
SEMANA	1	DEPORTE	NATACION	TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.	
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS		
MATERIALES	GUSANO, FLOTADORES, SILBATO, JUGUETES DE SUMERSIÓN				
P	ACTIVIDADES	DOSIFICACION		ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
	<ul style="list-style-type: none"> PRESENTACIÓN INFORMACIÓN DE LOS OBJETIVOS CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	T	R	DISPERSOS DISPERSOS DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
		5	10		
	<ul style="list-style-type: none"> Patada fuera de agua Patada el borde la piscina Patada con gusano Patada con gusano hasta media piscina y sumersión de la cara. Patada con flotadores metiendo la cara con el mayor tiempo posible. 	35	5	FRONTAL INDIVIDUAL	EXPLICATIVA DEMOESTRATIVA
			5	FRONTAL INDIVIDUAL	
			5	INDIVIDUAL	
			5	INDIVIDUAL	
			10	INDIVIDUAL	

	<p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> JUEGOS DE SUMERSIÓN: <p>SE ARROJA DO JUGUETES AL AGUA Y EL ESTUDIANTE DEBE IR A TOMAR EL JUGUETE.</p> <ul style="list-style-type: none"> ESTIRAMIENTOS 	5	2 3	GRUPAL INDIVIDUAL	JUEGO: GANA QUIEN LLEGUE MAS RAPIDO AL JUGUETE
--	---	---	--------	----------------------	---

Autor propio: Mahomi Lucas

Tabla 3: Planificación de clase

CLASE #	2	SEXO	MIXTO	OBJETIVO GENERAL:	
SEMANA	1	DEPORTE	NATACION	TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.	
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS		
MATERIALES	GUSANO, FLOTADORES, SILBATO, JUGUETES DE SUMERSIÓN				
	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> PRESENTACIÓN DEL PROFESOR. INFORMACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	T	R	DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
		5	5		

PRI NCI PAL	<ul style="list-style-type: none"> EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN (QUE INALEN POR LA BOCA Y EXALEN POR LA NARIS) EN EL BORDE DE LA PISCINA. 	35	5	DISPERSOS FRONTAL INDIVIDUAL INDIVIDUAL INDIVIDUAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
	<ul style="list-style-type: none"> EJERCICIOS DE SUMERSIÓN DE LA CABEZA AYUDADOS DE UN GUSANO. 		5		
	<ul style="list-style-type: none"> EJERCICIOS DE PROPULSION CON PIERNAS AYUDADOS CON MATERIAL (TABLA O GUSANO) 		5		
			10		
FIN AL	<p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> JUEGOS <p>SALTOS AL AGUA SENTADOS.</p>	5	5	GRUPAL INDIVIDUAL	JUEGO: GANA QUIEN SE LANCE MAS LEJOS.

Autor propio: Mahomi Lucas

Tabla 4: Planificación de clase

CLASE #	3	SEXO	MIXTO	OBJETIVO GENERAL: TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.
SEMANA	1	DEPORTE	NATACION	
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS	

MATERIAL ES	GUSANO, FLOTADORES, SILBATO, JUGUETES DE SUMERSIÓN				
	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
INCI AL	<ul style="list-style-type: none"> • INFORMACIÓN DEL OBJETIVO • CALENTAMIENTO GENERAL • CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	T	R	DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
		5	5		
PRI NCI PAL	<ul style="list-style-type: none"> • CAMBIO DE EJERCICIOS LUDICOS PARA EL MEJORAMIENTO DE PATADA Y SUMERSION. • REALIZACION DE PATADA CON GUSANO SIN AYUDA DEL MAESTRO. • SUMERSION DE CARA Y CUERPO COMPLETO EN LA PSICINA. 	35	5	DISPERSOS FRONTAL INDIVIDUAL INDIVIDUAL INDIVIDUAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
			5 10		
FIN AL	VUELTA A LA CALMA: <ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS SALTOS AL AGUA PARADOS EN LA ORILLA.	5	5	GRUPAL INDIVIDUAL	JUEGO: GANA QUIEN SE LANCE MAS LEJOS.

