

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AREQUIPA
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**“PROGRAMA DE INICIACIÓN AL WATERPOLO PARA MEJORAR
LOS ELEMENTOS DE LA ESCUCHA ACTIVA EN LOS ALUMNOS
DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA, DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR MARIANO MELGAR
VALDIVIESO DEL DISTRITO DE MARIANO MELGAR AREQUIPA –
2016”**

TESIS PRESENTADA POR:

COAGUILA MONTES, Vanneza Milagros

PAYE CCOMPI, Victor Dario

PERALTA IDME, Rodolfo

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESOR(S) DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AREQUIPA – PERÚ

2017

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AREQUIPA
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**“PROGRAMA DE INICIACIÓN AL WATERPOLO PARA MEJORAR
LOS ELEMENTOS DE LA ESCUCHA ACTIVA EN LOS ALUMNOS
DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA, DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR MARIANO MELGAR
VALDIVIESO DEL DISTRITO DE MARIANO MELGAR AREQUIPA –
2016”**

TESIS PRESENTADA POR:

COAGUILA MONTES, Vanneza Milagros

PAYE CCOMPI, Victor Dario

PERALTA IDME, Rodolfo

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESOR(S) DE EDUCACIÓN FÍSICA**

ASESOR: ROCIO VASQUEZ AGUEDO

AREQUIPA – PERÚ

2017

JURADO CALIFICADOR

PROF. ELSA GRACIELA BARRIOS VERA
PRESIDENTA

PROF. MARY ROSADO LAZO
VOCAL

PROF. RODOLFO FLORES VERA
SECRETARIO - INFORMANTE

RESULTADOS: _____

OBSERVACIONES: _____

FECHA: _____

EPÍGRAFE

“Hablar es una necesidad,

Escuchar es un arte.

Goethe

DEDICATORIA

A Dios por acompañarme cada día, dándome fuerza, valor y paciencia para culminar esta etapa de mi vida. A mis padres por su motivación y apoyo incondicional para que pudiera lograr esta meta, a ellos, siempre mi corazón y agradecimiento

Vanneza

A Dios porque sin su luz este camino hacia el éxito aún sería oscuro y a mis padres por su invalorable apoyo durante mi formación profesional.

Victor

A Dios por haberme dado fe, fortaleza, salud y esperanza para lograr mis objetivos. a mis padres, Luis y Victoria quienes son fuente de inspiración y apoyo que me brindan su amor y comprensión, En todo momento de mi vida. A mis hermanos por ser mi ejemplo a seguir. A mis Amigos Lizbeth Vilca Rodrigo, Michael Paredes Zegarra. Que ya gozan de la presencia de Dios en el Cielo.

Rodolfo

ÍNDICE

JURADO CALIFICADOR

EPÍGRAFE

DEDICATORIA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Pág.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. Problema de investigación	14
1.1. Descripción y formulación del problema	14
1.2. Objetivos de la investigación	16
1.2.1. Objetivo general	16
1.2.2. Objetivos específicos.....	16
1.3. Justificación	17
2. Marco teórico	19
2.1. Antecedentes de estudio	19
2.2. Palabras claves	22
2.3. Bases teórica científica.....	23
2.3.1. La escucha	23
2.3.1.1. Definiciones.....	23
2.3.1.2. La necesidad de escuchar	23
2.3.1.3. Características del saber escuchar en el Plancad fascículo N° 7.1.....	24
2.3.1.4. El escuchar en clase	26
2.3.1.5. Desarrollo de la habilidad de escuchar	27
2.3.1.6. Tipos de escucha	32
2.3.1.6.1. Escucha atencional	32
2.3.1.6.2. Escucha analítico:	32
2.3.1.6.3. Escucha apreciativo:	33
2.3.1.6.4. Escuchar marginal.....	33
2.3.1.6.5. Escucha activa	33
A. Importancia de la escucha activa.....	36
B. Características de la escucha activa	36

C. Procesos de la escucha activa	36
D. Elementos de la escucha activa	37
a. Intencionalidad	37
b. Prestar atención al otro	38
c. Parafrasear	39
d. Resumir	40
E. Ideas para demostrar a otro lo que está escuchando	40
F. Recomendaciones a evitar en la escucha activa	41
G. Las barreras de la escucha activa	42
H. Componente que forman parte de la escucha activa	45
a. La comunicación	46
b. Canales de Comunicación	46
c. Tipos de comunicación	47
d. Componente físico	48
e. Componente psicológico	51
2.3.2. Waterpolo	52
2.3.2.1. Los orígenes	52
2.3.2.2. Definición de waterpolo	53
2.3.2.3. Reglas más importantes son	53
2.3.2.4. Faltas comunes en el waterpolo	54
2.3.2.5. Equipamiento de waterpolo	55
2.3.2.5.1. Gorros	55
2.3.2.5.2. Porterías	56
2.3.2.6. Técnica en el waterpolo	56
2.3.2.6.1. Nado de waterpolo	58
A. Nado de asimilación	58
a. Espalda y sus variantes	58
b. Braza y sus variaciones	58
c. Crol y sus variantes	58
d. Pies o brazos de mariposa, espalda, braza, crol y combinaciones. ...	59
B. Nado específico	60
a. Desplazamientos sin balón	60
b. Desplazamientos con balón	64
C. Movimientos específicos	65

2.3.2.6.2. Técnicas Específicas	66
A. Dominio del balón y fundamentos técnicos.....	66
a. Forma de agarre del balón	66
b. Recepciones	67
c. Pases	68
d. Desplazamientos.....	71
e. Protección del balón	73
f. Tiros a puerta	73
B. Técnicas globales de portería.....	75
a. Posiciones básicas del portero	76
2.3 Hipótesis.....	83
2.4 Variables e indicadores	83

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

1. Tipo y diseño de investigación	87
1.1. Tipo	87
1.2. Diseño	88
2. Técnica e instrumentos de verificación	88
2.1. Técnica	88
2.2. Instrumentos.....	88
3. Campo de verificación	88
3.1. Ámbito geográfico temporal	88
3.2. Grupo experimental	89
4. Programa experimental.....	89
4.1. Nombre: “Me comunico mediante el waterpolo”	89
4.2. Fundamentación	89
4.3. Objetivos.....	90

