

**Universidad de Cienfuegos
“Carlos Rafael Rodríguez”
Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte**

Compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en la Natación

Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física

Autor: Javier de la Teja Mass

Tutora: Dr.C Blas Yoel Juanes Giraud

Cienfuegos 2019

Resumen en español

El presente trabajo titulado: Compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en la Natación, le permite al personal calificado tener una guía de actividades a través de juego para desarrollar el proceso de enseñanza de las habilidades motrices básicas. Para el desarrollo de este trabajo se utilizó un estudio de tipo transeccional descriptivo, en una población de 10 atletas, de ellos 6 hembras y 4 varones. Además, se utilizaron diferentes métodos teóricos (Analítico - sintético, Histórico-Lógico e Inductivo-Deductivo), métodos Empíricos (Análisis documental, medición, entrevista y criterio de especialista) y los datos fueron procesados en el programa Estadístico SPSS, utilizando el método distribución empírica de frecuencia (cálculo porcentual). Sus resultados se avalan la necesidad de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas, que sirvan como material didáctico para la planificación de las clases en las edades de 6 a 7 años del deporte natación. Los resultados de los 5 indicadores evaluados (flotación, Sumersión Locomoción, salto y respiración) en la investigación los cuales fueron deficientes en los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto y el criterio especialista que arrojó que el compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas es valorado de bueno por el 100 % de los especialistas, demostrando aplicabilidad, cientificidad, pertinencia, factibilidad e impacto social.

Resumen en inglés

The present titled work: Summary of games for the development of the basic motive abilities in the Swimming, allows the qualified personnel to have a guide of activities through game to develop the process of teaching of the basic motive abilities. For the development of this work a study of type descriptive transactional was used, in a population of 10 athletes, of them 6 females and 4 males. Also, different theoretical methods were used (Analytic - synthetic, Historical-logical and Inductive-deductive), Empiric methods (documental Analysis, mensuration, interviews and specialist's approach) and the data were processed in the Statistical program SPSS, using the method empiric distribution of frequency (percentage calculation). Their results are endorsed the necessity of games for the development of the basic motive abilities that you/they serve as didactic material for the planning of the classes in the ages from 6 to 7 years of the sport swimming. The results of the 5 evaluated indicators (flotation, Submersion Locomotion, jump and breathing) in the investigation which were faulty in the swimmers of 6 - 7 years of the School Fernando Costa Pilot and the specialist approach that he hurtled that the summary of games for the development of the basic motive abilities is valued of good by 100% of the specialists, demonstrating applicability, scientific, relevancy, feasibility and social impact.

INDICE

I Introducción

Introducción	1
✓ Situación problemática	4
✓ Problema Científico	4
✓ Objeto de la Investigación	5
✓ Campo de acción	5
✓ Objetivo general	5
✓ Tareas investigativas	5
✓ Hipótesis	5
✓ Variables	5
✓ Operacionalización de las variables	6

Capítulo I Fundamentación Teórica.

Fundamento de la preparación técnica	29
Fundamento de la técnica	31
Fundamento técnico del canotaje	34
Fases técnicas del canoísta	36
Pasos metodológicos para la enseñanza y el aprendizaje de la técnica de la canoa	42
Trabajo técnico con la palina	44
Importancia y ventajas del uso de la palina para el desarrollo técnico, con respecto a otros medios	44
Particularidades morfofuncionales, psicológicas y deportivas de las edades 11 a 14 años	45

Capítulo II- Diseño Metodológico

Metodología Utilizada	47
➤ Paradigma utilizado	47
➤ Tipo de estudio	48
➤ Tipo de diseño	49

Población, muestra, por ciento y tipo de muestreo	50
Métodos del nivel teórico, empírico y matemático	50
Justificación de la Investigación	51

Capítulo III.- Resultados de la investigación.

Resultado del análisis documental	52
Resultado del diagnóstico o pretest	52
Complejo de juegos	53
Resultados del postest	54
Comparación de los resultados generales (pretest - postest)	55
Prueba de Wilconxon para el pretest y postest de los indicadores	56
Conclusiones	57
Recomendaciones	58

Bibliografía

Anexos

INTRODUCCIÓN

La Natación ha tenido una acogida muy fuerte en toda la población, especialmente por parte de los niños. La causa puede ser, el encanto que brinda el desarrollo de las actividades acuáticas, pues según Franco y Navarro (1980) en el mundo muchos niños, se han inclinado hacia la práctica de este deporte por el placer de moverse dentro del agua y la alegría que este movimiento ofrece.

La Natación está comprendida dentro de los deportes que comienzan su proceso de enseñanza en edades tempranas, de 6 a 7 años, arribando a las piscinas sin saber ejecutar ninguna habilidad motriz básica. Desde el punto de vista psicofísico, los niños de estas edades presentan las condiciones óptimas para la práctica de actividades físicas. Estas condiciones se resumen en tres factores que ejercen una influencia especial en el desarrollo motor del niño, estos factores son el primer cambio de complexión, el inicio de la escuela y el estado de desarrollo de la actividad nervioso superior.

La Formación Básica es el término utilizado por los especialistas de la natación en la que los niños se inician en el mundo del entrenamiento deportivo. Esta etapa está dirigida al logro de habilidades motrices básicas que el niño tiene que dominar, debido a que la natación se desarrolla en un medio no habitual, aunque en algunas etapas se puede visitar frecuente una piscina, una playa o cualquier otro medio con características acuáticas.

Al comenzar la enseñanza de la natación en estas edades, se pudo comprobar en el diagnóstico inicial, que los atletas de natación **no dominan las habilidades motrices básicas**. Sin embargo, en estas edades la estancia en el agua de los niños es agradable, y por otra parte se encuentran deseosos de aprender nuevas acciones motoras, todo lo cual debe ser aprovechado al máximo en el proceso de enseñanza – aprendizaje de este deporte.

En este sentido Moreno y Rodríguez (2003) precisan que en la enseñanza de la natación, el aprendizaje de una determinada habilidad motriz acuática se desarrolla 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 sumersión, salto, respiración, flotación y propulsión o locomoción.

La enseñanza de la natación, a lo largo de su desarrollo histórico, ha promovido una orientación técnica, encaminada hacia el aprendizaje directo de las habilidades motrices básicas y de los diferentes mecanismos técnicos de los estilos, **utilizando un procedimiento mecánico, repetitivo y esquemático** el cual forma parte de un método tradicional de enseñanza que brinda escasas posibilidades al niño de tener algún tipo de independencia o creatividad durante la clase, convirtiéndose la misma monótona para estos niños, trayendo consigo que muchos abandonaran la practica desde edades muy temprana.

Cabe anotar que no se debe encasillar la natación en un esquema rígido exclusivamente técnico de los cuatro estilos competitivos. Se debe entender la natación siempre como una opción muy amplia de movimiento, en la cual se establecen relaciones corporales con un medio que permite infinidad de posibilidades. El placer y los beneficios de una práctica en el agua, se pueden lograr realizando diferentes tipos de movimientos totalmente libres no exclusivamente con la utilización de los estilos técnicos, sobre todo en los inicios del aprendizaje, específicamente en el desarrollo de habilidades motrices básicas.

La actividad lúdica (Juego) es un excelente medio para el cumplimiento de diferentes tareas: la formación del colectivo infantil, la creatividad, la socialización, la colaboración, la cooperación, la oposición, la actitud positiva ante el cumplimiento de determinadas tareas, logrando en ellos la independencia necesaria para sentirse parte del colectivo, la atención diferenciada a los que presentan excesiva actividad con estrategias que propicien su incorporación y aceptación.

Los juegos contribuyen al logro de un buen estado de salud; al desarrollo de las cualidades básicas, la formación de valores, actitudes y normas indispensables en nuestro quehacer diario, criterio este que es apoyado por disímiles autores como por ejemplo (Murcia, 1996), quien plantea que *"los juegos constituyen un elemento*

importante en la educación y formación de hábitos de conducta, calidad de vida, empleados en las actividades físicas, deportivas y recreativas, constituyendo un medio insustituible desde las edades tempranas.”

El juego puede ser utilizado durante todo el desarrollo de la clase o sea en las diferentes partes, mediante una adecuada selección que garantice el cumplimiento de los objetivos planteados pero que contengan un factor motivacional, que interese, guste, y que el niño disfrute con el mismo, logrando un clima adecuado, que posibilite un desarrollo cognitivo, buenas relaciones interpersonales y afectivas, es un elemento de fundamental importancia en el desarrollo de cualquier proceso de enseñanza. **Sin embargo, en las clases de natación no se utiliza el juego para el desarrollo de las habilidades motrices básica en los nadadores de 6 a 7 años de edad**

El agua genera en las personas una actitud caracterizada por una alta emocionalidad, causada por la novedad del medio y las nuevas posibilidades de movimiento que se pueden desarrollar en ella, la utilización de formas jugadas dentro del marco de la clase de natación constituye en un medio de gran valor para complementar los procesos de formación de habilidades específicas.

El aprendizaje de la natación en Cienfuegos, a lo largo de su desarrollo histórico, ha promovido una orientación técnica, aunque a partir del año 2008 (Rodríguez y Barquilla 2008; Madrazo, 2010; Áviles, 2011, Santana, 2011; Álvarez, 2012; y Armentero, 2015) el equipo técnico de este deporte se ha proyectado por la incorporación del juego en la enseñanza de las habilidades motrices básica, **aspecto este que todavía continua con deficiencia**

Otro elemento que está influyendo en el desarrollo de las habilidades motrices básica, **son las condiciones materiales**, al permanecer mucho tiempo las piscinas cerradas, los entrenadores de estas edades creen que con el método tradicional pueden resolver los problemas del aprendizaje de sus atletas, sin embargo, se ha demostrado desde los años 50 en estudios realizados por Wiessner (1950),, que los principiante que comienza la instrucción con ejercicios de adquisición de confianza, juegos, zambullidas y otras formas colectivas de ejercicios básicos; aprende más rápidos las habilidades motrices básicas.

Otros autores como Catteau y Garoff (1974), Cirigliano (1989), Navarro (1995), Bucher, W. (1995), Gallardo (2003), Ruiz (2005), Castellanos (2007) plantean que la enseñanza de las habilidades motrices básica en la natación, se produce aproximadamente entre los 6 u 7 años, que para su puesta en práctica se debe utilizar el juego, descomponiendo las acciones técnicas de los estilos de natación a través del método analítico/progresivo, haciendo vivenciar al niño su aprendizaje a través de formas lúdicas y siempre gratificantes.

En Cuba se han aplicado los juegos en diferentes programas de enseñanza de la natación en Camagüey, Díaz, Brito y Colectivo de autores (2003) dan a conocer una propuesta de juego para determinar las principales características de las habilidades motrices acuáticas que se ponen de manifiesto en los nadadores de 6 – 7 años de edad.

Haces y Martín (1990) en su libro natación investiga sobre la influencia del juego en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, de igual forma lo realizan los autores Mirabal y González (2008) en su libro enseñar a nadar y Daniel (2010) en su artículo En estudios realizados por Rodríguez y Barquilla (2008), Madrazo (2010), Áviles (2011), Santana (2011), Álvarez (2012) y Armentero (2015) y en entrevista con los entrenadores de natación se ha detectado que los profesores **no emplean el juegos para el desarrollo de habilidades motrices básicas, ni cuentan con un material didáctico para la planificación de los mismos en la clase** de natación aspecto tratado en diferentes bibliografías consultadas, las cuales sugieren la importancia de su utilización dentro de la clase, no como algo adicional o improvisado, sino como un medio para el aprendizaje de las cualidades básicas dentro de las clases de la natación, donde se considera que se debe tener presente al juego como elemento primordial en el proceso enseñanza aprendizaje, partiendo del precepto de que el niño aprende jugando.

Otro elemento de vital importancia es que en el programa de preparación del deportista **no se reflejan juegos, ni actividades para el desarrollo de las habilidades motrices básicas**, el mismo plantea como objetivos fundamentales el dominio de las cinco habilidades motrices básicas (Sumersión, Flotación, salto, respiración y

locomoción) y desplazarse entre 10 y 15 metros de cualquier forma, por estas consideraciones y por todo lo antes expuesto, se planteó como **situación problemática**: insuficiencias en la enseñanza de las habilidades motrices básicas de los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto.