Autor propio: Mahomi Lucas

Tabla 5: Planificación de clase

CLASE #	4	SEXO	MIXTO	OBJETIVOS GENERAL:	
SEMANA	2	DEPORTE	NATACION	TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.	
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS		
MATERIALES	GUSANO, FLOTADORES, SILBATO, JUGUETES DE SUMERSIÓN				
	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • INFORMACIÓN DEL OBJETIVO • CALENTAMIENTO GENERAL • CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	T	R	DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
		5	5		
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • CAMBIO DE EJERCICIOS LUDICOS PARA EL MEJORAMIENTO DE PATADA Y SUMERSION. • REALIZACION DE PATADA CON GUSANO SIN AYUDA DEL MAESTRO. • SUMERSION DE CARA Y CUERPO COMPLETO EN LA PSICINA. 	35	5	DISPERSOS	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
			5	FRONTAL INDIVIDUAL	
			5	INDIVIDUAL	
			10	INDIVIDUAL	

FIN AL	VUELTA A LA CALMA:	5	5	GRUPAL INDIVIDUAL	JUEGO: GANA QUIEN SE LANCE MAS LEJOS.
	<ul style="list-style-type: none"> JUEGOS SALTOS AL AGUA PARADOS EN LA ORILLA.				

Autor propio: Mahomi Lucas

Tabla 6: Planificación de clase

CLASE #	5	SEXO	MIXTO	OBJETIVO GNERAL:	
SEMANA	2	DEPORTE	NATACION	TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.	
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS		
MATERIALES	GUSANO, FLOTADORES, SILBATO, JUGUETES DE SUMERSIÓN				
	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> INFORMACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	T	R	DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
		5	5		

PRI NCI PAL	<ul style="list-style-type: none"> • EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN EN EL BORDE DE LA PISCINA. • EJERCICIOS DE PROPULSION Y RESPIRACION CON MATERIALES (TABLA O GUSANO). • EJERCICIOS DE FLOTACION CON IMPLEMENTOS. 	35	5	DISPERSOS FRONTAL INDIVIDUAL INDIVIDUAL INDIVIDUAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
			5		
			5		
			10		
FIN AL	<p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS <p>SALTOS AL AGUA PARADOS.</p>	5	5	GRUPAL	JUEGO: GANA QUIEN SE LANCE MAS LEJOS.

Autor propio: Mahomi Lucas

Tabla 7: Planificación de clase

CLASE #	6	SEXO	MIXTO	OBJETIVO GENERAL:	
SEMANA	2	DEPORTE	NATACION	TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.	
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS		
MATERIALES	GUSANO, FLOTADORES, SILBATO, JUGUETES DE SUMERSIÓN				

		DOSIFICACIÓN			
	ACTIVIDADES	T	R	ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
INCI AL	<ul style="list-style-type: none"> • INFORMACIÓN DEL OBJETIVO • CALENTAMIENTO GENERAL • CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	5	5	DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
PRI NCI PAL	<ul style="list-style-type: none"> • EJERCICIOS DE PROPULSION CON PIERNAS AYUDADOS CON MATERIAL (TABLA) • EJERCICIOS DE PROPULSION Y RESPIRACION CON MATERIALES (TABLA) • EJERCICIOS DE FLOTACION DE ESPALDAS (TABLA O GUSANO) 	35	5 5 10	DISPERSOS FRONTAL INDIVIDUAL INDIVIDUAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
FIN AL	<p>VUELTA A LA CALMA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS <p>SALTOS AL AGUA Y BUCEO.</p>	5	5	GRUPAL	JUEGO: BUSQUEDA DE TESORO.