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tablas y Figuras.....	148
Tabla 01. Intencionalidad: Se interesa en las indicaciones que emite el profesor en las sesiones experimentales	149
Figura 01.....	150
Tabla 02 Intencionalidad: Recupera de manera selectiva y activa la información que recibe el profesor.	151
Figura 02.....	152
Tabla 03 Intencionalidad: Comprende las explicaciones que da el profesor para resolver problemas de aprendizaje.	153
Figura 03	154
Tabla 04 Intencionalidad: Se interesa en lo que dicen sus compañeros sobre las instrucciones recibidas	155
Figura 04	156
Tabla 05 Intencionalidad: Entiende lo que sienten sus compañeros cuando no realizan bien la secuencia de movimientos.	157
Figura 05	158
Tabla 06 Presta atención: Mantiene el contacto visual con el profesor.....	159
Tabla 06 Presta atención: Mantiene el contacto visual con el profesor	160
Tabla 07 Prestar atención: Se distrae en momentos claves de la información recibida.	161
Figura 07	162
Tabla 08 Prestar atención: Interrumpe o habla al mismo tiempo a quien le está dando la información.....	163
Figura 08	164
Tabla 09 Prestar atención: Manifiesta gestos de impaciencia cuando recibe la información	165
Figura 09	166

Tabla 10 Parafrasear: Expresa con palabras propias lo que el profesor acaba de decir.	167
Figura 10	168
Tabla 11 PARAFRASEAR: Explica a sus compañeros con sus propias palabras lo que el profesor acaba de indicar.	169
Figura 11	170
Tabla 12 RESUMIR: Informa brevemente sobre la comprensión en el mensaje.	171
Figura 12	172
Tabla 13 RESUMIR: Necesidad de aclaración del mensaje.	173
Figura 13	170
3.2. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS.	175
3.2.1. Hipótesis estadísticas.....	175
3.2.2. Prueba de hipótesis.....	175
BIBLIOGRAFÍA	179

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

En el área de Educación Física está orientada fundamentalmente al desarrollo de la corporeidad y de la motricidad, contribuyendo a la formación integral mediante el desarrollo de capacidades motrices, así como la profundización de conocimientos, valores y normas referidos al cuerpo y movimiento, dentro del nivel secundario la tarea pedagógica se focaliza en alcanzar una mayor comprensión y valoración del cuerpo, la actividad física y la salud; el fortalecer la identidad e imagen corporal, consolidar el desarrollo de la motricidad individual y de relación mediante una práctica reflexiva. En el área se tiene tres organizadores los cuales son:

Comprensión y desarrollo de la corporeidad y de la salud, esto supone que cada estudiante aprenderá a conocer sus capacidades físicas, sus principales funciones y sistemas orgánicos, los procedimientos de seguridad personal y aquellos que se utilizan para ejercitarse de manera sistemática.

Dominio corporal y expresión creativa, está orientada a la optimización de la motricidad, este dominio supone, asimismo, el proceso de comunicación corporal, es decir aprender a expresarse y comunicarse utilizando creativamente los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, con actividades de diversa índole.

Convivencia e interacción socio motriz, está orientada desarrollar los procesos de socialización de los estudiantes a partir de la realización de acciones corporales y de carácter socio motriz, es decir, vivenciar y aprender a desarrollarse e interactuar social y asertivamente con los otros e insertarse adecuadamente al grupo.

En estos tres organizadores encontramos que los estudiantes deben alcanzar una mayor comprensión del cuerpo y movimientos para obtener así un desarrollo integral de la persona.

Para contribuir a estos tres organizadores se presenta la tesis titulada: “PROGRAMA DE INICIACIÓN AL WATERPOLO PARA MEJORAR LOS ELEMENTOS DE LA ESCUCHA ACTIVA EN LOS ALUMNOS DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR MARIANO MELGAR VALDIVIESO DEL DISTRITO DE MARIANO MELGAR AREQUIPA 2016”; que tiene como finalidad mejorar los elementos de la escucha activa.

Para la mejor comprensión de la investigación, se ha dividido el estudio en tres capítulos secuenciales que son los siguientes:

En el capítulo I: PLANTEAMIENTO TEÓRICO, se describe la formulación del problema, referente al conocimiento teórico sobre los elementos de la escucha activa y el waterpolo en el nivel básico en su técnica, además se indica el objetivo general de aplicar el programa de iniciación al waterpolo. Desarrollamos también la justificación y las bases teóricas y científicas con referencia a los elementos de la escucha activa, culminando el capítulo con la presentación de las variables e indicadores de la investigación.

En el capítulo II: PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO, se indica el tipo de investigación, las técnicas utilizadas para el estudio, el campo de verificación, grupo experimental y las estrategias de recolección de datos.

En el capítulo III: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN, a través de 15 tablas y figuras, donde se registran los resultados de la aplicación de la ficha de observación aplicada en las secciones del cuarto grado de secundaria, de la institución educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar del distrito de Mariano Melgar Arequipa 2016”; se incluye también la comprobación de la hipótesis.

Al término de la investigación se presentan las Conclusiones, y Sugerencias a las que se ha llegado luego de terminado el estudio: así como la Bibliografía consultada y los Anexos.

LOS AUTORES

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. Problema de investigación

1.1. Descripción y formulación del problema

En el desarrollo de las diferentes sesiones de enseñanza aprendizaje de Educación Física se ha observado en los alumnos del 4 grado del nivel secundaria que se encuentra dividida en seis secciones A, B, C, D, E, F, con una cantidad de 149 alumnos, 86 varones y 63 mujeres de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso, cuando el profesor del área les daba indicaciones para la realización de diferentes actividades deportivas, ejercicios, lúdicas y otras, los alumnos no prestaban la atención debida, lo que originaba que estén preguntando a sus compañeros o al profesor para que les aclarase lo que debían desarrollar, así como hacían gestos de impaciencia e interrupción por lo que la atención estaba dividida ya que están realizando varias cosas como el hablar con sus compañeros, mirar el entorno y la ejecución de las actividades anteriormente descritas, originando la interferencia de la escucha activa dirigiéndose hacia otros aspectos. Es por este motivo que se propone la ejecución de un programa experimental utilizando un deporte bastante novedoso como es el

waterpolo y para dar inicio al proceso de investigación se proponen las siguientes interrogantes:

- ¿Cuál será el nivel de los elementos de la escucha activa en los alumnos del cuarto de secundaria, de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso del Distrito de Mariano Melgar Arequipa a través del pre- test?
- ¿Cuál es la propuesta del programa de iniciación al waterpolo para mejorar los elementos de la escucha activa en los alumnos del cuarto grado de secundaria, Institución Educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso?
- ¿Cuál es el nivel de mejora de los elementos de la escucha activa de la aplicación del programa experimental en los alumnos, Institución Educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso después la aplicación del pos test?