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente **problema científico**: ¿Cómo desarrollar las habilidades motrices básicas de los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto?

Declarando como **objeto de la investigación**: habilidades motrices básicas y como **campo de acción**: juegos para desarrollar las habilidades motrices básicas de los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto

En correspondencia con lo anteriormente planteado, se formula como **objetivo general** del trabajo: Diseñar un compendio de juegos para desarrollar las habilidades motrices básicas de los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto.

Teniendo en cuenta todo lo anterior y para darle cumplimiento al objetivo de la investigación se trazaron las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el juego y las habilidades motrices básicas?
2. ¿Cuál es el estado actual de las habilidades motrices básicas de los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto?
3. ¿Qué formará parte del compendio de juegos para desarrollar las habilidades motrices básicas de los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto, a partir de la revisión bibliográfica?
4. ¿Qué resultados se obtendrán de la opinión que tendrán los especialistas sobre el compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas?

Para dar cumplimiento a la lógica investigativa trazada se desarrollaron las siguientes **tareas científicas**:

- ✓ Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el juego y las habilidades motrices básicas.

- ✓ Caracterización de las habilidades motrices básicas de los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto.
- ✓ Confección de un compendio de juegos para desarrollar las habilidades motrices básicas de los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto, a partir de la revisión bibliográfica.
- ✓ Valoración del compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas, por medio de los especialistas.

Definiéndose como **variable relevante de la investigación**: habilidades motrices básicas, la cual se **operacionaliza** de la siguiente forma:

La evaluación de las habilidades motrices básicas se refleja en el programa de preparación del deportista, la que consta de cinco habilidades motrices básicas, ellas son:

1. Sumersión: Se entiende por Sumersión la introducción de la cabeza del individuo en el medio acuático. Esta cualidad básica persigue el fin de garantizar que el niño sea capaz sumergirse completamente en el agua y que a su vez pueda orientarse en este medio.
2. Salto: Se entiende como salto las evoluciones corporales, previo impulso o no, se realizan en el aire o el agua aprovechando al máximo las características del medio acuático. Esta cualidad en la práctica es la que le permite al niño introducirse al agua.
3. Respiración: La natación requiere otro mecanismo de respiración, el aire es inspirado por la boca de forma rápida y profunda y será espirado por la boca y nariz de manera lenta y prolongada. Que los niños sean capaces de realizar la respiración de esta manera en cualquiera de las acciones que se realizarán en esta etapa requiere de algún tiempo de trabajo y mucha paciencia por parte de los profesores.
4. Flotación: capacidad de obtener posiciones estables sin la intervención de las fuerzas equilibradoras salvo el propio control respiratorio o la capacidad de un cuerpo para mantenerse cerca o sobre, la superficie del agua

5. Locomoción: desplazamiento del niño en el agua con la coordinación de movimientos de brazos y piernas

1. Habilidad motriz Locomoción

Nº	Objetivos de la locomoción ventral.	Escala
1	Piernas de Libre con alternos de brazos correctamente.	MB
2	Piernas de Libre con alternos de brazos, presentando dificultades.	B
3	Piernas de Libre con tablas, movimiento de un brazo y respiración lateral	R
4	Piernas de Libre con tablas, movimiento de un brazo y respiración frontal	M

Locomoción dorsal

Nº	Objetivos de la locomoción dorsal.	Escala
1	Piernas de Dorso, con alternos de brazos correctamente.	MB
2	Piernas de Dorso con un brazo arriba y otro abajo	B
3	Piernas de Dorso, con brazos en posición de flecha y cuerpo bien extendido	R
4	Piernas de Dorso, con los brazos abajo con dificultad	M

Nota.- Todas estas pruebas de locomoción, ya sean ventral ó dorsal se harán sobre 10-12 metros.

2. Habilidad motriz Respiración.

Nº	Objetivos de la Respiración.	Escala
1	Nadar 15 metros de Libre con respiración rítmica lateral	MB
2	Nadar 15 metros de Libre con respiración lateral sin ritmo	B
3	Nadar menos de 15 metros de Libre con respiración lateral	R
4	Deficiencias significativas en la respiración lateral	M

3. Habilidad motriz Flotación

Nº	Objetivos de la Flotación ventral.	Escala
1	Flecha ventral con giro sobre los dos ejes	MB
2	Flecha ventral con giro sobre el eje transversal	B

3	Flecha ventral con giro sobre el eje longitudinal	R
4	Flecha con impulso, mantenerla más de 10 segundos flotando con buena posición	M

Flotación dorsal

Nº	Objetivos de la Flotación dorsal.	Escala
1	Flecha dorsal con giro sobre los dos ejes	MB
2	Flecha dorsal con giro sobre el eje transversal	B
3	Flecha dorsal con giro sobre el eje longitudinal	R
4	Flecha con impulso, mantenerla más de 10 segundos flotando con buena posición	M

4. Habilidad motriz salto

Nº	Objetivos del Salto ventral.	Escala
1	Arrancada de Libre desde el bloque, nadar de 4 a 5 metros en técnica completa	MB
2	Arrancada de Libre con dificultad, nadar 4 a 5 metros en técnica completa	B
3	Arrancada de Libre utilizando solamente las piernas	R
4	Arrancada de Libre desde abajo, nadar 4 a 5 metros en técnica completa	M

Salto dorsal.

Nº	Objetivos del Salto dorsal.	Escala
1	Arrancada de Dorso y nadar de 4 a 5 metros en técnica completa	MB
2	Arrancada de Dorso y utilizar solamente las piernas	B
3	Arrancada de Dorso y quedar flotando	R
4	Arrancada de Dorso con grandes deficiencias	M

5. Habilidad motriz: Sumersión.

Nº	Objetivos	Escala
1	Cuando el niño logra sumergir totalmente su cuerpo en el agua y mantiene los ojos abiertos y toma el objeto que se encuentra en el	MB

	fondo de la piscina.	
2	Cuando el niño logra sumergir totalmente su cuerpo en el agua y mantiene los ojos abiertos para tomar un objeto, pero no lo logra tomarlo	B
3	Cuando el niño logra sumergir totalmente su cuerpo en el agua y mantiene los ojos abiertos.	R
4	Cuando no se sumerge	M

Capítulo I Fundamentación Teórica

Habilidades motrices básicas, definición e importancia en la Natación

El agua es un elemento que está presente en la vida del ser humano desde su nacimiento, y él representa del 40 al 60% de su peso corporal (McArdle, Katch y Katch, 1990). A pesar de ello, el medio acuático no es su medio natural, pudiendo incluso percibirlo como hostil. En las sociedades primitivas la natación es vista como una actividad de supervivencia, bien para poder pescar o, simplemente, para no perecer ahogado en caídas fortuitas al agua o crecidas de ríos (Lewin, 1979).

Pero, ¿qué entendemos por natación? La natación se define como: *"acción y efecto de nadar"* (Real Academia Española, 1997), entendiendo por nadar: *"trasladarse una persona o animal en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otro apoyo"* (Real Academia Española, 1997). Si comparamos dicha definición con la de otros autores, vemos que aparecen términos como energías: *"Avance voluntario en un líquido elemento, merced a las propias energías"* (Iguarán, 1972), o incluso el término sostenerse, pero haciendo únicamente referencia al hombre: *"Medio que permite al hombre sostenerse y avanzar en el agua"* (Rodríguez, 1997).

Basándonos en los autores citados anteriormente, podemos definir la natación como *"la habilidad que permite al ser humano desplazarse en un medio líquido, normalmente el agua, gracias a las fuerzas propulsivas que genera con los movimientos de los miembros superiores, inferiores y cuerpo, que le permiten vencer las resistencias que se oponen al avance"*.

La enseñanza de la natación según Moreno y Rodríguez (2003) precisan que el aprendizaje de una determinada habilidad acuática se desarrolla 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 básicas en las que incluyen la flotación, propulsión, respiración, entre otras.

Para el desarrollo de las habilidades motrices básicas se hace necesario tener en cuenta algunos factores entre los que se destacan: el desarrollo físico, las capacidades coordinativas, la sistematización del contenido a impartir, el desarrollo sensorio-perceptual del niño o el joven, estableciendo una diferenciación adecuada entre los educandos, el nivel de conocimiento del profesor y las condiciones materiales de que se disponga, pero sobre todo, el profesor debe tener en cuenta la edad de los niños, parámetro en el que Moreno y Rodríguez (2003) muestran en la tabla 1 destacando el desarrollo de las habilidades motrices básicas según la edad, luego de una investigación realizada en los diferentes centros de enseñanza de actividades acuáticas de Murcia en España.

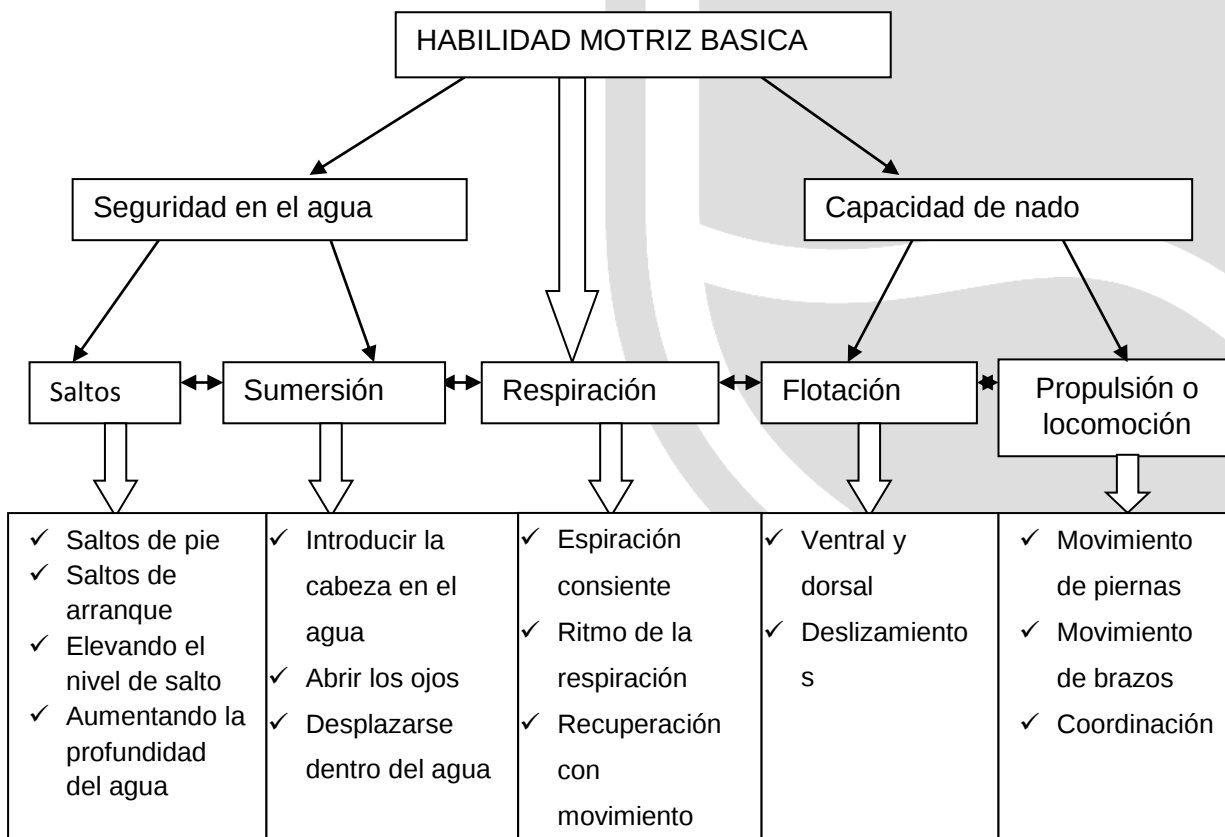
Tabla 1: Desarrollo de las habilidades motrices básicas según la edad.