Autor propio: Mahomi Lucas

Tabla 8: Planificación de clase

CLASE #	7	SEXO	MIXTO	OBJETIVOS:	
SEMANA	3	DEPORTE	NATACION	TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.	
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS		
MATERIALES	TABLAS, GUSANOS, SILBATO, JUGUETES ACUATICOS.				
	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • INFORMACIÓN DEL OBJETIVO • CALENTAMIENTO GENERAL • CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	T	R	DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
		5	5		
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • EJERCICIOS DE PROPULSION CON PIERNAS AYUDADOS CON MATERIAL (TABLA) • EJERCICIOS DE PROPULSION Y RESPIRACION CON MATERIALES (TABLA). • EJERCICIOS DE FLOTACION Y PROPULSION DE ESPALDAS (TABLA O GUSANO) 	35	5	DISPERSOS FRONTAL INDIVIDUAL INDIVIDUAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
			5		
			5		
			10		

FIN AL	VUELTA A LA CALMA:	5	5	GRUPAL	JUEGO: GANA QUIEN RECOJA MAS JUGUETES.
	<ul style="list-style-type: none"> JUEGOS SALTOS AL AGUA Y BUCEO.				

Autor propio: Mahomi Lucas

Tabla 9: Planificación de clase

CLASE #	8	SEXO	MIXTO	OBJETIVOS:	
SEMANA	3	DEPORTE	NATACION	TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.	
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS		
MATERIALES	TABLAS, GUSANOS, SILBATO, JUGUETES ACUATICOS.				
	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
INCI AL	<ul style="list-style-type: none"> INFORMACIÓN DEL OBJETIVO. CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	T	R	DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
		5	5		

PRI NCI PAL	<ul style="list-style-type: none"> • EJERCICIOS DE PROPULSION CON PIERNAS AYUDADOS CON MATERIAL (TABLA) • EXPLICACION SOBRE LA RESPIRACION EN EL ESTILO LIBRE Y SUS BENEFICIOS DE SU CORRECTA REALIZACION. • EJERCICIOS DE PROPULSION Y RESPIRACION CON MATERIALES (TABLA) • PROPULSION DE ESPALDAS CON BRAZOS Y PERINAS 	35	5 5 5 10	DISPERSOS FRONTAL INDIVIDUAL INDIVIDUAL INDIVIDUAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
FIN AL	VUELTA A LA CALMA: <ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS SALTOS AL AGUA Y BUSEO.	5	5	GRUPAL	JUEGO: GANA QUIEN SE LANCE MAS LEJOS Y RECOJE MAS TESOROS.

Autor propio: Mahomi Lucas

Tabla 10: Planificación de clase

CLASE #	9	SEXO	MIXTO	OBJETIVOS:
SEMANA	3	DEPORTE	NATACION	TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS	

MATERIALES	TABLAS, GUSANOS, SILBATO, JUGUETES ACUATICOS.				
	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • INFORMACIÓN DEL OBJETIVO • CALENTAMIENTO GENERAL • CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	T	R	DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
		5	5		
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN EN EL BORDE DE LA PISCINA. • EVALUCION PROPULSION Y RESPIRACION LIBRE Y ESPALDA 	35	5	DISPERSOS INDIVIDUAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
			5		
			10		
FINAL	VUELTA A LA CALMA: <ul style="list-style-type: none"> • JUEGOS Y RECREATIVOS SALTOS Y BUSEO (HULAS Y GUSANOS)	5	5	GRUPAL	JUEGO: ATRAPA EL GUSANO Y BUSCA EL TESORO.