1.2. Objetivos de la investigación

1.2.1. Objetivo general

Aplicar el programa de iniciación al waterpolo, orientado para mejorar los elementos de la escucha activa en los alumnos del cuarto grado de secundaria, de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso del Distrito de Mariano Melgar, Arequipa en el año 2016.

1.2.2. Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de los elementos de la escucha activa en los alumnos del cuarto grado de secundaria, de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso a través del pre test.
- Desarrollar la propuesta del programa experimental de iniciación al waterpolo en los alumnos del cuarto grado de secundaria, de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso

- Especificar el nivel de los elementos del nivel de la escucha activa después de la aplicación del programa de iniciación al waterpolo en los alumnos del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso a través del pos test.

1.3. Justificación

El estudio de investigación se justifica por las siguientes razones:

- **Originalidad:** Este trabajo es original por que se desarrolla un nuevo deporte en la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso y en la carrera de Educación Física por primera vez se trabaja un valor del área de Educación Física como es el de los elementos de la escucha activa, y la creación del programa experimental utilizando el deporte del waterpolo.
- **Metodología:** En este trabajo se crea un nuevo instrumento de observación para poder evaluar el nivel de los elementos de la escucha activa.
- **Actualidad:** Dentro de las prioridades del Estado peruano se encuentra la promoción de la educación física y del deporte escolar, en este contexto los Juegos Deportivos Nacionales constituye el segundo nivel de plan de fortalecimiento de la Educación Física y del deporte escolar implementando nuevas disciplinas como el waterpolo.
- **Social:** Al desarrollar el presente programa se da conocer a los estudiantes un nuevo deporte como es el waterpolo, para su iniciación en la práctica, y un futuro cercano en campeonatos de este deporte acuático.
- **Aspecto Legal:** De acuerdo a las normas del ministerio de Educación y al reglamento del Instituto de educación Superior Pedagógico Público de Arequipa, se tiene que aprobar el trabajo de investigación para obtener el título profesional de profesor en la carrera de Educación Física.

La Constitución Política del Perú de 1993

Título I De la Persona y de la Sociedad

Capítulo II De Los Derechos Sociales Y Económicos

Artículo 14°.- La educación promueve el conocimiento el aprendizaje y la práctica de las humanidades, la ciencia, la técnica, las artes, la educación física y el deporte. Prepara para la vida, el trabajo y fomenta la solidaridad.

M.E.D.: Resolución Directoral número 0622-2013 E.D.

Normas y orientaciones para el desarrollo del año escolar 2016 en la Educación Básica. En el anexo 2 sobre las Orientaciones Pedagógicas por nivel y modalidad en su inciso g, de Promoción de Cultura y Deporte, desarrolla deporte y arte para crecer que incluye a los juegos deportivos escolares

Resolución RM N° 0440-2009-ED

Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular. El de Educación en este diseño pone mayor énfasis en los aprendizajes requeridos en nuestro país, es decir tiene el objetivo del desarrollo integral del educando. En este sentido el área de Educación Física contribuye a través de la capacidad sobre condición física y cuidado de la salud nacionales, como complemento para favorecer el desarrollo integral de los estudiantes y la práctica deportiva que se puede utilizar en el tiempo libre.

Proyecto Educativo Nacional

Los objetivos y resultados que se alcanzarán al 2021

Estudiantes e Instituciones Que Logran Aprendizajes Pertinentes

Todos logran competencias fundamentales para su desarrollo personal y el progreso en integración nacional.

Instituciones acogedoras e integradoras enseñan bien y lo hacen con éxito.

La opinión compartida en la sociedad peruana es que las instituciones educativas, especialmente la escuela pública, no responden a los intereses de la ciudadanía y a las necesidades y exigencias del desarrollo de nuestro país y del mundo globalizado.

La nueva escuela debe ser amigable, segura, limpia, en la que se viven valores, en la que no se excluye a nadie, en la que los y las estudiantes trabajan en equipo en un clima de respeto y de cooperación solidaria.

- Durante su formación en la escuela básica, cada alumno y alumna será ayudado a descubrir sus habilidades para orientar su futuro laboral y profesional.

Proyecto Educativo Regional de Arequipa

Es el principal instrumento de orientador de la política pública en educación con un carácter plenamente descentralizado.

Desde la perspectiva legal, los estudiantes tienen derecho al desarrollo integral (psico-biológico), y social enfatizando la práctica de deporte y la solución con la comunidad educativa y local en cuanto a escuchar y ser escuchado en un ambiente armonioso y seguro. (Cantabria, 2011)

2. Marco teórico

2.1. Antecedentes de estudio

- A nivel institucional

No se han encontrado trabajos de investigación relacionados a nuestro tema en la siguiente tesis perteneciente al “Instituto Superior Pedagógico Público Arequipa”

- **A nivel nacional**

Suárez Oré, C. A., & Infante Contreras, M. (2009). Nivel de aplicación de la escucha activa en la práctica clínica por los estudiantes de enfermería de la UNMSM, 2008. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Programa Cybertesis. PERÚ.

De acuerdo al análisis de los datos obtenidos se concluye lo siguiente:

La mayoría de estudiantes de enfermería presenta un nivel de aplicación media de la escucha activa, seguida de un nivel bajo y en menor porcentaje, un nivel alto, relacionado a que algunas veces no se realizan actividades en el componente físico y/o psicológico que fortalezcan la interrelación con el paciente .

Los estudiantes de enfermería alcanzan en su mayoría un nivel de aplicación media con tendencia a baja respecto a la escucha activa en su dimensión física, siendo en menor proporción el nivel alto. Estos resultados están referidos al hecho que los estudiantes manejan inadecuadamente los aspectos físicos de la comunicación, tales como los relacionados con la distancia física con el paciente, el contacto visual y los movimientos corporales, entre otros.

La mayoría de los estudiantes de enfermería presenta un nivel de aplicación media con tendencia a alta respecto a la escucha activa en su dimensión psicológica, siendo en menor proporción el nivel bajo. Esta situación está referida con el manejo de la emisión de juicios críticos, interrupción de la comunicación y la aceptación incondicional de la persona.

No existe diferencia significativa de la escucha activa en la práctica clínica por los estudiantes de enfermería de la UNMSM, según año de estudios.