Fase	Habilidades	Edad
Familiarización con el medio	♦ Familiarizaciones completas con el medio ♦ Flotación, respiración, propulsiones básicas ♦ Perfecta adaptación con el medio	4 - 5 años
Conocimiento básico del medio	♦ Flotación, respiración, Propulsión, autonomía máxima. ♦ Desplazamientos básicos, deslizamientos básicos, saltos básicos.	6 - 7 años
Conocimiento elevado del medio	♦ Afirmación, respiración, flotación, desplazamiento. ♦ Autonomía en el agua, desplazamiento, saltos horizontales y verticales, equilibrio. ♦ Giros transversales y longitudinales, lanzamientos, impacto, recepciones ritmos, arrastres.	8 años
Dominio del medio	♦ Trabajar técnicas de desplazamientos	9 años

Si tuviéramos que resumir cómo se desarrollan las conductas motrices en el agua,

diríamos que el niño pasa de lo reflejo y desorganizado a mostrar una motricidad adaptable, controlada suficientemente organizada como para adquirir técnicas natatorias hacia los 5 o 6 años, según refieren Moreno y Rodríguez (2003) el repertorio de conductas que se pueden detectar desde los movimientos del reflejo natatorio, donde las acciones espontáneas de las piernas son relevantes, las inmersiones equilibradas diversas, flotaciones ventrales o dorsales, de los movimientos de las extremidades, desorganizados al principio pero con carácter equilibrador y propulsor, a los cambios voluntarios de posición, chapoteos y conductas lúdicas, donde la presencia de objetos es importante. Los saltos, desplazamientos con autonomía, dominio del medio y dominio progresivo de las técnicas de natación, ya desde el primer lustro manifiestan gran avance.

En Cuba las habilidades motrices básicas en la natación, están encaminadas a lograr los objetivos formativos fundamentales, la seguridad en el agua y la capacidad de nado, para esto se vale de la estrecha vinculación de las principales habilidades Como se puede observar en el Gráfico 1.



A continuación, se describe las habilidades motrices en la natación.

Habilidad motriz salto

Habilidad Motriz Salto

Brancacho, J. ,1992; Díaz Pastrana, S. y Colectivo de autores, 2003; Mirabal y González (2008) definen el salto como: *aquel movimiento que implica el despegue del cuerpo del individuo, del suelo o superficie y dan a conocer las siguientes fases para la ejecución del mismo: acciones preliminares, impulsos, vuelos y caída.*

Las acciones preliminares son aquellas que preceden al impulso y que se consideran en cierta forma la preparación para el salto que en el medio acuático estas son muy rápidas debido al medio al que va dirigido el salto. ¿A qué niño no le agrada saltar al agua?. Muchas veces el salto se realiza auxiliando de una carrera de impulso, en el caso de la natación esta fase está relacionada con la posición que adopta el nadador.

El impulso: es la fase fundamental del salto influido por las acciones preliminares. Puede ser efectuado con uno o los dos pies y de frente o espalda, y como resultado de la dirección de extensión de los miembros inferiores y superiores, y de la situación relativa respecto a ellos del centro de gravedad. Todo esto determina la dirección y velocidad de salida.

Vuelo: Durante éste se pueden simultanear varias acciones o tareas, es importante destacar que la trayectoria del centro de gravedad del sujeto no puede modificarse si no existe un punto de contacto con el suelo y, por tanto, las posibilidades de movimiento o gestos o acciones globales o segmentarias alrededor del centro de gravedad. Durante esta fase es muy importante un grado óptimo de equilibrio para asegurar la caída libre de riesgo.

Caída: Es la toma de contacto del cuerpo del individuo con la superficie ésta puede realizarse con cualquier parte del cuerpo, esto se ve mucho en las actividades acuáticas, ya que el agua como medio externo amortigua la caída. El objetivo

fundamental de esta fase es la absorción del impulso cinético con que llega el cuerpo del saltador y su transformación adaptándolo a los requerimientos posteriores. Así, una caída puede significar el final de la cadena del movimiento buscándose un equilibrio estático total o un elemento de enlace con otra actividad como puede ser el salto.

Esta habilidad desarrolla en el niño la seguridad en el agua, además de promover la formación de otras cualidades como el valor; fuerza de decisión, auto disposición. Logrando que el niño perciba por el mismo estas sensaciones en el transcurso de los saltos, además de que actúa sobre él la fricción, la resistencia del agua, la hidrostática y el empuje del agua sobre su propio cuerpo. El salto constituye además un verdadero elemento técnico motor para el futuro nadador, ya que es empleado por este en las modalidades que requieran arrancadas de clavados, como pecho, libre y mariposa; sirve además de gran ayuda en cuanto a la enseñanza y perfeccionamiento de la arrancada dorsal.

Para el desarrollo de los saltos en los alumnos, debemos tener en cuenta que los primeros ejercicios deberán realizarse a poca altura, en aguas bajas, lo que constituye una variante de las habilidades que se pueden desarrollar en tierra, al inicio, para enseñar a los niños la caída a poca altura. Estos primeros saltos se realizarán con los pies en el borde, de frente y con poca profundidad del agua, a la cadera o hasta el pecho. Para estos saltos se coloca al principiante con los pies en el borde de la piscina, después de la señal, lanzarse y caer con la cabeza arriba, el niño sentirá que su cuerpo se va parando según la entrada en el agua hasta que se detiene al llegar al fondo. En el curso continuo se realizarán los saltos.

Sistemáticamente en aguas profundas, de modo que a los alumnos les llegue el agua hasta la boca, el cuello, los ojos, más tarde no tocarán con los pies el fondo de la piscina, sino que la fuerza de empuje del agua los llevará hasta la superficie. Con la utilización de los saltos en aguas profundas se ejercitará también la sumersión con la cabeza al frente.

Los medios auxiliares también deben ser utilizados en el salto para motivar a los

alumnos y hacer más eficiente la ejecución. Éstos medios pueden ser marcas a superar, objetos flotantes aros. etc.

Habilidad motriz sumersión

Brancacho, J. ,1992; Díaz Pastrana, S. y Colectivo de autores, 2003; Padilla, Falcón, Lima y otros, 2007; Mirabal y González (2008) entre otros, definen la sumersión como: *“la posibilidad de desplazarse y orientarse debajo del agua y conocer el medio en el cual se va a desenvolver, percibiendo las fuerzas del agua que actúan sobre su cuerpo en mayores o menores profundidades de acuerdo con la ejercitación orientada por el profesor”*. Esto les será a los alumnos de gran importancia para su ulterior empleo en las arrancadas y en las vueltas, así como, en el transcurso del nado en posición ventral.

Esta habilidad a desarrollar constituye algo muy significativo ya que es la primera experiencia y, por ende, el inicio de la adaptación debe hacerse de forma consciente y voluntaria por parte de los alumnos, obteniéndose los resultados acordes con los conocimientos y habilidades pedagógicas que posee el que orienta esta actividad. Se vale para esto de una correcta explicación y demostración de cada uno de los ejercicios a desarrollar, la forma de ejercicio de colocación conjunta, dándoseles estímulos concretos, que lleven al participante a eliminar reacciones incondicionales que entorpezcan este proceso. Esto se logra con la sistematización y aumento de las tareas que promueven reflejos condicionados, lo cual voluntariamente podrá funcionar para una mantención larga bajo el agua.

El parpadeo o el cerrar los ojos continuamente es una acción involuntaria que el niño debe eliminar ya que para una mejor orientación deberá mantener los ojos abiertos durante su estancia subacuática: así como también la retención total del aire inspirado, con el cual se sumergió debiendo dejar escapar pequeñas cantidades de este por la nariz para evitar la posible entrada de agua por estos orificios.

Esta habilidad entrará a relacionarse siempre con las otras habilidades motrices de la natación. Particularmente con los saltos al agua y la flotación, después del empuje o

con el salto de salida de competición. También existe una estrecha relación entre la sumersión y la respiración. Sé debe explotar al máximo los medios de enseñanza que pueden utilizarse para estos ejercicios.

Habilidad motriz respiración

En las diferentes bibliografías de autores cubanos (Brancacho, J. ,1992; Díaz Pastrana, S. y Colectivo de autores, 2003; Padilla, Falcón, Lima y otros, 2007; Mirabal y González, 2008), definen la respiración como: *“el proceso de inspiración del aire hacia los pulmones, para abastecer de oxígeno nuestro organismo e expiración del mismo”*.

La respiración es de gran importancia en los deportes en que predomina como capacidad la resistencia en cuanto a la obtención de buenos resultados, ya que una respiración adecuada garantiza el abastecimiento de oxígeno suficiente al organismo cuando la actividad metabólica se ha incrementado. Por este motivo. Resulta muy importante conocer esta habilidad desde el inicio.

1. Saber cómo se efectúa la respiración antes de entrar al agua.
2. En la sumersión el alumno deja escapar cierta cantidad de aire en esta acción, en esta ocasión la expulsión va a ser mayor simultáneamente por la boca y la nariz.
3. Después con la boca por encima del nivel del agua, se efectúa la inspiración, la cual se realiza solamente por la boca, ejecutándose de manera rápida y profunda para lograr una suficiente entrada de aire en el corto tiempo que se tiene para ello.

Para habituar al niño a este complicado proceso que resulta la respiración en la estructura de los movimientos de las distintas modalidades de nado, es necesario realizar una actividad dirigida y de largo tiempo de duración, comenzando con la espiración. Esto se logra con la violenta eliminación del aire contra un objeto flotante, colocado delante del niño, así como con otros ejercicios de espiración, utilizando diversos medios auxiliares como pelotas de tenis, de mesa, objetos de goma o plástico, hasta lograr la expulsión subacuática.

Más adelante el educando podrá coordinar rítmicamente la inspiración y espiración,

después de haber pasado por una serie de ejercicios que le permitirán al final, ejecutarlos sin dificultad. Es de sumo interés que desde un inicio se aprenda correctamente la respiración, lo que posibilitará un aprovechamiento óptimo de las diferentes técnicas.

Habilidad motriz propulsión o locomoción

Los diferentes autores Brancacho, J. ,1992; Díaz Pastrana, S. y Colectivo de autores, 2003; Conde, Pérez y Peral (2003); Padilla, Falcón, Lima y otros, 2007; Mirabal y González (2008) definen la propulsión o locomoción como el desplazamiento del niño en el agua con la coordinación de movimientos de brazos y piernas.

Se debe familiarizar al alumno con el nuevo medio y, ya que, en el agua, la posición del niño cambia de un plano vertical pasa a uno horizontal y encontramos la fuente propulsora tanto en las extremidades superiores como en las inferiores, obteniéndose los mayores resultados con las primeras. Además de que la coordinación de las extremidades se realiza de forma diferente a la empleada en la tierra.

Para desplazarse a través del agua, existen múltiples formas de mover las extremidades, hay cuatro formas de locomoción, las cuales se denominan modalidades o técnicas natatorias. Estas son: espalda, libre, mariposa y pecho. Para la formación integral del participante de este deporte resulta primordial que ejecute y practique las cuatro formas de locomoción, así como, segmentos, ejercicios y combinaciones que se derivan de ellas.

Debemos tener presente que en esta habilidad básica el comienzo de la enseñanza atiende primero al movimiento de las piernas, a continuación, al de los brazos y por último a la coordinación entre ambos movimientos. Este requisito es aplicable en cualquiera de las modalidades enseñar.

Habilidad motriz flotación

En las diferentes bibliografías de autores cubanos Brancacho, J. ,1992; Díaz Pastrana, S. y Colectivo de autores, 2003; Conde, Pérez y Peral (2003); Padilla, Falcón, Lima y otros, 2007; Mirabal y González (2008) definen la flotación como *“la capacidad de*

obtener posiciones estables sin la intervención de las fuerzas equilibradoras salvo el propio control respiratorio o la capacidad de un cuerpo para mantenerse cerca o sobre, la superficie del agua. Dichos autores refieren tres tipos de flotaciones:

1. Activa: que corresponde a la flotación que se adquiere en el nado (con los movimientos propulsores).
2. Pasiva: la obtenida sin movimientos corporales.
3. Flotabilidad: Faculta del nadador para mantenerse en una posición estable cerca de la superficie del agua.

Para explicar la flotación es necesario además describir las causas físicas y reales que producen verdaderamente la flotación en el nadador. Se deben dividir los factores que la condicionan distribuyéndoles en tres:

1.- Factores físicos

Cuando un cuerpo se encuentra en el seno de un fluido está sometido a dos fuerzas verticales el **peso** y la **flotación** o **empuje**.