Autor propio: Mahomi Lucas

Tabla 11: Planificación de clase

CLASE #	10	SEXO	MIXTO	OBJETIVOS:	
SEMANA	4	DEPORTE	NATACION	TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.	
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS		
MATERIALES	TABLAS, GUSANOS, SILBATO, JUGUETES ACUATICOS.				
	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • INFORMACIÓN DE LOS OBJETIVOS • CALENTAMIENTO GENERAL • CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	T	R	DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
		5	5		
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • EJERCICIOS DE PROPULSION Y RESPIRACION LIBRE CON MATERIALES (TABLA O GUSANO). • EJERCICIOS DE PROPULSION Y RESPIRACION ESPALDA CON MATERIALES (TABLA O GUSANO). • SUMERSION COMPLETA SIN AYUDA. 	35	5	INDIVIDUAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
			5	INDIVIDUAL	
			5		
			10		

FIN AL	VUELTA A LA CALMA:	5	5	GRUPAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
	<ul style="list-style-type: none"> CLABADOS SENTADOS Y ARRODILLADOS. 				

Autor propio: Mahomi Lucas

Tabla 12: Planificación de clase

CLASE #	11	SEXO	MIXTO	OBJETIVOS:	
SEMANA	4	DEPORTE	NATAción	TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.	
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS		
MATERIALES	TABLAS, GUSANOS, SILBATO, JUGUETES ACUATICOS.				
	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> INFORMACIÓN DEL OBJETIVO CALENTAMIENTO GENERAL CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	T	R	DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
		5	5		

PRI NCI PAL	<ul style="list-style-type: none"> • EJERCICIOS DE PROPULSION, RESPIRACION Y BRAZADA LIBRE CON MATERIALES (TABLA). • EJERCICIOS DE PROPULSION, RESPIRACION DE ESPALDA CON MATERIALES (TABLA O GUSANO). • SUMERSION COMPLETA SIN AYUDA, LLEGANDO AL SUELO. 	35	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
			5		
			5		
			10		
FIN AL	VUELTA A LA CALMA: <ul style="list-style-type: none"> • CLABADOS SENTADOS Y ARRODILLADOS. 	5	5	GRUPAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA

Autor propio: Mahomi Lucas

Tabla 13: Planificación de clase

CLASE #	12	SEXO	MIXTO	OBJETIVOS: TRABAJAR LA AMBIENTACION AL MEDIO ACUATICO MEDIANTE ACTIVIDADES LUDICAS, ORIENTANDO A QUE EL NIÑO VAYA PERDIENDO EL MIEDO DE INGRESO AL AGUA.
SEMANA	4	DEPORTE	NATACION	
GRADO	APRENDE A NADAR 1	EDAD	3 AÑOS	

MATERIALES	TABLAS, GUSANOS, SILBATO, JUGUETES ACUATICOS.				
	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		ORGANIZATIVAS	METODOLOGICAS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • INFORMACIÓN DE LOS OBJETIVOS • CALENTAMIENTO GENERAL • CALENTAMIENTO ESPECIFICO 	T	R	DISPERSOS	VERBAL EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
		5	5		
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • EJERCICIOS DE COORDINACION LIBRE CON MATERIAL (TABLA). • EJERCICIOS DE COORDINACION ESPALDA CON MATERIALES (TABLA O GUSANO). • PATADA Y BRAZADA DE LIBRE SIN APOYO DE NINGUN MATERIAL. 	35	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL INDIVIDUAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA
			5		
			5		
			10		
FINAL	VUELTA A LA CALMA: <ul style="list-style-type: none"> • CLABADOS SENTADOS, ARRODILLADOS. 	5	5	GRUPAL	EXPLICATIVA DEMOSTRATIVA

Autor propio: Mahomi Lucas

Ilustración 2: Evaluación de clase

DAT

NOMBRE(S): LUCIANA

APELLIDOS: MALDONADO

DEPORTE: NATACIÓN

NIVEL: APRENDE A NADAR 1

CICLO DE EVALUACIÓN: 23 DEL DICIEMBRE AL 23-ene DE ENERO

ESCALA DE EVALUACIÓN: EXCELENTE BUENO X ACEPTABLE REGULAR

LOGROS DEL PROGRAMA

ORD	CONTENIDO DE CLASES APRENDE A NADAR
1	Ambientación al medio acuatico
2	flotación
3	propulsion
4	respiración
5	sumersión
6	resiliencia
7	Entrada al agua