Julón Osorio, D. R., León Pajarito, G. E., Vásquez Pinedo, D., & Vela Loyola, T. M. (2014). Aplicación de un proyecto de intervención con actividades lúdico – afectivas para el mejoramiento de la escucha activa en los estudiantes del primer

grado de secundaria de la Institución Educativa Particular Divino Maestro, Pro – Los Olivos. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

La escucha activa tiene una estrecha relación entre el rendimiento académico de los estudiantes; pues a la hora de escuchar una clase, usualmente ellos oyen una clase pero generalmente no la escuchan, tal es el caso que no son capaces de responder con claridad y coherencia sobre la información recibida. Por ello la aplicación de un Programa de Intervención con Actividades Lúdicas – Afectivas para el mejoramiento de la escucha activa se hace necesaria en las escuelas para fortalecerla.

La escucha activa debe ser abordada, estudiada y enfocada hacia la creación de estrategias que lleven al estudiante a fortalecerla; considerando que es una habilidad que debe ser aprendida desde la infancia y los docentes tenemos la responsabilidad de buscar propuestas que permitan al estudiante desarrollar esas habilidades comunicativas, para facilitar su comprensión.

Es importante para satisfacer una carencia, una problemática o falta de funcionalidad para obtener mejores resultados en determinada actividad

Para intervenir se necesita planificar estrategias que se aproximen al máximo, hacia esta obtención de las finalidades previstas, a través de actividades concretas, activas y graduales, con el soporte de materiales curriculares que faciliten esta enseñanza, así como el espacio y el tiempo más adecuados para cada estrategia de intervención. Considerando que es una estrategia.

Por estrategia educativa consideramos que es un estilo de una enseñanza, el tipo de estructura comunicativo, el modo de presentar los contenidos los objetivos y la intencionalidad educativa.

Los resultados obtenidos y el análisis de ellos nos dejan ver que a los estudiantes les falta fortalecer ésta habilidad de la escucha activa, y pudieron ser corroborados en el desarrollo del taller realizado desde marzo y junio, en la que contrastó los resultados.

Se pudo observar al inicio del taller hubo una gran dificultad para estar atentos y seguir las indicaciones de los talleristas; luego poniendo en práctica las estrategias de escucha activa pudieron estar más atentos y su participación se hizo más eficaz.

La escucha activa del docente significa prestar atención a los estudiantes, es decir, oír lo que ellos nos están diciendo y saber si aquello que se escucha tiene de fondo algo sobre lo que debemos trabajar. Para que exista un nivel de escucha activa eficiente el docente debe conocer apropiadamente el nivel de conocimientos de sus educandos para dosificar apropiadamente el mensaje a transmitir, pero también recordemos que es oportuno enriquecer su repertorio verbal mediante el empleo eficiente del diccionario, a fin de que emplee con propiedad las nuevas palabras aprendidas. De igual modo recordemos que el profesor es el ejemplo a seguir, de modo que tenemos que esforzarnos por brindarles un buen modelo, para que los educandos aprendan a escuchar activamente.

Se aplicó la autoevaluación en los alumnos para que ellos también aprendan a reconocer sus puntos fuertes y puntos débiles, es decir, les ayude para que sean más conscientes en los aprendizajes que se les brinda, ya que ello les permitirá desarrollar y tener una mejor actitud frente a una clase.

Definitivamente, los profesores conocen su trabajo y lo que ello implica, en cómo aplicar las estrategias para enseñar lo que nos ocupa. No solo es enseñar y compartir los conocimientos sin prestarle la debida atención a lo que realmente necesitan para desarrollar su escucha activa. Desde el momento en que nos hemos permitido abrir espacios en los que nos mostramos desde diferentes ángulos. Ser formadores, significa ser capaces moldear o ayudar a que cada quién se construya de manera distinta y única. Esto incluye lo afectivo, lo moral, lo social y, por qué no, lo físico.

2.2. Palabras claves

- Elementos de la escucha activa

- Programa de iniciación al waterpolo

2.3. Bases teórica científica

2.3.1. La escucha

2.3.1.1. Definiciones.

La escucha es una habilidad básica en la vida social, es un ejercicio de la voluntad y la atención, pero a pesar de lo que representa, pocas veces se reflexiona o se valora su importancia, sobre la posibilidad que ofrece al direccionar la atención y recuperar de manera selectiva y activa la información recibida a través de la escucha.

Escuchar constituye un elemento crucial en el proceso de comunicación con el que se reafirma no sólo el entendimiento y la correcta interpretación de los contenidos del mensaje, sino también el apoyo que el emisor recibe del receptor mientras se expresa. Pero escuchar no es nada fácil.

Muchas veces necesitamos ser escuchados; necesitamos hablar con alguien para desahogarnos. Esto es lo que Cian (1994 en: (Gallar, 2006)) denomina drenaje emocional. Lo primero que hay que hacer para escuchar es estar callado, algo que muy poca gente resiste. Siempre es más interesante hablar y comunicar al otro lo que pensamos. Pero para informarnos bien de lo que nuestro interlocutor quiere decirnos hay que dejarle hablar.

Además de oír, también hay que concentrarse en el interlocutor, es decir, hacerle ver que estamos interesados en lo que dice. Dirigir nuestro cuerpo hacia él y mirarle a los ojos es decisivo.

2.3.1.2. La necesidad de escuchar

El ser humano es un ser social y por lo tanto necesita comunicarse. El bebé desde su inicio establece comunicación con sus padres y con las personas que

cuidan de él. A partir de los dos años empezamos a comunicarnos oralmente con las personas que nos rodean, nos enseñan a hablar, más tarde aprendemos a leer y a escribir, que son otras formas de comunicación. Pero ¿cuándo nos enseñan a escuchar?. Escuchar es un acto muy distinto de oír. Puedo estar oyendo la radio, pero no estar escuchando activamente lo que está diciendo el locutor, puedo oír como un compañero me está relatando algo importante para él, pero yo no estoy escuchando realmente lo que me está diciendo.

La audición se da a través del oído, oír implica un proceso intelectual y emocional que integra una serie de datos físicos, emocionales e intelectuales en busca de significados y de comprensión. La escucha se produce cuando el oyente es capaz de discernir y comprender el significado del mensaje del emisor. Sólo así se alcanza el objetivo de la comunicación.