El que este cuerpo flote o se hunda depende de la magnitud relativa de estas dos fuerzas u de igual dirección y sentido contrario.

Si el empuje es mayor que el peso, dicho cuerpo flota.

Si la fuerza de flotación es menor que el peso se hunde.

Si tanto la flotación como el peso son iguales, el sujeto permanece en equilibrio, sin ascenso o descenso exceptuando alguna fuerza externa que actúe sobre él.

Que un cuerpo se hunda o flote también depende de dos factores su masa (peso) y el un volumen de su cuerpo estos dos definen la densidad, otros parámetros son:

- La densidad relativa o peso específico.
- La presión hidrostática
- La tensión superficial

2.- Factores Internos.

Son relacionados con los parámetros corporales.

La densidad del cuerpo humano está en función del contenido de tejido óseo, músculo, grasa y residual, así como el volumen de aire que contienen los pulmones. La densidad corporal y su peso específico varían en función del volumen del aire. Si realizamos una inspiración profunda, no varía la masa del cuerpo, pero sí varía su volumen que experimenta un aumento, disminuyendo su densidad y aumentando por consiguiente su flotación. La densidad media del cuerpo con los pulmones en la máxima inspiración según Corlett (1980) (14) es de: hombres - $0,980 \text{ grs/cm}^3$ y Mujeres - $0,968 \text{ grs/cm}^3$.

3.- Factores externos

Pertenecen a la naturaleza del medio acuático:

Las corrientes: la flotación en espacios abiertos va a estar condicionada por las fuerzas que se generan alrededor del cuerpo. En espacios cerrados, como las piscinas, van a depender de las corrientes generadas por otros usuarios o competidores.

Densidad de agua: Cuando aumenta la temperatura del agua disminuye su densidad, es interesante comprobar como este efecto se produce también en las temperaturas habituales para la práctica de natación.

Las sustancias disueltas en el agua aumentan la densidad de esta, por lo tanto, el agua de mar es más densa, lo que explica la razón de la mayor flotación, que experimentan los nadadores en el mar con respecto a la piscina.

El niño llega a dominar la flotación después de dos etapas de desarrollo: en la primera, aprende a flotar en posición horizontal en el agua, y a balancear su cuerpo dentro de ella, logrando después de múltiples ejercicios perder el contacto de los pies con el fondo y siente con mayor nitidez el empuje del agua, manteniendo una actitud más dinámica. Logra experimentar un empuje estático cuando flote sea en posición dorsal o ventral.

En la segunda etapa logra el empuje dinámico al sentir cada vez mayor la acción del agua sobre su cuerpo, esto se puede producir mediante la utilización de medios auxiliares como ayuda del compañero, vara de flotación, así como su propio impulso después de una arrancada. Aprendiéndose así una forma de mayor corrección para mantener su cuerpo en la superficie con extensión total que comienza por los dedos de los pies y termina en los dedos de las manos: quedan extendidos los brazos a ambos lados de la cabeza, con las palmas de las manos abiertas y haciendo contacto los dedos pulgares en tanto que las piernas se unen.

Según Sharon (1992) el beneficio de trabajar la flotación puede encontrarse en lo siguiente; permite una carga progresiva al aumentar el nivel de inmersión. Facilita la movilidad activa cuando la fuerza muscular es débil, el reclutamiento es menor ya que la disminución del peso del segmento a movilizar requiere una menor fuerza muscular, permite el trabajo de potenciación muscular si se utiliza la flotación como resistencia, o para, ganar amplitud articular, utilizando *la fuerza* de flotación en posturas adecuadas que permitan este beneficio.

Si estos ejercicios de flotación se realizan a temperatura por encima de los 35° provoca una vasodilatación periférica que desencadena una disminución de la presión arterial y una disminución generalizada del tono muscular. El trabajo de flotación en natación generalmente se realiza en la primera etapa del aprendizaje en la familiarización con el agua, tanto en la adopción como en la iniciación del medio.

Según plantean algunos autores (Cirigliano, 1989; Albarracín, Esevenriy Tuero, 1993; Costill, Maglischoy Richardson, 1994; Del Castillo, 1997), las posibilidades motrices siguen transformándose y progresando hasta la edad adulta, pero es la edad 6-7 años la que constituye la etapa más importante en las habilidades ya que en este período finaliza la transformación de patrones motores básicos y se consolidan los automatismos básicos.

Se pueden obtener resultados positivos con mayor calidad y rapidez en los niños, ya que ellos en esta etapa están en constante descubrimiento y aprendizaje de cosas y

acciones nuevas, por lo que sus posibilidades físicas y mentales, son más fáciles de adaptar ante cualquier nueva situación no se logra con tal eficacia en los adultos, los cuales ya conocen, tienen conceptos ya creados, además el inicio del niño en la natación ocurre en una etapa de rápido desarrollo motriz para él, disponiendo en su inicio de algunas formas de movimiento como son: Caminar rápido, correr, saltar, trepar, arrastrarse, etc. Posteriormente se logra la perfección de estos movimientos, con un mayor grado de coordinación en acciones más difíciles sirviendo de base no tan sólo para la natación sino para el deporte y la recreación en general.

El aprendizaje de determinadas habilidades acuáticas no se inicia por igual en todos los países del mundo ya que todos no tienen las mismas posibilidades de tener instalaciones propias para el desarrollo de esta actividad. Por citar un ejemplo tenemos el caso de España donde este deporte se inicia a los 2 años o quizás antes.

El juego y su importancia para el desarrollo de habilidades motrices básicas

El juego es una actividad presente en todos los seres humanos. Los etólogos lo han identificado con un posible patrón fijo de comportamiento en la ontogénesis humana, que se ha consolidado a lo largo de la evolución de la especie (filogénesis). Los juegos, se caracterizan por una estructura sencilla y asequible dirigida a crear un clima de espontaneidad, satisfacción, regocijo, alegría, diversión, siendo necesario que no se restrinjan manifestaciones provocadas por la motivación como los aplausos, saltos, gritos por la victoria o por una acción de un compañero en el juego.

Según Huizinga (1972), el juego es una: *"Actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas que tiene su objetivo en sí misma y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría"*.

El juego tiene un matiz propio que hace que al mismo tiempo se pueda sentir sensaciones diferentes: tensión y alegría, algo increíble. El juego es divertido y siempre implica la participación activa del jugador, pero siempre respetando una serie de reglas que posibilitan La adquisición de ciertas normas de conducta en los niños, de ahí su

efecto educativo, ejerciendo gran influencia en el desarrollo psíquico del niño, pues coadyuva a la formación de normas de conducta, transmiten valores, resuelven conflictos, educan a sus miembros jóvenes, desarrollan hábitos, habilidades y capacidades motrices y se desdoblán múltiples facetas de la personalidad.

La Real Academia Española lo define como: "La acción de jugar, pasatiempo o diversión, su definición es algo no definida ya que es una actividad principalmente bajo su aspecto ocio". Rudik, (1988) define el juego dentro de lo psicológico como "una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella; sino por sí mismas".

En los niños el juego es un elemento importante, primordial, en el juego exteriorizan sentimientos como el placer la satisfacción al realizar algo deseado, lo que posibilita el intercambio del niño con objetos, con el medio y consigo mismo, pues mediante el juego se desbordan energías según expresa Bello (1990) y cita Elkonin (1984) *"El juego constituye la primera forma de actividad asequible al niño que presupone una reproducción constante y un perfeccionamiento de nuevos movimientos"*.

El juego adquiere un valor incalculable sobre todo para los niños, pues es un encanto maravilloso que invita a todos a ejecutarlo, mediante su práctica los niños adquieren, desarrollan y perfeccionan habilidades motrices. Los juegos adornan y enriquecen la vida de los niños, con él son más felices, comprenden y se adaptan mejor a la realidad que los rodea.

Terry Orlick (1990) califica el juego como *"el reino mágico de los niños"* y señala *"jugar es un medio ideal para un aprendizaje social positivo porque es natural activo y muy motivador por la mayor parte de los niños"*. Citado por Elkonin, D. B. (1984)

¿A qué niño no le agrada jugar? Para ellos, el juego es una acción sagrada que sin saberlo los forma para la vida debido a que son muchos los rasgos que lo caracterizan y lo hacen especial, sobre lo que Huizinga (1972) describe: *... "la característica principal del juego es que es libre, es libertad, señalando, además, que se presenta como una actividad de recreo de diversión determinada por un límite de tiempo, lo que*

posibilita que al mismo tiempo cree orden y sea orden". Huizinga manifiesta también que: *"El juego oprime, libera, arrebat, electriza y hechiza"*.

Vsevolodsri-Gerngross por otro lado, según refiere Elkonin, D. B. (1984), plantea que el juego es una: *"Actividad practica social variada que consiste en la reproducción activa de cualquier fenómeno de la vida, parcial o total fuera de su situación práctica real. La significación social del juego en las etapas tempranas del desarrollo del hombre, reside en su papel colectivista"*

En la etapa infantil los juegos adquieren un gran valor educativo por las posibilidades de exploración del propio entorno y por las relaciones lógicas que se favorecen a través de las interacciones con los objetos, con el medio, con otras personas y consigo mismo. No hay que olvidar que el juego motor es uno de los principales mecanismos de relación e interacción con los demás y, es en estas etapas, cuando comienza a definirse el comportamiento social de la persona (el carácter expresivo y comunicativo del cuerpo facilita y enriquece la relación interpersonal) así como sus intereses y actitudes.

Si se centra en el campo pedagógico, específicamente en la enseñanza de las cualidades básicas de la natación, podemos ver que existen por parte de los niños necesidades como el juego y el aprendizaje; aspectos estos que son el motor de arranque que tenemos los deportivos para conseguir los objetivos que nos planteamos con nuestros alumnos. Por lo que el juego se convierte en una herramienta de aprendizaje y de motivación que va a resultar muy útil en los entrenamientos, particularmente en las primeras categorías Del Villar y Julián (2001) por lo que debemos prestar especial atención a la metodología lúdica. El "cómo" elegir y plantear los juegos acuáticos es de gran importancia, ya que de esto depende el éxito o fracaso de nuestros objetivos.

Según Ruiz (2005) "La enseñanza de las actividades acuáticas a través de los juegos acuáticos, es un extraordinario medio para desarrollar la socialización y la apropiación de hábitos y habilidades en la natación. Las posibilidades de comunicación, de relación

con otros y con el profesor son más variadas e interesantes que en otros contextos educativos”, lo que favorece en gran medida el aprendizaje de las cualidades básicas de la natación, por ejemplo, los juegos acuáticos educativos facilitan: la cooperación, la comunicación verbal y no verbal, el contacto con un medio natural (río, mar, lago), el respeto del niño cuando compite contra otros en juegos, el respeto a las reglas y a los “jueces”, permite al niño entre otras cosas puedan mostrar lo que ha aprendido, compararse con sus compañeros y aprender observándolos durante la ejecución de una actividad sin que el profesor lo oriente ni lo controle.

El juego contribuye al desarrollo de determinadas habilidades motrices, así como favorece la enseñanza de las mismas en la natación. La natación se puede desarrollar de forma lúdica y esto es de gran importancia, ya que posibilita la asimilación de determinadas habilidades en este deporte de una manera amena y motivadora.

El papel del juego en la natación cobra gran significación ya que la enseñanza de este deporte tiende a ser monótona y es frecuente ver que algunos niños empiezan la práctica de esta actividad deportiva con gran ilusión y terminan por abandonar la misma, por aburrimiento debido a que en esta actividad se hace necesario conseguir el dominio y la perfección de determinadas habilidades deportivas acuáticas que requieren de una ejercitación constante, si utilizamos el método de repetición se automatizaría la acción esta sería eficaz, pero también es cierto que se puede utilizar el método de juego, a través del cual los niños pueden experimentar la técnica, desarrollar las habilidades motrices básicas y al mismo tiempo aprender y divertirse.