E

B
X
X
X
X
X
X
X
X

A

R

OBSERVACIONES :

SE OBSERVA QUE ES UNA NIÑA QUE REALIZA TODOS LOS EJERCICIOS Y ES MUY ATENTA Y RESPONSABLE CON LO QUE REALIZA

RECOMENDACIONES:

SE RECOMIENDA QUE SE MANTENGA VINIENDO A LAS CLASES Y DE ESTA MANERA REFORZAR EL APRENDIZAJE.

PROFESOR EVALUADOR:

MAHOMI LUCAS

VoBo DIRECTOR NATACIÓN

MIGUEL PALACIOS

VoBo DIRECCION DE DEPORTES

Autor propio: Mahomi Lucas

Cronograma

Ilustración 3: Cronograma

Participantes	Edad	Meses	Días entrenados a la semana	Total de ntrenamientos realizados
Stalin Herrera		3	5	60
Lisbeth Celi		3 Enero	5	60
Nathaly Auqui		3 Febrero	5	60
Josselyn Cueva		3 Marzo	5	60
Johan Escobar		3	5	60
Elian Pilco		3	5	60

B.14. Principales hallazgos

Lo que pude observar dentro del club es que existen ciertos problemas como:

Hay padres de familia que no dejan que sus hijos se desenvuelvan de manera correcta o que estén solos en la piscina con la maestra.

Hay veces que en ciertos horarios tenemos que dividir carriles de la piscina por la demasiada demanda de niños.

Ciertos días el clima hace que muchos niños eviten meterse a la piscina por el agua con baja temperatura.

Ciertos niños mantienen alergias, en este caso hablamos del cloro que tiene la piscina por la limpieza.

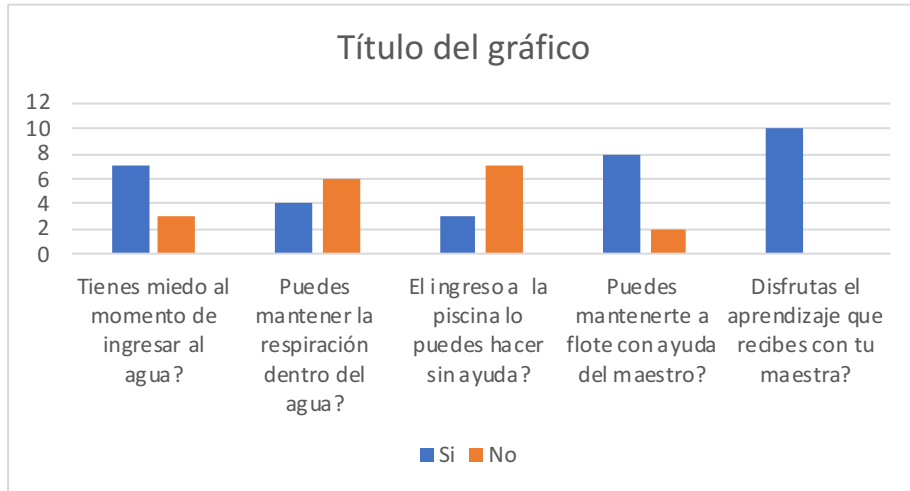
Muchos niños evitan bañarse antes de entrar al agua, eso hace que no se les permita el ingreso, ya que es una regla fundamental el ducharse antes de entrar.

Es una regla importante y necesaria el uso de terno de baño y gorro, ya que así evitamos la contaminación y propagación de bacterias dentro del agua, cierta cantidad de niños olvidan sus materiales y eso causa un problema ya que hace que no se le permita el ingreso y pierda su clase de práctica.