2.3.1.3. Características del saber escuchar en el Plancad fascículo N° 7.1

Penny Ur en Plancad Fascículo N°7.1 explica las características más relevantes del escuchar cotidiano, que son bastante reveladoras y tienen implicaciones didácticas decisivas. Veamos:

- Escuchamos con un objetivo determinado (obtener información, recibir una respuesta, entender algo) y con expectativas concretas sobre lo que vamos a oír (tema, tipo de lenguaje, estilo, etc.). Esta capacidad de predecir lo que vamos a oír nos prepara para el proceso de comprensión. Raramente escuchamos algo sin ninguna intención ni conocimiento previo; quizá solamente cuando ponemos la radio o cuando escuchamos inesperadamente parte de un diálogo por teléfono o la conversación de unos vecinos (e incluso en estos casos, gracias al conocimiento sobre el tipo de programas que se emiten, sobre los vecinos o sobre las conversaciones telefónicas, podríamos prever bastantes cosas).
- En la mayoría de las ocasiones en las que escuchamos podemos ver a quien habla. Esta presencia física permite el *feedback* o retroalimentación inmediata,

la ruptura del discurso y el aprovechamiento de las pistas contextuales. También nos brinda información no verbal.

- Mientras escuchamos, se nos exige constantemente que respondamos o que ofrezcamos *feedback o retroalimentación* a la persona que habla. Quien habla necesita saber si seguimos bien sus intervenciones o si es necesario que se detenga y repita alguna cosa. Nuestra respuesta puede ser verbal o, a menudo, no verbal (miradas, gestos, vocalizaciones, mmmmm, sssssi, ah...), pues no se debe olvidar que en la comunicación oral, el intercambio de papeles entre emisor y receptor es constante.
- Como consecuencia de estas respuestas continuas, pero también de los cambios de turno en la conversación, o del parlamento del orador (pausas, gestos, cambios de ritmo o entonación, etc.), el discurso pronunciado se fracciona en fragmentos breves que se escuchan por separado. Es decir, no escuchamos una exposición de diez minutos, sino veinte o más fragmentos de treinta segundos.
- Además del discurso verbal, otros estímulos sensoriales (ruidos, olores, aspecto visual, tacto, etc.) nos dan información que utilizamos para interpretar el texto. En una exposición oral pueden existir esquemas o diagramas en la pizarra; en una conversación informal, códigos no verbales, objetos o apretones de mano.
- Finalmente, el tipo de lenguaje que se utiliza en la comunicación cotidiana es bastante diferente del escrito y del oral utilizado en contextos más formales (escuela, trabajo, conferencia, etc.). Suele ser espontáneo (no preparado, con frases inacabadas, pausas, cambios de ritmo y de entonación, repeticiones, etc.), con un grado elevado de redundancia y también de ruido (cualquier aspecto que dificulte la comprensión: ruido ambiental, errores en la pronunciación de emisor, falta de atención del receptor, etc.).

- En definitiva, escuchar es comprender el mensaje, y para hacerlo debemos poner en marcha un proceso cognitivo de construcción de significado y de interpretación de un discurso pronunciado oralmente

2.3.1.4. El escuchar en clase

Es necesario que el profesor se dé cuenta hasta qué punto es realmente entendido, prestando una atención más frecuente y sistemática al alumno, haciendo intervenciones más breves, interrumpiéndolas con preguntas y peticiones de paráfrasis para verificar la comprensión de los significados fundamentales, preparando a los alumnos para la comprensión mediante preguntas que precedan a la intervención, a las que estos deberán responder al final de aquella y que les servirán como una orientación de la escucha y como un apoyo para centrar la atención sobre los elementos fundamentales del discurso.

Es necesario que el profesor, a la hora de presentar sus discursos, sepa cuáles son los conocimientos que el alumno posee y los tenga en cuenta. Lo mismo podemos decir acerca de su capacidad de transformar el lenguaje de pensamiento y de realizar inferencias. Estas capacidades pueden ser verificadas al principio mediante pruebas basadas en textos breves en las que se le pedirá al alumno que reconozca las respuestas correctas (elección múltiple, verdadera o falsa) a preguntas que versen sobre la reconstrucción de la red estructural y sobre significados presentes en el texto escuchado.

Otro problema relacionado con la escucha concierne a las capacidades de atención y a los tiempos de concentración, teniendo en cuenta que, generalmente, no se puede volver atrás varias veces sobre un texto oral, como se hace con los escritos.

Es posible favorecer la atención y la concentración si se orienta la escucha y si se la ponen en relación con actividades concretas que es preciso desarrollar o finalidades que hay que alcanzar.

Para desarrollar las capacidades de escucha y para evitar las dificultades de comprensión, es conveniente ofrecer, incluso sobre un mismo tema, producciones orales provenientes de distintas fuentes, de tal modo que el oyente pueda entrar en contacto con distintos modos de formular los mismos conceptos. Asimismo, habría que proponer con más frecuencia situaciones de interacción comunicativas en las que se produzca un intercambio efectivo de papeles entre emisor y receptor, puesto que cuando se escucha para intervenir, la atención es más intensa en la medida en que está motivada y dirigida.

2.3.1.5. Desarrollo de la habilidad de escuchar

El alumno necesita mucha práctica para desarrollar la habilidad de escuchar. Se puede trabajar tres tipos básicos de ejercicios:

- **Intensivos.** Desarrollan aspectos específicos de la comprensión oral y se centran en aspectos concretos de la lengua (una palabra, una estructura, etc.). En la mayoría de los casos, los fragmentos a escuchar o producir (decir, repetir, etc.) son breves (menos de tres minutos), la respuesta al ejercicio es única o cerrada, los alumnos trabajan individualmente y la duración global de la actividad es de cinco o diez minutos como máximo.
- **Extensivos.** Sirven para practicar la comprensión de discursos enteros o de fragmentos extensos (entre quince o veinte minutos a más). Los alumnos escuchan el texto más relajadamente, pueden trabajar por parejas o pequeños grupos, y deben realizar una actividad más global, de respuesta abierta y menos guiada por el profesor. Este grupo de ejercicios requieren más tiempo que las anteriores y puede implicar un trabajo considerable de expresión oral y escrita.
- **Productivos.** Tienen como objetivo desarrollar las habilidades productivas y utiliza la grabadora y la vó grabadora como medios para elaborar texto oral o escrito. Comprenden tanto los ejercicios de grabación en el salón de clase, que pueden durar unos minutos, como la elaboración de programas de audio o

videos (noticieros, videos informativos, narraciones, etc.), pueden convertirse en tarea de una semana un mes o más.

Es evidente que a veces resulta difícil determinar si una actividad corresponde a un tipo o a otro sin embargo mencionaremos algunos ejercicios que se pueden trabajar.