Moreno y Gutiérrez, (1998) parte de una familiarización con el medio acuático a través de juegos tanto de aproximación (terrestres) como en el vaso de agua (poco profundo). Para ello sugieren un trabajo inicial basado en los juegos motrices, en donde se busca juegos apropiados para los procesos madurativos de los alumnos a través de los juegos de coordinación motriz y los juegos de estructuración perceptiva.

Juegos de coordinación motriz. Estos juegos se fundamentan en que los niños a los 3 años pueden moverse en el agua con ayuda, hacia los 4-5 años controlan mejor la

iniciación de un movimiento, las paradas y los cambios de dirección; a los 5-6 años dominan el equilibrio estático e involucran el desplazamiento en el juego, siendo al final de esta etapa, aproximadamente a los 9 años, cuando pueden relajar voluntariamente un grupo muscular, consiguiendo realizar movimientos coordinados. Los juegos acuáticos que proponemos son los siguientes:

- ✓ *Juegos de motricidad gruesa:* coordinación dinámica global, equilibrio, respiración y relajación.
- ✓ *Juegos de motricidad fina:* coordinaciones segmentarias.
- ✓ *Juegos donde intervienen otros aspectos motores:* fuerza muscular, velocidad, control del movimiento, reflejos, resistencia, precisión, confianza en el uso del cuerpo, etc.

Juegos de estructuración perceptiva:

- ✓ *Juegos que potencien el esquema corporal:* conocimiento de las partes del cuerpo. Pasando del nivel del cuerpo vivenciado (hasta los 3 años), al nivel de la discriminación perceptiva (de los 3 a 7 años) y al nivel de la representación mental y de conocimiento del propio cuerpo (de 7 a 12 años).
- ✓ *Juegos de lateralidad:* respecto a la lateralidad, tendremos en cuenta que hasta los cinco años el niño utiliza las dos partes de su cuerpo de un modo poco diferenciado. En este sentido, los planteamientos lúdicos tendrán un carácter global y enriquecedor a nivel segmentario. Entre los 5 y 7 años, que es cuando se produce una afirmación definitiva de la lateralidad, seguiremos potenciando el descubrimiento segmentario y, por último, a partir de los 7 años, cuando se produce una independencia de la derecha respecto de la izquierda, será cuando el trabajo analítico y de disociación segmentaria cobrará más relevancia.
- ✓ *Juegos de estructuración espacio-temporal:* es en esta etapa cuando el niño empieza a reconocer y reproducir formas geométricas, tomando conciencia de la derecha e izquierda y enriqueciendo sus nociones de arriba, abajo, delante, detrás, posiciones (dentro, fuera), tamaño (grande, pequeño) y dirección (desde aquí, hasta

allá). Con todos estos recursos el niño podrá escoger otras referencias además del cuerpo y podrá situarse en otras perspectivas.

- ✓ *Juegos de percepción espacio-visual:* percepción visual (partes-todo, figura- fondo, noción de dirección, orientación y estructuración espacial), captación de posiciones en el espacio, relaciones espaciales, topología (abierto, cerrado, etc.).
- ✓ *Juegos de percepción rítmico-temporal:* percepción auditiva, ritmo, orientación y estructuración temporal, etc.
- ✓ *Juegos de percepción táctil, gustativa, olfativa, auditiva y visual.*
- ✓ *Juegos de organización perceptiva.*

Hay que centrarse en la diversidad de aprendizaje de los alumnos, pues considerando el papel activo concedido al sujeto que aprende, debemos plantear diferentes juegos como situaciones problemáticas, utilizando la resolución de problemas, el descubrimiento guiado y la dinámica de grupos como estrategias básicas instruccionales.

Luego pudiéramos sugerir que los juegos acuáticos sean desarrollados en edades tempranas para que la adaptabilidad al medio se desarrolle de forma adecuada y progresiva sin traumas ni inconvenientes. Pudiéramos tener en cuenta para la elaboración de los mismos la caracterización de INFF (1999) de Galicia en su artículo titulado “Nadar es divertido. Como utilizar el juego en natación”.

Los autores establecen varias clasificaciones, entre ellas:

- ◆ En función del lugar de juego puede ser:

1. Juegos de mar.

- a) En la playa
- b) En la orilla
- c) En el interior

2. Juego en el lago.

-
- a) En la orilla.
 - b) En el interior.
3. Juegos en el río.
- a) Con corriente.
 - b) Sin corriente.
4. Juegos en la piscina.
- a) En el entorno
 - b) En la zona poco profunda
 - c) En zona profunda
 - d) En la zona de salto.
5. Juegos en parque acuático.
- a) Canal
 - b) Etc.
- ♦ En función con la actividad del juego. Utilidad directamente vinculada a especialidades de la natación o los deportes acuáticos.
- 1) Aplicados a la natación.
 - 2) Aplicados al polo acuático.
 - 3) Aplicado a los saltos.
 - 4) Aplicados a la natación sincronizada
 - 5) Aplicados a la natación recreativa.

En el caso particular de esta investigación nos detendremos en esta clasificación y haremos énfasis en los juegos aplicados a la natación, ya que los juegos que describimos en el siguiente capítulo han sido creados para el desarrollo de

determinadas habilidades motrices algunas de las cuales se incluyen en la siguiente clasificación.

Juegos aplicados a la natación.

a) De familiarización con el medio acuático.

b) De iniciación o aprendizaje

- ✓ Flotación
- ✓ Respiración
- ✓ Propulsión
- ✓ Posición del cuerpo

c) De perfeccionamiento o adquisición de técnicas.

- ✓ Propulsión.
 - Estilo libre
 - Estilo pecho
 - Estilo espalda
 - Estilo Mariposa
 - Salidas
 - Virajes
 - Corrección de errores técnicos.

d) De entrenamiento.

- ✓ Velocidad
- ✓ resistencia

Los juegos que aparecen descritos han sido elaborados teniendo en cuenta el inciso B de la clasificación anterior es decir juegos donde se desarrollan las habilidades de flotación, respiración y propulsión, sumersión y salto. Especialmente lo que no se

limitan a la natación si no que están presente en otras habilidades motrices básicas ya que van dirigidas a niños que se inician en la práctica de este deporte acuático, los que se definen acertadamente como juegos de iniciación o aprendizaje básico (en el caso particular de nuestro país estos se pueden utilizar a partir de los 5 o los 6 años de edad ya que es cuando se comienza generalmente la práctica de este deporte).

Resumiendo, se puede afirmar que los juegos en el medio acuático refuerzan las adaptaciones, aprendizajes y conocimientos relacionados con el agua. Estimulan las capacidades creativas investigadoras e imaginativas, también ayudan a descubrir el nuevo medio, permiten el desarrollo de cualidades, capacidades y habilidades motrices y posibilitan la alegría. Diversión, satisfacción o placer lo que permite el mantenimiento de la motivación hacia la natación. Todos estos beneficios que se experimenta tanto individual como colectivamente son reflejos fieles de que el juego acuático tiene un valor más amplio que el de ser jugado convirtiéndose en un recurso muy valioso para la enseñanza aprendizaje de las habilidades motrices y deportivas acuáticas.

Fundamentales características anátomo-fisiológicas del niño de seis - siete años.

En esta etapa según Manso (1996) el niño comienza a experimentar modificaciones sustanciales en todos los órganos y tejidos de su cuerpo, se forman las curvaturas vertebrales, la osificación del esqueleto aún no es completa, debido a lo cual poseen gran flexibilidad y movilidad, presentan un fortalecimiento considerable del sistema óseo-muscular. Aumenta la circunferencia de la caja torácica, se fortalecen intensamente los músculos y ligamentos, los grandes músculos se desarrollan antes que los pequeños. La actividad cardiovascular se hace relativamente estable pues el músculo cardíaco crece intensamente, aparece el desarrollo de área frontal del cerebro, fundamentalmente para las funciones superiores y complejas de la actividad psíquica.

Fundamentales características psicológicas del niño de seis - siete años.

Según Marrero (2005) en esta etapa las diferencias individuales con respecto a la personalidad se encuentran definidas. Compara prontamente sus habilidades con respecto a las de los otros niños, comienza el interés por los deportes, va adquiriendo

la capacidad de trabajar y cooperar con otros niños cuando ingresa a la escuela, encamina su energía al dominio de las habilidades y a sentirse orgulloso de sus éxitos, aunque por el contrario plantea López (1982) “En esta etapa el fracaso lleva al niño fácilmente a desarrollar sentimientos de inferioridad”. Autores como Castellanos (2003) y Domínguez (2001) resaltan que el niño de la edad escolar es más consiente y controlado que otros de menor edad. También en esta etapa están por definirse los procesos de lateralización afianzándose el dominio de la mano dominante sobre la no dominante, la mayoría distingue perfectamente el lado izquierdo del lado derecho de su propio cuerpo.

Los infantes de ambos sexos son más expertos en tareas que involucren motricidad fina, aunque según González (1995) los niños de esta edad conservan cierta torpeza al realizar tareas muy delicadas, pero mantienen interés y se divierten al realizarlas. En cuanto a la atención Danílina (1988) indica que presentan periodos de atención más largos que en etapas anteriores, dirige la misma a una visualización más global y poseen una imaginación desmedida.

Los motivos aún no son del todo estables, predominan los vinculados con el presente: es decir su actividad se rige por motivos y hechos inmediatos, los motivos por el juego ocupan un lugar importante. López (2002), resalta que no existe ninguna actividad que se realice sin una adecuada motivación, por lo que sería importante motivar a los niños de la edad escolar con juegos cortos y de mucha movilidad.

Capítulo II.- Diseño Metodológico.

La investigación cualitativa, la que responde al paradigma interpretativo los momentos varían y la dinámica es diferente, tanto el sujeto investigado como el investigador establecen una relación de sujeto-sujeto.

En este paradigma se promueve la participación de los sujetos que forma parte del objeto de investigación, se pone énfasis en la investigación documental, en la observación participante y en las entrevistas en el trabajo de campo. Se realizan estudios de caso y se prepondera la interacción simbólica entre los sujetos. Hay una gran interacción del sujeto investigador que facilita la recolección de datos cualitativos de manera directa. El carácter subjetivo del análisis y la interpretación de los datos prevalece. Estévez, Arroyo y González (2004, pág. 37)

Para la investigación se utilizó un tipo de estudio **explicativo**, los mismos son dirigidos a responder por qué se produce determinado fenómeno y cuál es la causa o factor asociado al mismo.

La investigación se enmarca en un **diseño transeccional descriptivo**, el mismo se emplea cuando lo que se pretende es describir las características que se estudian de los sujetos que integran la muestra seleccionada., o sea, un solo grupo que puede o no haber sido seleccionado al azar. El procedimiento consiste en medir, observar o aplicar entrevistas y / o encuestas, según lo que se estudia a un grupo de personas y proceder a una descripción. Cuando se establecen hipótesis, estas son también descriptivas.

Población, muestra, por ciento y tipo de muestreo

Para la realización de este trabajo se tomó una población de 10 atletas del deporte Natación, de la edad de 6 – 7 años, pertenecientes a la Escuela Primaria “Fernando Cuesta Piloto” del municipio de Cienfuegos, de ellos 6 niñas y 4 varones.

Se entrevistaron 7 profesores de natación para conocer sus criterios acerca de inclusión del juego en el proceso de enseñanza para mejorar las habilidades motrices básicas de los atletas principiantes en la natación.

Se utilizó 19 especialistas de natación para que valoraron el compendio de juego para el desarrollo de las habilidades motrices básicas

Métodos y procedimientos.

Métodos Teóricos

Analítico – sintético: se empleó para determinar los distintos criterios acerca de los principios del trabajo, durante el proceso de consulta de la literatura, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

Inductivo – Deductivo: Este método se utilizó para la interpretación de los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Histórico – Lógico: se utilizó para determinar los antecedentes del trabajo, así como la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Métodos y técnica empíricos:

Análisis documental: este método permitió ofrecer información acerca del objeto de investigación para determinar el problema de dicho estudio, además permitió un sostenido análisis en torno al desarrollo de las de las habilidades motrices básicas.

Método de Medición: Nos permitió medir los resultados de los indicadores de las de las habilidades motrices básicas.

Entrevista: se utilizó con el objetivo de conocer criterios acerca de la inclusión de juego en el proceso de enseñanza para desarrollar las habilidades motrices básicas de los atletas de 6 – 7 años en la natación.