B.15. Análisis de resultados

En el “club Jacarandá realizamos una encuesta a los niños de tres años que están en la escuela de natación” para poder tener en cuenta en qué nivel se encuentra cada Niño y poder implementar una mejor enseñanza para un mejor desarrollo con cada uno. Que mantengan el ánimo de seguir aprendiendo y poder ir alcanzando un mejor nivel de conocimiento.

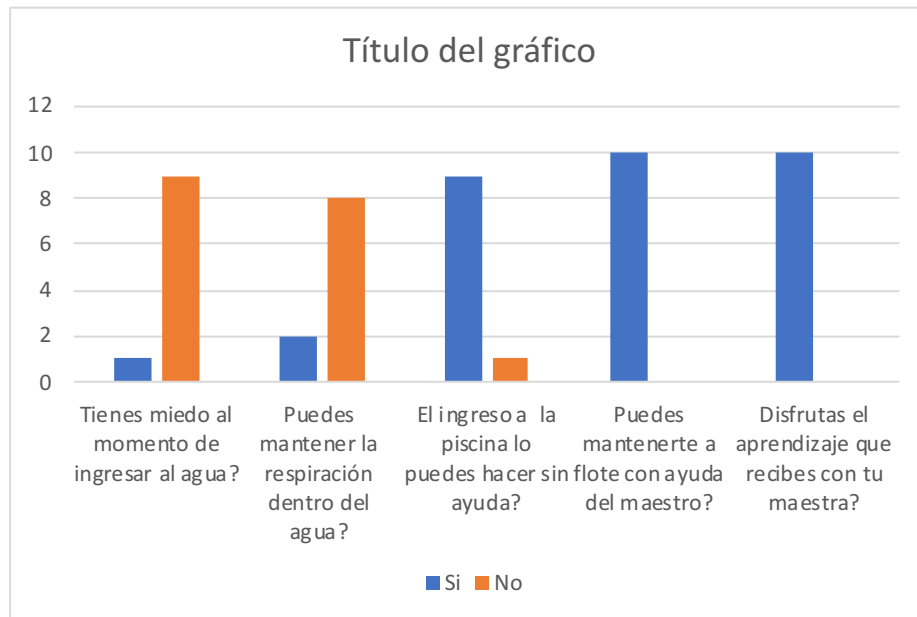
Ilustración 4: Resultado primer encuesta



Autor propio: Mahomi Lucas

Después de poder visualizar la encuesta que se realizó a los niños de 3 años de la escuela de natación del club Jacarandá” pudimos observar que existen niños que están en un nivel un poco más avanzado que otros niños, de esta manera tomamos en cuenta el desarrollo de aprendizaje acelerado para así mantenernos en un mismo nivel de enseñanza todos, con esta encuesta nos pudimos ayudar en que tenemos que mejorar. Empezamos aplicándolos y así pudimos visualizar mejores resultados viendo a niños muy felices.

Ilustración 5: Segundo resultado de la encuesta



Autor propio: Mahomi Lucas

B.16. Conclusiones

- Como principal conclusión podemos decir que este proyecto fue de mucha ayuda personal generalmente ya que obtuvimos excelentes resultados aplicando las diferentes técnicas.
- La implementación de teorías y actividades diferentes hizo que este proyecto tuviera resultados positivos y que se desarrollará de manera exitosa cada clase implementada en el lapso del 1 mes.
- Es importante tomar en cuenta que si los ejercicios lúdicos básicos y la adaptación al agua se aplica durante más tiempo el resultado será mucho mejor.
- El programa propuesto en este trabajo hace que muchos más padres de familia quieran que sus hijos desde pequeños empiecen a tomar clases para que no se mantengan en una vida de sedentarismo.
- Desarrollando el cronograma nos damos cuenta de que si existen, sino que necesitan de una enseñanza para el desenvolvimiento de una clase. Eso hace que nos motive a seguir adquiriendo información y ponerlo en práctica.

B.17. Recomendaciones.