- **Idea central:** Los alumnos escuchan un discurso breve (argumentación, exposición, etc.) y tienen que descubrir cuál es la idea central del texto: el propósito, el dato más importante o el significado final. Cada alumno individualmente, toma notas después se contrastan entre toda la clase
- **Los detalles:** El profesor presenta el fragmento, anticipando el tema, las características. Los alumnos lo escuchan atentamente y tienen que comprender alguna información concreta (un nombre propio, una fecha, la cantidad de veces que se repite una palabra, etc.)
- **Inferir datos:** Los alumnos escuchan un fragmento muy breve y tiene que imaginar cómo es la situación, cuantos interlocutores hay, donde están, como se encuentran dispuestos, como visten, etc. Si se trabaja con cintas de video primero se debe pasar solo el audio y después la imagen, para contrastar la respuesta.
- **Anticipación:** Los alumnos escuchan un fragmento. El profesor interrumpe de repente la cinta. Hay que anticipar como sigue: las palabras que se van a decir, como terminar una frase, la respuesta que va a dar alguien, el tema, etc. Es importante que el profesor no detenga la cinta en un momento cualquiera, sino en el punto oportuno, y que planee las preguntas apropiadas, por ejemplo ¿Qué dirá el señor X?, ¿Qué contestará?, etc.
- **Repeticiones:** Los alumnos escuchan dos o tres veces un fragmento que contiene palabras o estructuras difíciles que apenas conocen o no dominan. Cuando se ha escuchado cada palabra o frase el profesor detiene el aparato y se repite los ítems lingüísticos. Si se trabaja con cintas de trabajo se puede

congelar la imagen para que los alumnos repitan, incluso se pueda pasar la secuencia sin sonido para que ellos doblen a los personajes.

- **Adivinar palabras:** Antes de escuchar el texto, los alumnos tienen que hacer una lista de las palabras que pueden aparecer. El maestro pone el tema de grabación (con una palabra es suficiente) para que los alumnos puedan anticipar temas, palabras, estructuras, etc. Es una técnica útil para que los alumnos preparen la audición utilizando sus conocimientos previos.
- **Reconstrucción de un texto:** Los alumnos deben completar un texto escrito a partir de una audición; por ejemplo a partir de una canción o de un fragmento de literatura oral grabados. Los alumnos pueden repetir la audición cuantas veces sea necesario y trabajar por parejas. El profesor selecciona los vacíos o los fragmentos por completar en un texto mutilado según el nivel de dificultad de los alumnos.
- **Transcripción de un fragmento:** Los alumnos tienen que transcribir por un escrito un fragmento oral. Lo escuchan varias veces con la ayuda de una grabadora, lo anotan y lo reelaboran según las características de la lengua escrita. El fragmento debe ser breve, de lenguaje espontáneo (dialogado o monologado) y de buena calidad. Es un buen ejercicio para constatar las diferencias entre los canales oral y escrita.
- **Análisis de exposiciones:** Los alumnos escuchan dos o tres muestras de exposiciones formales y tienen que valorar los aspectos positivos y mejorables de cada ejemplo. La actividad puede ser un punto de partida para proponer a los alumnos que ellos mismos realicen una exposición, la graben y la evalúen.

Cualquier curso actual de oratoria incorpora una actividad de este tipo en la cual se graba una intervención breve de diez o quince minutos de cada alumno, para evaluarla posteriormente. En nuestras clases también podemos aprovecharnos de este recurso y pueden organizarse pequeños grupos y pedir que se grabe sus propias intervenciones. Hay que decir que el video

ofrece mayores posibilidades, puesto que permite observar el comportamiento no verbal, pero la grabadora resulta también un instrumento válido.

- **Comparación y análisis:** Los alumnos escuchan tres o cuatro muestras de variedades dialectales o maneras de hablar (correcta/incorrecta, formal/coloquial, monologo/dialogo, etc.). Cada alumno responde a preguntas del tipo: ¿Quién habla mejor?, ¿porque?, ¿qué diferencia existen?, ¿hablan la misma lengua?, ¿has entendido a todos?, ¿qué manera de hablar prefieres?, ¿Por qué?, ¿qué opinión tiene nuestra sociedad sobre la manera de hablar de los personajes que has escuchado?... Posteriormente, los alumnos comparan sus respuestas en pequeños grupos o con toda la clase y se habrá un debate sobre el tema. El objetivo es reflexionar sobre los prejuicios y las actitudes que solemos tener sobre la lengua, las variaciones dialectales y la manera de hablar. Hay que llegar a la conclusión de que no hay maneras de hablar objetivamente mejores o peores, sino solamente valoraciones subjetivas que hacemos las personas.
- **Formal y coloquial:** Los alumnos escuchan atentamente dos textos de diferente grado de formalidad: uno muy formal y otro familiar o incluso vulgar. Por parejas, tienen que identificar los rasgos gramaticales que marcan a cada texto como formal o como coloquial.
- **Programa de radio:** Los alumnos tienen que grabar un programa determinado de radio: un noticiero, un reportaje, un programa concurso, una entrevista. En primer lugar, se puede hacer un trabajo extensivo de audición de emisoras reales de radio para analizar las características de los programas. Posteriormente y cuando y ya se hayan delimitado las características de cada tipo de programación radial, se elabora el guion del programa a trabajar (recogida de información, estructuración y redacción, etc.), y después se graba y se evalúa.
- **Tareas grabadas:** Se puede realizar las tareas orales de la misma manera que las escritas. El alumno tiene que grabar en un casete la tarea encomendada y debe llevarla a clase para corregirla en grupos o por parejas.

Esta actividad es muy interesante por varios motivos, además de los específicos deberes, el alumno se acostumbra a hablar ante una máquina, sin la presencia del receptor, y a concentrarse en el canal oral del mismo modo que lo hace en el escrito. Los alumnos muchas veces encuentran divertida esta tarea y creemos que constituyen un nuevo estímulo. Algunas ideas para grabar pueden ser las siguientes: leer en voz alta, con corrección y fluidez un texto literario o periodístico, recitar poemas o leer fragmentos teatrales, escribir y exponer las instrucciones necesarias para hacer algo (hacer un dibujo geométrico sencillo, un ejercicio de gimnasia, hacer un nudo, abotonar una camisa, etc.). Para evaluar el texto, otro alumno debe intentar realizar la acción a partir de las instrucciones grabadas. También se les puede pedir que simulen dejar mensajes en los contestadores automáticos, grabar felicitaciones de Navidad, cumpleaños, para los amigos, explicar chistes, cuentos, narraciones, etc.