Criterio de especialista: para conocer la opinión de los especialistas respecto al compendio de juego

Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.

Los resultados obtenidos, se computaron para ser procesados en el paquete estadístico SPSS 15.0, utilizando el método estadístico distribución empírica de frecuencia (cálculo porcentual).

Justificación de la Investigación

La investigación llevada a cabo es conveniente porque con la realización del compendio de juegos, los profesores de Natación, cuentan con herramientas para poder planificar las clases y así desarrollar las habilidades motrices básicas a los atletas de estas edades. Además de contar con un material didáctico que cuenta de una serie de juegos.

Capítulo III.- Resultado de la investigación

Resultado del análisis documental

Durante la aplicación de este instrumento se revisó el Programa de Preparación del Deportista (PPD) del ciclo olímpico 2016 – 2020 y los planes de clases de los profesores que trabajan las habilidades motrices básicas.

Durante la revisión documental del análisis de los diferentes Programas de Preparación del Deportista del 2012 – 2016 vigente se pudo constatar que el mismo contiene para la categoría edad 6 – 7 años.

Programa para la categoría 6 - 7 años.

La práctica ha demostrado que la mejor edad para iniciar el proceso de enseñanza en éste deporte, son los 6 años. Lógicamente, a ellos les será sumamente fácil, el dominio de determinadas cualidades y hábitos motores, propios de la primera etapa del proceso de enseñanza, debido a que, con ésta edad, se incorporan por primera vez a la piscina, los mismos trabajarán por el Plan de Enseñanza que contempla las 5 Cualidades Básicas, contenido en éste documento también.

Poder realizar éste plan, hay que guardar estrecha relación metodológica con el Sistema Docente - Educativo de las Escuelas, lo que ha permitido que la enseñanza se divida en 4 periodos de clase.

Los objetivos fundamentales con ésta edad serán:

- 1.- Dominio de las cinco cualidades básicas (Sumersión, Flotación, salto, respiración y locomoción)
- 2.- Al final del curso lograr lo siguiente:
 - Buena flotación decúbito supino y prono
 - Buena bomba

- Buena flecha dorsal y ventral
- Desplazamiento entre 10 y 15 metros de cualquier forma

Sin embargo, el mismo no recoge actividades, ni juegos para la enseñanza de dichas habilidades, por lo que prevalece el empirismo del profesor.

En el análisis de los **planes de clases** se comprobó que los profesores planificaban las mismas actividades es decir los ejercicios tradicionales usados para su enseñanza y no incorporaban los juegos.

Resultado de la entrevista

Para la realización de esta investigación se realizó una entrevista a los entrenadores con el objetivo de conocer criterio acerca de la enseñanza de las habilidades motrices básicas a través de juego, el 100 % de los entrenadores plantearon que los niños captan más rápido los contenidos mediante el juego porque este los desinhibe de la actividad y porque sienten placer al hacerlo, además plantearon que la falta del elemento juego dentro de la planificación de las clases de natación de primera enseñanza a nivel nacional, es una de las causas de la desmotivación y el lento aprendizaje de los niños, que el método de juego rompe los esquemas de la enseñanza tradicional y permite a los niños aprender mediante la ejecución de los ejercicios dentro del propio juego, facilitándole el aprendizaje de los elementos técnicos necesarios para su continuidad en el deporte.

Resultado del pretest o diagnóstico.

Resultado de los indicadores de habilidades motrices básicas del diagnóstico.

En el diagnóstico de las 5 habilidades motrices básicas realizado a los principiantes que se incorporan a la práctica de la natación se pudo obtener como resultado:

La **habilidad motriz básica locomoción** fue dividida en dos partes, locomoción ventral y dorsal, en la misma las atletas obtuvieron la siguiente evaluación:

- ✓ Las atletas 3, 5, 8, y 9 fueron evaluados de regular en la locomoción ventral, los mismos lograron realizar piernas de libre con tablas, movimiento de un brazo y respiración lateral, mientras los 1, 2, 4, 6, 7, 10 fueron evaluados de mal, lo único que realizaron fue piernas de libre con tablas, movimiento de un brazo y respiración frontal. (Ver tabla # 3)
- ✓ En la locomoción dorsal las atletas 3, 5 y 9 fueron evaluados de regular, debido a que lograron realizar el siguiente parámetro: piernas de dorso, con brazos en posición de flecha y cuerpo bien extendido, mientras que los demás atletas (1, 2, 4, 6, 7, 8, 10) realizaron piernas de dorso, con los brazos abajo con dificultad. (Ver tabla # 3)
- ✓ La tabla # 4 muestra los resultados de forma general, en la locomoción ventral 4 evaluados de regular y 6 de mal y en la locomoción dorsal 3 evaluados de regular y 7 de mal para un 70 % de la muestra.

En la tabla # 3, 4 y 5 se puede apreciar que los indicadores **respiración y Salto** (Ventral y dorsal) todos los atletas fueron evaluados de mal.

El indicador flotación se evalúa de dos formas diferentes flotación ventral y dorsal, mostrándose los resultados de los mismos en la tabla # 3 y 4, donde las atletas obtuvieron:

- ✓ Las atletas 1, 2, 3, 5, 8, 9 y 10 fueron evaluados de regular en la flotación ventral y los 4, 6 y 7 fueron evaluados de mal, mientras en la flotación dorsal las atletas 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9 y 10 fueron evaluados de regular y las atletas 6 y 7 alcanzaron evaluación de mal. (Ver tabla # 3)
- ✓ La tabla # 4 muestra los resultados de forma general, en la **flotación ventral** 7 atletas evaluados de regular para un 70 % de la muestra, los mismos lograron ejecutar de los parámetros evaluados: flecha ventral con giro sobre el eje longitudinal y 3 evaluados de mal que representa un 30 % de la muestra, ya que lo único que realizaron fue flecha con impulso, mantenerla más de 10 segundos flotando con buena posición.

- ✓ En la **flotación dorsal** de forma general (Ver tabla 4) 8 atletas evaluados de regular los mismos en su evaluación lograron realizar flecha dorsal con giro sobre el eje longitudinal, mientras que los 2 restantes evaluados de mal, ejecutaron flecha con impulso, mantenerla más de 10 segundos flotando con buena posición.

En el indicador **sumersión** se puede observar en la tabla # 3 que las atletas 6 y 7 fueron evaluadas de mal debido a que las atletas no lograron sumergirse en el agua, mientras el resto de las atletas fueron evaluadas de regular las mismas pudieron sumergir totalmente su cuerpo en el agua y mantener los ojos abiertos.

Tabla # 3: Resultado de los indicadores de las habilidades motrices básicas por atletas

No	Habilidades Motrices Básicas							
	Locomoción		Respiración	Flotación		Salto Ventral		Sumersión
	Locomoción Ventral	Locomoción Dorsal	Respiración	Flotación Ventral	Flotación Dorsal	Salto Ventral	Salto Dorsal	Sumersión
1	M	M	M	R	R	M	M	R
2	M	M	M	R	R	M	M	R
3	R	R	M	R	R	M	M	R
4	M	M	M	M	R	M	M	R
5	R	R	M	R	R	M	M	R
6	M	M	M	M	M	M	M	M
7	M	M	M	M	M	M	M	M
8	R	M	M	R	R	M	M	R
9	R	R	M	R	R	M	M	R
10	M	M	M	R	R	M	M	R

Tabla # 4: Resultado de los indicadores de las habilidades motrices básicas.

	Locomoción																Respiración								Flotación											
	Locomoción ventral								Locomoción dorsal								Respiración								Flotación Ventral											
	MB	%	B	%	R	%	M	%	MB	%	B	%	R	%	M	%	MB	%	B	%	R	%	M	%	MB	%	B	%	R	%	M	%	MB	%		
Total		0		0	4	40	6	60		0		0	3	30	7	70		0		0		0	10	100		0		0	7	70	3	30				

Tabla # 5: Resultado de los indicadores de las habilidades motrices básicas

	Salto																Sumersión							
	Salto Ventral								Salto Dorsal								Sumersión							
	MB	%	B	%	R	%	M	%	MB	%	B	%	R	%	M	%	MB	%	B	%	R	%	M	%
Total		0		0		0	10	100		0		0		0	10	100		0		0	1	10	9	90

Compendio de juegos para el desarrollo de habilidades motrices básicas

Saltos

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz acuática de saltar.

1. Nombre: "Salto olímpico"

Habilidad motriz a desarrollar: Salto.

Materiales: Cinco aros de diferentes colores, cuerdas.

Organización: Cinco equipos colocados en líneas.

Desarrollo: Los niños saltan hacia el aro que tiene el color que ellos representan. Se colocan cinco aros amarrados como están dispuestos los aros olímpicos, los dos de abajo pegados al rebosadero de la piscina en la parte poco profunda y los tres restantes hacia la parte de afuera, el profesor debe cambiar los colores correspondientes a cada equipo para dar igualdad de posibilidades a todos los niños

Regla: No tocar los aros

Variante: Darle una puntuación a cada aro saltan desde la posición de parados o sentados

2. Nombre: "Argollas de colores"

Habilidad motriz a desarrollar: Salto.

Materiales: Varas y argollas de colores

Organización: En filas.

Desarrollo: El profesor se coloca en uno de los lateares de la piscina sosteniendo una vara de maderas de las que cuelgan tres argollas de diferentes colores que equivalen a varias puntuaciones, la del extremo cinco puntos, la siguiente tres y la última dos puntos.

Regla: Saltar y tratar de agarrar las diferentes argollas acumulando puntos, gana el equipo que más puntuación logre alcanzar.

Variante: Elevar la vara dificultando el agarre de argollas. Organizar el grupo en equipos

3. Nombre: "Salta y atrapa"

Habilidad motriz a desarrollar: Salto

Materiales: Objetos que floten

Organización: En Filas

Desarrollo: El profesor dispersa por la piscina objetos que floten a diferentes distancias, los niños se colocan en el borde de la piscina de aguas poco profundas, localizan el objeto con la vista y saltan lo más cerca posible del mismo.

Regla: Gana el que logra atrapar el objeto o aproximarse más a este.

Variante: El profesor puede dar una puntuación a los objetos en correspondencia a la distancia en que se encuentren al borde de la piscina. Saltar de pie o desde la posición de sentado. Este juego se puede combinar y también desarrollar la habilidad de sumersión, utilizándose objetos que no floten, los que los niños deben atrapar.

4. Nombre: "Los animalitos saltan"

Habilidad motriz a desarrollar: Salto.

Materiales: Silbato.

Organización: En Filas.

Desarrollo: Al sonido del silbato los primeros alumnos de cada fila saltan al agua desde el borde de la piscina imitando las formas de salto que utilizan algunos animales con gestos y sonidos de las más variadas formas imaginadas por los niños.

Regla: Gana el niño que mejor logre realizar el salto del animal que representa.

Variante: Colocar los niños en equipo y que cada uno de ellos represente un animal.

5. Nombre: “Salta y golpea el balón”

Habilidad motriz a desarrollar: Salto.

Materiales: Balón.

Organización: En filas

Desarrollo: El profesor lanza un balón al agua cerca del borde de la piscina, el niño debe saltar y patear el balón antes de introducirse en el agua.

Regla: Gana el niño que logre saltar y patear el balón antes de introducirse en el agua

Variante: Tratar de golpear el balón con la mano.

Sumersión

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz de Sumersión.

1. Nombre: "Recolección".

Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión

Materiales: Latas de refresco llenas de agua para que no floten u otros objetos que no floten.

Organización: Dispersos por el agua

Desarrollo: El profesor riega por la piscina las latas u objetos que no floten y los niños deben recolectar la mayor cantidad de latas u otros objetos posibles, los que irán colocando en el borde de la piscina

Regla: Gana el que logre recolectar mayor cantidad de latas. Al recolectar una lata deben ir a colocarla en el borde de la piscina para retornar a la búsqueda.

Variante: Realizar la recolección atendiendo a un tiempo previamente establecido por el profesor.

2. Nombre: "La cuerda gira"

Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión.

Materiales: Una cuerda con una pelota de goma.

Organización: En círculo.