- Se recomienda fomentar y aplicar la enseñanza de diferentes deportes para evitar el sedentarismo u otra enfermedad dada por la pérdida de costumbre de mantener movimientos del cuerpo.
- Se recomienda que, si toman clases de natación, sea mínimo por 3 días a la semana para un mejor desarrollo y/o mejor aprendizaje manteniendo un cuerpo en constante movimiento.
- Para ver cambios positivos en su vida y cuerpo mantenerse en movimiento y realizando actividades ya sea lúdicas o ejercicios basados en el deporte para tener una mejor salud y elasticidad.

B.18. Anexos









Referencias Bibliográficas

- Borges, r. k. (08 de 11 de 2016). *Educación psicomotriz*. Obtenido de NC:
<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/psicomotriz-en-ninos>
- Canal Salud. (18 de agosto de 2022). *Ejercicios para iniciar en la natación a niños y niñas*.
Obtenido de <https://canalsalud.imq.es/blog/natacion-ninos>
- Duchimasa, L. (14 de 12 de 2015). *Ejercicios coordinativos para las técnicas alternas en natación de deportistas de 11 a 12 años de edad*. Obtenido de EFDEPORTES.COM:
<http://www.efdeportes.com/efd212/ejercicios-para-las-tecnicas-alternas-en-natacion.htm>
- ESCUELA DE NATACION BAHIA MADRID. (12 de 12 de 2022). Obtenido de ESCUELA DE NATACION BAHIA MADRID: <https://www.bahiamadrid.es/la-respiracion-la-natacion/>
- Escuela de natación La Bahía. (12 de diciembre de 2022). *La respiración en la natación*.
Obtenido de <https://www.bahiamadrid.es/la-respiracion-la-natacion/>
- FAO. (2004). Guía Metodológica. En O. d. (FAO), *Guía Metodológica* (págs. 1-62). honduras: Programa Especial para la.
- Fernández, J. (01 de 02 de 2005). *El desplazamiento en el medio acuático: la propulsión*.
Obtenido de EFDEPORTES.COM: <https://www.efdeportes.com/efd81/propul.htm>
- fitness, M. (6 de febrero de 2018). *vitonica.com*. Obtenido de vitonica.com:
https://www.vitonica.com/natacion/estos-son-los-errores-mas-comunes-que-cometes-al-nadar?fbclid=IwAR0UGNFu-KIBSytB_Z-60v9G92IK7INnk8XMLmohYxBQUTwvXlq723fbnEk
- Gazzola, M. (2020). *Ambientación en Natación*. Obtenido de
<https://www.entrenamiento757.com.ar/web/ambientacion-en-natacion/>
- Jara, O. (2017). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. bogota: Primera edición colombiana.
- Martín, L. (10 de 08 de 2019). *El método japonés para nadar a la perfección: 'total inmersión'*. Obtenido de Deporte y Vida:
https://as.com/deporteyvida/2019/08/10/portada/1565429840_459841.amp.html?fbclid=IwAR1ARffNyYNzHzK9XzrQUos9e7LJRF3q-b94Mj_I6lafDqdDBuwHnJEMOjc
- MORENO, J. A. (s.f.). *EFDEPORTES.COM*.
- Moreno, J., & Abellán, J. (28 de 09 de 2003). *El descubrimiento del medio acuático de 0 a 6 años*. Obtenido de EFDEPORTES.COM:
<https://www.efdeportes.com/efd67/acuat.htm>

Pacheco, A. (06 de 11 de 2013). *El desplazamiento y la propulsión en la natación*. Obtenido de UNIDAD CREDITABLE PNFI:

<https://unidadacreditablepnfi.wordpress.com/2013/11/06/el-desplazamiento-y-la-propulsion-en-la-natacion->

[2/#:~:text=El%20desplazamiento%20se%20pueden%20considerar,del%20resto%20de%20las%20habilidades.](#)

Solis, L. (28 de 05 de 2019). *El enfoque cualitativo de la investigación*. Obtenido de

<https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/>