- **Grabar en la calle:** Los alumnos tienen que utilizar una grabadora para recoger conversaciones, entrevistas o diálogos espontáneos en la calle como si fueran periodistas. Después pueden utilizar el material recogido con varias finalidades: elaborar un trabajo informativo, transcribir algún fragmento, analizar la manera de hablar de la gente, etc.
- **Música:** La música es un magnífico estímulo para la expresión. A partir de un canción romántica instrumentada antigua o moderna, se puede pedir a los alumnos que expliquen oralmente o por escrito, varias cosas, por ejemplo, las sensaciones que les sugiere, como es el músico imaginario que toca la canción, que le pongan letra, etc.
- **Ruidos:** A partir de todo tipo de ruidos (golpes, pasos, suspiros, máquinas, etc.), se puede generar un trabajo de expresión muy divertido y creativo. Los alumnos pueden identificar los ruidos, describirlos, imaginar la situación en la que se produjeron, inventar una historia a partir de ellos, etc.

La mayoría de las actividades que se han presentado son válidas para todas las áreas.

2.3.1.6. Tipos de escucha

2.3.1.6.1. Escucha atencional

Consiste en centrar el foco auditivo hacia un estímulo determinado. Es el típico escuchar frente a una llamada telefónica, la petición de un objeto o una orden simple Smith propone hacer este escuchar tan objetivo y determinado en forma creativa, de manera que los niños desarrollen su capacidad imaginativa. Entre las actividades que el sugiere esta, pedirle a los niños que observen el jardín y luego escuchen como crece el pasto.

El escuchar atencional es el que más frecuentemente se utiliza en nuestras escuelas.

Se refiere a focalizar la atención en un estímulo con el propósito de obtener información.

Hoy en día, la escuela se ha especializado, particularmente, en desarrollar la escucha de tipo atencional. Esto sucede de manera implícita dentro de las salas de clases, en donde los niños deben seguir instrucciones, cumplir con las normas establecidas, cumplir con lo que el docente señala, en todo momento.

2.3.1.6.2. Escucha analítico:

Es aquel que se ejerce cuando se analiza lo escuchado para responder o resolver algo. Va desde actividades muy elementales como son discriminar sonidos y clasificarlos, hasta tareas más complejas como el responder guías de audición que permitan verificar la comprensión del material escuchado.

Se utiliza cuando se analiza lo escuchado para resolver algo.

La escucha analítica también se desarrolla dentro de los colegios, en donde el docente es quien entrega la información necesaria para que los educandos resuelven los problemas que les presenta su aprendizaje.

2.3.1.6.3. Escucha apreciativo:

Es aquel que se realiza por goce, por el simple hecho de disfrutar y deleitarse con lo que se escucha. Se desarrolla cuando escuchamos música, un hermoso cuento, un poema o una conversación agradable. La persona centra su atención en el estímulo con un afán de apreciar y recrearse, de gozar con la belleza del mensaje, sin tener una pauta fija, sin la finalidad de responder a una ficha, un cuestionario u otra tarea determinada.

Es aquel tipo de escucha, que se realiza por goce, por el hecho de disfrutar y deleitarse con lo que se escucha.

2.3.1.6.4. Escuchar marginal

Es un escuchar que permite captar otros estímulos auditivos cuando el foco de atención está centrado en un punto específico. Es el caso de la persona que prepara clases o estudia mientras escucha música.

Es aquel que permite captar otros estímulos aparte del foco que es el centro de atención.

(Smith, 1973) (Desarrollo de la expresión integrada: Club Cli-clo-pips, citado por Cecilia Beuchat pag.34).

2.3.1.6.5. Escucha activa

Llamamos así a la actitud de escuchar lo que dice nuestro interlocutor de manera que le mostramos que estamos asimilando cuanto dice. Es, en definitiva, la actitud idónea que debemos adoptar para escuchar correctamente. Se resume en los siguientes puntos (Gallar, 2006; Niven, 2009):

- Proporcionar un entorno agradable sin interferencias externas como el ruido, un ambiente cargado, un clima de tensión o un momento inoportuno.
- Centrarse en el interlocutor, es decir, dirigir nuestro cuerpo hacia él, y mirarle a los ojos sin fijar perpetuamente la mirada.
- Emplear un lenguaje no verbal que exprese la idea de que estamos entendiendo cuanto dice (ej.: mover la cabeza afirmativamente).
- Dejar pequeñas pausas de silencio. Ayudarán al emisor a pensar bien lo que quiere decir y a escoger las palabras adecuadas; y al receptor a asimilar bien lo que escucha y a permitirle intervenir para aclarar, añadir ideas o sugerir preguntas. No obstante, puede que las pausas se deban a que el paciente se sienta violento o a que espera nuestra intervención. Por otro lado, no debemos acosarle con preguntas: si el interlocutor es parco en respuestas e intentamos llenar el vacío con más preguntas, debemos evitar la sensación de interrogatorio, procurando que las preguntas que formulemos sean abiertas para que insten a respuestas más amplias. Pensemos también que quizá esa parquedad se deba a que le cueste hablar de su problema real. Démosle tiempo; incluso si lo vemos procedente, emplacémosle para otro momento mejor.
- No tomar la palabra para cambiar de tema y hablar de algo que nos afecte o interese particularmente. Esto supone cortar bruscamente el desarrollo de lo que el interlocutor pretende comunicarnos.
- Combinar preguntas abiertas y cerradas. Utilizar preguntas abiertas da al interlocutor la oportunidad de responder con sus propios términos y a su modo. Por lo general ninguna respuesta es correcta, y las personas tienen la libertad de explorar sus intereses. Una clásica pregunta abierta es "¿Qué quieres decir con eso?", "¿Cómo te sientes ahora?", o "¿Qué piensas de su actitud?". Una desventaja de este tipo de preguntas es que no existe control sobre la amplitud y relevancia de la respuesta que se da. Las preguntas cerradas, por el contrario, obligan a respuestas restringidas y muy concretas

(ej.: sí o no) que no permiten matizar abiertamente: "¿Te sientes triste?" o "No te agrada esta persona, ¿verdad?". En el transcurso de una entrevista es aconsejable utilizar tanto preguntas abiertas como cerradas. En general, se suele empezar con una pregunta abierta y amplia, y gradualmente se va enfocando hacia el tema de interés introduciendo preguntas cerradas.