Desarrollo: El profesor se coloca en el centro del círculo hecho por los niños dentro de la piscina, hace girar la cuerda, la cual tiene atada en la punta una pelota de goma para facilitar el movimiento giratorio de ésta, los niños deben sumergirse, para que la pelota no los toque y rápidamente emergen para no perder la orientación de la cuerda.

Regla: Es obligatorio sumergirse, el que sea tocado por la pelota saldrá del juego.

Variante: Darle mayor o menor velocidad al girar la cuerda.

3. Nombre: “Los aros olímpicos”.

Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión.

Materiales: Aros cuerdas.

Organización: Cinco equipos colocados en fila cada uno de los cuales representa el color de los aros olímpicos.

Desarrollo: Se colocan los cinco aros amarrados dispuestos como los aros olímpicos en el centro de la piscina los cinco equipos se sitúan en uno de los nadando hasta sumergirse y emerger por el aro que le corresponda según el color que representan

Regla: Gana el equipo que realice la actividad más rápido, se sumerja y salga por el aro que lo represente.

Variante: Vincular a la habilidad de salto la sumersión colocándose los equipos fuera de la piscina y saltando para luego sumergirse y salir por el aro que les corresponda.

4. Nombre: “Buscar el objeto Lanzado”

Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión.

Materiales: Objetos que no floten

Organización: En hileras por parejas.

Desarrollo: Una hilera de niños se coloca en un extremo de la piscina dentro del agua, mientras que la otra se coloca al otro extremo fuera del agua con un objeto que no flote, a la señal del profesor los niños deben lanzar el objeto el cual debe ser buscado por su pareja

Regla: Gana el niño que primero encuentre el objeto.

Variante: Que el objeto sea lanzado por los niños que se encuentran dentro del agua para ser recogido por los que están fuera.

5. Nombre: "Sumerge y atrápame"

Habilidad motriz a desarrollar: Sumersión

Materiales: Ninguno

Organización: Dispersos por la piscina.

Desarrollo: El profesor declara en secreto un número a cada niño, estos estarán caminando en el agua poco profunda, que les dé por la cintura, al profesor elegir un número, este pasará a ser el atrapador pero antes de salir en busca de los demás debe sumergirse, así pone en alerta a los demás jugadores a los que debe atrapar mediante la sumersión.

Regla: Si el atrapado no se sumerge no es válido el atrape.

Variante: El jugador puede sumergirse antes de ser atrapado y así puede evadir al atrapador.

Respiración

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz acuática de Respiración.

1. Nombre: "Soplando el globo"

Habilidad motriz a desarrollar: Respiración.

Materiales: Globos

Organización: En hileras.

Desarrollo: Los niños dentro de la piscina en aguas poco profundas soplarán el globo hacia arriba impidiendo que esto toque el agua.

Regla: El niño que deje caer el globo saldrá del juego.

Variante: Formar dos equipos para ver qué equipo mantiene el globo en el aire más tiempo.

2. Nombre: "Sopla y triunfa".

Habilidad motriz a desarrollar: Respiración

Materiales: Una pelota de playa.

Organización: Dos equipos.

Desarrollo: El profesor coloca dos señales a ambos lados de la piscina, una al lado de la otra imitando las porterías de polo acuático, ubica una pelota de playa en el centro de la piscina la que deben ir soplando cada equipo hasta lograr introducir en la portería que le corresponda, previamente asignado por el profesor.

Regla: Gana el equipo que logro introducir la pelota (soplando) tres veces en la portería asignada. Si a introducen sin soplar pierden tanto o no acumulan puntos.

Variante: Entregar una pelota a cada equipo y gana el que primero logre llevarla a la portería que le corresponda.

3. Nombre: “soplando - soplando”.

Habilidad motriz a desarrollar: Respiración.

Materiales: Una pelota de pin-pon.

Organización: En parejas

Desarrollo: Se colocan dos jugadores en pareja frente a frente agarrados de las manos, en el centro de ellos se ubica la pelota de pin-pon la que deben soplar hasta que este toque a uno de los participantes.

Regla: Gana el que primero toque al adversario soplando la pelota.

Variante: Se puede realizar el juego participando cuatro niños tomados de las manos, saliendo del juego el niño que es tocado por la pelota, gana el jugador que no es alcanzado por ésta.

4. Nombre: “Barquito de papel”

Habilidad motriz a desarrollar: Respiración

Materiales: Papel.

Organización: Hileras

Desarrollo: El profesor delimita el área de juego en la carrilera externa (2 m) de la piscina donde deben colocarse los niños con un barquito de papel, el que deben soplar hasta el rebosadero.

Regla: Gana el niño que logre conducir soplando el barquito y lleve este, primero al rebosadero.

Variante: Conducir el barquito en parejas o tríos.

5. Nombre: Soplar la pelotita

Habilidad motriz a desarrollar: Respiración

Materiales: Pelotas de pin-pón y latas de refresco vacías de diferentes colores

Organización: En equipos.

Desarrollo: El profesor identifica a cada equipo con un color diferente y pone distintas marcas alrededor de la piscina con estos colores ya identificados, los jugadores deben conducir soplando las pelotitas hasta las marcas correspondientes a su equipo, siendo el ganador el equipo que logre conducir más pelotitas hasta sus colores correspondientes.

Regla: Conducir sólo la pelotita soplándola, en caso de que la conduzcan o proyecten con alguna parte del cuerpo serán descalificados

Variante: Conducir las pelotitas hacia una sola marca del equipo en un tiempo determinado por el profesor para que la pelota no la toque y rápidamente emergen para no perder la orientación de la cuerda.

Regla: Es obligatorio sumergirse el que sea tocado por la pelota saldrá del juego.

Variante: parte mayor o menor velocidad al girar de la cuerda.

Flotación

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz acuática de Flotación.

1. Nombre: “El remolque”

Habilidad motriz a desarrollar: Flotación

Materiales: Silbato

Organización: Por equipos en parejas

Desarrollo: Dos niños se ponen en posición ventral, en aguas poco profundas (por las rodillas) el de atrás se agarra de los pies de su pareja quedándose flotando y el de adelante lo remolcará con apoyo de las manos en el fondo de la piscina.

Regla: El compañero de atrás que realice pateo o algún tipo de propulsión será descalificado. El que realice el traslado en menos tiempo será el ganador.

Variante: El de alante flotando y el de atrás realizará el pateo para poder trasladarse.

2. Nombre: “El traslado en aros”

Habilidad motriz a desarrollar: Flotación.

Materiales: Aro y silbato.

Organización: En equipos

Desarrollo: Un niño en el centro de un aro trasladará caminando a dos de sus compañeros de equipo que se aguantarán al aro flotando en posición ventral.

Regla: No soltarse del aro. Ganará el equipo que logre trasladar a todos sus participantes.

Variante: Los niños dentro del aro caminando y uno flotando.

3. Nombre: “La ventosa”

Habilidad motriz a desarrollar: Flotación.

Materiales: Silbato.

Organización: Por equipos en parejas.

Desarrollo: Al sonido del silbato los niños dispuestos en parejas, uno agarrado de los hombros de su compañero se estira flotando ventralmente y el que está de pie se desplaza caminando rápidamente hasta llegar a la meta.

Regla: El ganador será la pareja que primero llegue.

Variante: Realizar el juego en aguas más profundas o el niño que camina lo guiara de espalda.

4. Nombre: “Estrella”

Habilidad motriz a desarrollar: Flotación

Materiales: Silbato

Organización: En hilera

Desarrollo: Los niños parados en el agua se impulsarán en la pared con un pie y adoptarán la posición de flotación ventralmente en estrella.

Regla: Ganará el que logre llegar más lejos con el impulso en tres ocasiones y logre adoptar mejor la figura de estrella.

Variante: El impulso con ambos pies.

5. Nombre: “Flotando a tu imaginación”

Habilidad motriz a desarrollar: Flotación

Materiales: Silbato.

Organización: Dispersos por el área

Desarrollo: El profesor elige un alumno que estará fuera del grupo al que le dice en voz baja una de las formas de flotación conocida, al sonido del silbato el resto de los niños dispersos por la piscina deben adoptar una de estas formas de flotación.

Regla: Ganarán los niños que adopten la forma de flotación que el profesor previamente le diga al niño seleccionado, de los perdedores se seleccionará un niño que quedará fuera del agua para recepcionar la siguiente forma de flotación, y el otro se incorporará al juego.

Variante: Que trabajen en parejas o tríos y todos deben adoptar la misma forma de flotación.

Desarrollo: Los niños dentro de la piscina en aguas poco profundas soplarán el globo hacia arriba impidiendo que este toque el agua.

Regla: El niño que deje caer el globo saldrá del juego.

Variante: Formar 2 equipos para ver quién mantiene el globo en el aire más tiempo.

Propulsión o locomoción

Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz de Propulsión o Locomoción.

1. Nombre: “El pescador”

Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o locomoción

Materiales: Cuerda

Organización: una hilera

Desarrollo: El profesor le da un número a cada niño para que lo memorice, a la voz del profesor que dice un número, este niño debe ir flotando y realizando un fuerte pateo hasta donde el profesor tiene lanzada la cuerda, una vez que el niño la agarra, el profesor comienza a halarla hasta terminar la trayectoria.

Regla: El niño que no se desplace mediante la flotación y el fuerte pateo no podrá alcanzar

Variante: Realizar el traslado con piernas y manos.

2. Nombre: "Atrapa y lanza"

Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o Locomoción

Materiales: Balón

Organización: En Hilera

Desarrollo: El profesor lanza el balón a la piscina y los niños trataran de llegar nadando en cualquier forma de deslizamiento (caminar, saltar como ranita, delfín), el primero que llegue debe cogerlo y lanzarlo nuevamente al profesor y retornar a su posición inicial.

Regla: Gana quien logre atrapar tres veces el balón

Variante: Después que el primer niño atrapa el balón y lo lanza al profesor este lo tira hacia otro lugar de la piscina sin que ellos aún hayan retornado a su lugar de origen

3. Nombre: “El tiburón y su presa”

Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o Locomoción.

Materiales: Silbato o banderita.

Organización: dispersos por el área

Desarrollo: El profesor seleccionará un alumno que será el tiburón y debe trasladarse en aguas poco profundas apoyando las manos en el fondo de la piscina y pateando los pies hasta alcanzar algunos de los jugadores, los que deberán trasladarse de la misma manera.

Regla: Pierde el que se traslade caminando, pueden mantenerse parados en algunas ocasiones y eso significa que estas descansando, pues sólo podrán evadir al tiburón pateando los pies y apoyando las manos en el fondo de la piscina.

Variante: Para motivar el juego el profesor puede seleccionar varios niños que cumplan el rol del tiburón.

4. Nombre: “La manta”

Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o locomoción

Materiales: Tabla, silbato

Organización: En circulo

Desarrollo: Se forma un circulo dentro de la piscina, en el centro del cual se coloca el profesor, a la señal de este los niños deben trasladarse utilizando la tabla, la que sostienen con ambas manos y con movimientos de piernas llegar al profesor.

Regla: Gana el jugador que más rápido llegue al profesor.

Variante: Trasladarse utilizando un balón.

5. Nombre: Releva a tu compañero nadando.

Objetivo: Desarrollar la cualidad básica de Locomoción.

Habilidad motriz a desarrollar: Deslizamiento o locomoción.

Materiales: Aros.

Organización: Se divide el grupo en equipos. Los integrantes se colocan a lo largo de la piscina separada a 5 m. entre sí.

Desarrollo: A las señas, saldrán las primeras niñas de cada equipo realizando movimientos de piernas de la técnica libre hasta donde se encuentra el compañero más cercano, lo toca y este realiza el mismo movimiento y así sucesivamente hasta que termine el último niño.

Regla: El alumno que salga antes de la señal que lo toque el compañero, repetirá la salida. Gana el equipo que primero termine.

Variante: Realizar movimientos de brazos o la técnica completa.

Validación del compendio de juegos

Los especialistas fueron seleccionados teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Nivel cultural
- Categoría docente
- Título académico o científico
- Años de experiencia en la recreación
- Centro de trabajo

Teniendo en cuenta los indicadores plasmado anteriormente se seleccionaron 19 especialistas de Natación con 17 años de experiencia en la profesión, el 100 % de la muestra es Licenciado en Cultura Física, de ellos 3 especialistas y 5 Máster en Actividad Física en la Comunidad, 5 poseen categoría docente de Asistente y laboran en el organismo INDER (Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación)

Tabla6: Resultados de la encuesta a los especialistas

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad real de insertar el compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas	17	89,5	2	10,5	17	89,5	2	10,5	17	89,5
Ayuda a resolver un problema de la práctica	19	100,0	0	0,0	19	100,0	0	0,0	19	100,0
Estructura del compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas	8	15,0	4	21,1	8	15,0	4	21,1	8	15,0
El compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas responde a los objetivos propuestos de la investigación	16	84,2	3	15,8	16	84,2	3	15,8	16	84,2
El compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas es aplicable	19	100,0	0	0,0	19	100,0	0	0,0	19	100,0
El compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices	19	100,0	0	0,0	19	100,0	0	0,0	19	100,0

básicas es viable										
El compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas es relevante	19	100,0	0	0,0	19	100,0	0	0,0	19	100,0

El compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas puede ser aplicable y viable, debido a que el mismo, puede ser aplicado como está estructurado, se puede realizar, ejecutar, etc. y los resultados a alcanzar pueden ser satisfactorios. Además, es relevante, por la significación práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora. Es pertinente ya que el compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas es conducente, el mismo conduce a lograr el objetivo planteado.

Criterios emitidos por los especialistas

- Valoran de satisfactorio el compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas, a partir de la necesidad que tienen los niños para aprender a nadar y el marco temporal del mismo.
- Se determina que compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas es asequibles al grupo con que se trabaja y es de fácil ejecución.
- Se determina que los juegos del compendio para el desarrollo de las habilidades motrices dan cumplimiento al objetivo del mismo.
- La estructura compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas se corresponde con las exigencias de este tipo de actividad pues se encuentra organizado adecuadamente, lo que facilita el trabajo del profesor de Natación.
- El 100 % de los especialistas plantean que sería muy saludable un compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

-
- El 100 % de los especialistas manifestaron la importancia de la aplicación de juegos para la enseñanza de las habilidades motrices básicas para acelerar el proceso enseñanza aprendizaje en estas edades.



Conclusiones.

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, se considera como conclusiones de este trabajo, las siguientes:

1. La entrevista y el análisis documental permitieron determinar la necesidad de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas, que sirvan como material didáctico para la planificación de las clases en las edades de 6 a 7 años del deporte natación
2. Los resultados de los 5 indicadores evaluados (flotación, Sumersión Locomoción, salto y respiración) en la investigación fueron deficientes en los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto.
3. El criterio especialista arrojó que el compendio de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas es valorado de bueno por el 100 % de los especialistas, demostrando aplicabilidad, científicidad, pertinencia, factibilidad e impacto social.

Recomendaciones.

Atendiendo a lo planteado en las conclusiones y lo antes analizado se recomienda:

- Que se aplique el compendio de juego para la enseñanza de las habilidades motrices básicas de los nadadores en grupo de natación.
- Crear nuevos juegos y estimular la creación de medios para apoyar el método de juego en la enseñanza de las cualidades básicas de la natación.

Bibliografía

- Albarracín, A.; Eseverri, M. y Tuero, C. (1993). El medio acuático en el ámbito escolar. *Perspectivas*, 14, 14-17.
- Álvarez Molina, M. (2012). *Juegos de habilidades motrices básicas para el aprendizaje de las nadadoras de 6 – 7 años de la Escuela “Fernando Cuesta Piloto”*. (Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Cienfuegos.
- Armentero González, Y. (2015). *Complejo de juegos para desarrollar las habilidades motrices básicas en los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto*. (Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Cienfuegos.
- Áviles Ojeda, J. P. (2011). *Juegos para el aprendizaje de las habilidades motrices básicas en agua, en las nadadoras de 6 – 7 años de la Escuela “Mariana Grajales”*. (Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Cienfuegos.
- Bandet, J. (1975). *Enseñar a través del juego*. Barcelona. Editorial Fontanella.
- Batllo I, J. M. (1993). *Cómo educar jugando*. Madrid: Ediciones Palabra.
- Bello Estévez, P. (1990). *Los juegos: planteamiento y clasificaciones. Didáctica de las segundas lenguas. Estrategias y recursos básicos*. Aula XXI. Santillana, pp. 136-157.

- Brancacho, J. (1992). *Material de estudio de natación*. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física. 218p.
- Bucher, W. (1995). *1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuática*. Editorial Hispano Europea.
- Castellanos Cabrera, R. (2003) *Psicología. Selección de textos*. La Habana, Editorial Félix Varela.
- Castellanos, C. (2007). *Natación Deportiva Básica IV. Aprendizaje de relevos en grupos formativos*. Recuperado el 17 de mayo de 2019, de <http://www.vandalia.com.ar/>
- Catteau, F. y Garoff, M. (1974). *L'enseignement de la Natation*. Paris: Vigot.
- Cirigliano, P. M. (1989). *Iniciación acuática para bebés: Fundamentos y metodología*. Buenos Aires: Paidós.
- Conde Pérez, E., Pérez Pueyo, A. y Peral Pérez, F. L. (2003). *Hacia una Natación Educativa, Natación Infantil y para Niños*. Recuperado el 16 de abril del 2019, de <http://www.libreriadenautica.com>.
- Corlett, G. (1980). *Swimming Teaching Theory and Practice*. Londres.
- Costill, D. L., Maglischo, E., y Richardson, A (1994). *La natación*. Barcelona, Hispano Europea.
- Cousilman. J. E. (1975). *La natación ciencia y técnica*. La Habana, Editorial Científico Técnica.
- Cuba. Instituto Nacional de Deporte y Recreación (2007). Programa de preparación del deportista de natación. Ciudad de la Habana: INDER.

Cuba. Instituto Nacional de Deporte y Recreación (2016). Programa de preparación del deportista de natación. Ciudad de la Habana: INDER.

Daniel Sanmartín, A. M. (2010). Influencia de los juegos acuáticos en la adquisición de habilidades en la etapa Pre-escolar. Recuperado el 17 de mayo de 2019, de <http://portal.inder.cu/>

Danílina, L. N. (1988). *Particularidades psicológicas de los niños de la edad escolar*. La Habana, Ed. Pueblo y Educación

Del Castillo, M. (1997). Reflexiones en torno a la actividad acuática en educación infantil. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 48, 34-46.

Del Villar Álvarez, F. y Julián Clemente, J. A. (2001). *El desarrollo de las habilidades motrices básicas desde un programa de deporte educativo en el contexto extraescolar*. Recuperado el 15 de enero del 2019, de <http://www.dialnet.com>.

Díaz Pastrana, S., Brito, B., y Colectivo de autores (2003). Algunas de las principales características de las habilidades motrices acuáticas. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo

Elkonin, D. B. (1984). *Psicología del juego*. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Estévez Cullel, M., Arroyo Mendoza, M., y González Terry, C. (2004). *La Investigación científica en la actividad física: su metodología*. La Habana: Deportes.

Franco, P., y Navarro, F. (1980). *Natación, habilidades acuáticas para todas las edades*. Barcelona: Hispano – Europea.

- Gallardo Ibarra, R. (2003). *El juego principio de la niñez*. I Congreso de psicopedagogía de la enseñanza básicas de las actividades acuáticas.
- González Maura, V. y otros. (1995). *Psicología para educadores*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Haces, O. y Martín, S. (1990). *Natación*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Huizinga, J. (1972). *Homo Ludens*. Madrid. Alianza-EMECE.
- Iguarán, J. (1972). *Historia de la natación antigua y de la moderna de los juegos olímpicos*. Tolosa: Valverde.
- INFF (1999). *Nadar es divertido. Como utilizar el juego en natación*. España. Galicia
- Lewin, G. (1979). *Natación*. Madrid: Augusto Pila Teleña.
- López Hurtado, J. (1982). *Psicología General*. Ciudad Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- López Hurtado, J. (2002) *El nuevo concepto de la Educación Infantil*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Madrazo Rodríguez, Y. (2010). *Plan de actividades a través del juego para el aprendizaje de las habilidades motrices básicas en las nadadoras de 6 – 7 años de la Escuela Mariana Grajales*. (Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Cienfuegos.
- Maglischo, E. (1995). *Nadar más rápido*. Barcelona: Hispano Europea.
- Makarenko, L. P. (1990). *El nadador joven*. Moscú: Editorial Vmshtoryizdat.

- Manso Rodríguez, G. (1996). *El Psicólogo, su importancia en la alta competencia deportiva*. Canarias, Universidad de Las Palmas de Gran Canarias.
- Mantileri, A. (1984). *Los niños y el agua*. Francia. Soporte digital
- Marrero, G. (2005). *Psicología y deporte*. Las Palmas de Gran Canarias: Viceconsejería de Cultura y Deporte.
- McArdle, W., Katch, F. y Katch, V. (1990). *Fisiología del ejercicio*. Madrid: Alianza Editorial.
- Mirabal Florín, N., y González Morales, D. (2008). *Enseñar a nadar*. Ciudad Habana. Editorial deportes.
- Moreno, J. A. (1998). *Hacia dónde vamos en las metodologías de las actividades acuáticas*. Recuperado el 15 de noviembre de 2018, de <http://www.efdeportes.com/>.
- Moreno Murcia, J. A. (2001). *Juegos Acuáticos Educativos*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A., y Gutiérrez, M. (1996). *Enseñanza-aprendizaje en actividades acuáticas*. Barcelona: Inde
- Moreno, J. A., y Gutiérrez, M. (1998). *Actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A., y Rodríguez, P. L. (2003). *Aprendizaje deportivo*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Murcia, N. (1996). *El juego: "un horizonte posible hacia una verdadera"*. Soporte digital
- Navarro, F. (1995). *Hacia el dominio de la natación*. Madrid: Gymnos.

- Ortega. E., y Blázquez. D. (1985). *La actividad motriz, en el niño de 6 a 8 años*. Editorial cincel.
- Padilla Prieto, L., Falcón Cabrera, R., Lima Acevedo, A. y otros. (2007). *Programa de Preparación del Deportista*. La Habana
- Real Academia Española. (1997). *Diccionario de la Lengua Española (21^a ed.)*. Madrid: Espasa Calpe.
- Rodríguez Díaz, D., y Barquilla Godoy, I. (2008). *El método de juego en la enseñanza de la natación en la categoría de seis años*. (Trabajo de diploma). Facultad Cultura Física “Manuel Fajardo”, Cienfuegos.
- Rodríguez, L. (1997). Historia de la natación y evolución de los estilos. *Natación, Saltos y Waterpolo*, 19 (1), 38-49.
- Rudik, P. A (1988). *Psicología*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación
- Ruiz Pérez, S. (2005) *Natación. Teoría y Práctica*, Editorial Kinesis. 252p.
- Santana Sánchez, J. S. (2011). *Sistema de clases dirigido a la enseñanza de la natación de los niños de 7 a 11 años en los cursos de verano en la comunidad de punta gorda*. (Tesis en opción al título de master en Actividad Física en la Comunidad). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Cienfuegos.
- Sharon D. (1992) *Aprender natación*, Editorial Planeta.
- Valdés, G. y Faroy, J. (2004). *Control de capacidades de los nadadores en agua y en tierra. En Especialidad de natación*. Materiales Bibliográficos [CD – ROOM] La Habana, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

Wiessner, K. (1950). *Natürlicher Schwimmunterricht*. Wien.



ANEXO 1

ENTREVISTA

Objetivo: Conocer el criterio de los profesores con respecto a la inserción de los juegos en el proceso de enseñanza aprendizaje los nadadores

1. ¿Cree usted que el juego se encuentre dentro de las herramientas más adecuadas para la enseñanza de la natación en la base?
2. ¿Debería aplicarse con mayor frecuencia el método de juego en las clases de enseñanza?
3. ¿Cree usted que el método de juego sustituya al método de enseñanza tradicional en las primeras edades?
4. ¿Podría el juego facilitar a los niños el aprendizaje de los elementos técnicos necesarios para su continuidad en el deporte?
5. ¿Podría ud. brindarnos algunas sugerencias de juegos que se puedan aplicar en la investigación?