- Parafrasear lo que el interlocutor va diciendo, es decir, hacer pequeños resúmenes de su discurso durante el transcurso de la conversación. Esto permitirá asegurarle que lo vamos comprendiendo, y al mismo tiempo le servirá para reflexionar sobre todo lo dicho. Así se evitarán interpretaciones erróneas o conclusiones precipitadas. Es el momento de que el emisor diga cosas como: "Bueno, he dicho eso así, pero lo que quería decir era que... ". Éstas también son útiles para ayudar al interlocutor a centrarse en el tema y evitar sensación de interrogatorio.
- Apoyo reflexivo. Esta técnica consiste en seleccionar las últimas palabras de lo que ha dicho el interlocutor y repetirlas. Aunque es una técnica que se debe utilizar con cuidado demuestra al interlocutor que se le ha escuchado y le brinda la oportunidad de continuar hablando. "No puedo soportar el dolor. Nadie me dijo qué esperar cuando le dije que necesitaba algo para el dolor, sospecho que nadie me cree", podría reflejarse diciendo "usted necesita algo para el dolor y piensa que nadie le creyó".
- Reconducir la conversación, es decir, ayudar al interlocutor a retomar el hilo argumental si se observa que el emisor tiende a divagar hasta el punto de perder el hilo de su discurso central.
- Mostrar que comprendemos lo que nos está diciendo y cómo se siente.
- Procurar comportarnos con espontaneidad. Esto se basa en lo que Rogers llama congruencia, y se refiere a la necesidad de guardar coherencia con nosotros mismos, de manera que lo que sintamos esté acorde con nuestra forma de comportarnos y comunicarnos. Es importante aprender a ser auténtico, asumir la espontaneidad como una virtud y no como un error por

creer que con ella evidenciamos nuestros defectos o debilidades. Es importante que nos aceptemos como somos, y es bueno que el paciente se dé cuenta de que no somos personas perfectas.

A. Importancia de la escucha activa

Direccionar la atención y recuperar de manera selectiva y activa la información recibida a través de la escucha.

Escuchar es a la vez útil e instrumental para producir formas complejas de hablar, como, interrogar, argumentar y contra argumentar (Melgar, citado por González y Marengo, 1999).

B. Características de la escucha activa

Escucha atencional, analítica y marginal, como, las categorías de análisis del proceso de escucha en el aula tenidas en cuenta para caracterizar las formas de escucha, dentro de los ambientes de aprendizaje significativo de aula del grado primero. La escucha es una de las bases para la actitud crítica, la posibilidad de examinar argumentos, de acordar y refutar, en el intercambio oral reposa necesariamente en la escucha activa. La comprensión en general de la información hablada que se recibe del medio se consigue principalmente a través de esta habilidad que permite discriminar información y seleccionar la pertinente del mensaje. (Melgar, Citada por González, et al., 1999).

C. Procesos de la escucha activa

Aumenta la posibilidad de la intención comunicativa que se hace evidente en “La toma de turnos conversacionales, la iniciación, mantenimiento y finalización de tópicos y la implementación de estrategias de reparación...”. (Sepúlveda 2004). El desarrollo del lenguaje como un aprendizaje que ocurre a través de la interacción, requiere de la actividad cooperativa entre el oyente y el hablante; donde el oyente reconoce el sentido del mensaje y la intención del hablante para

lograr la construcción de procesos interpretativos de significados, emociones e ideas, entre otros.

D. Elementos de la escucha activa

Son las partes constitutivas de la escucha activa que son necesarios para que se desarrolle en forma positiva la capacidad y necesidad de escuchar y ser escuchado ya que es una consecuencia y una prolongación de la capacidad de conocer, querer y entender que tiene una persona. A continuación se presentan cada uno de los elementos de la escucha activa:

a. Intencionalidad

Querer escuchar al otro, estar interesado en lo que el otro va a decir. A esto se le llama empatía.

Si atendemos a un uso meramente familiar, se puede concluir que la "intencionalidad" alude a la noción de "intención". Pero al atender a un sentido más técnico - que es el que aquí nos interesa- tenemos que remitirnos a F. Brentano. Para él, las notas que se dieron de la intención medieval pertenecen también a la intencionalidad. Este concepto lo emplea como criterio para distinguir entre eventos mentales y físicos: "cada acto mental es caracterizado por lo que en la escolástica de la Edad Media se denominó existencia intencional Intención e intencionalidad. (Estudio comparativo. Por Rafaela García Elskam pag.4)

- Empatía

A empatía es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales. De acuerdo al modelo, la competencia emocional de empatía se logra cuando combinamos a nivel intelectual la escucha activa, a nivel emocional la comprensión y a nivel conductual la asertividad. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le facilita para mantener un

diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio. Por ello (Claves del poder personal, María Julieta Balart Gritti, pag. 86.2013)

b. Prestar atención al otro

Mantener el contacto visual, observar todos los movimientos, permanecer con una postura atenta.

La atención: Algunas definiciones de la atención “Se entiende por atención, la concentración o focalización perceptiva” La atención es un mecanismo que posee el ser humano para poder discriminar, entre los miles de estímulos que percibe, aquellos que son relevantes y necesarios para él. El nivel de atención no debe sobrepasar unos límites máximos, que producirían cansancio o fatiga, ni unos mínimos que concluirían en aburrimiento y distracción. El alumno requiere de un grado de atención para la adquisición del aprendizaje. La disminución de la atención en el proceso de aprendizaje es una señal de aviso de fallos ó problemas en el proceso, repercutiendo de forma muy importante en la eficacia del aprendizaje. Algunas de las definiciones de la atención son las elaboradas por los siguientes autores.

Luria (1975): La atención consiste en un proceso selectivo de la información necesaria, la consolidación de los programas de acción elegibles y el mantenimiento de un control permanente sobre el curso de los mismos. Según este autor, se pueden dar dos tipos de atención: -

Atención involuntaria: Es el tipo de atención producida por un estímulo intenso, nuevo o interesante para el sujeto; equivale al reflejo de orientación. Sus mecanismos son comunes a los hombres y a los animales. - Atención voluntaria: Implica concentración y control, está relacionada con la voluntad y consiste en la selección de unos estímulos independientemente de otros. Responde a un plan y es exclusiva del hombre.

Kahneman (1973, 1997): El concepto de atención implica la existencia de un control por parte del organismo, de la elección de los estímulos que, a su vez, controlarán su conducta, siendo la atención algo más que una mera selección, ya que se relaciona también con la cantidad o la intensidad. El autor considera que tanto con la selección voluntaria como con la involuntaria hay que tener en cuenta los aspectos intensivos de la atención. Pinillos (1975).

Proceso de focalización perceptiva que incrementa la conciencia clara y diferente de un núcleo central de estímulos, alrededor de los cuales quedan otros que son percibidos de forma más difusa. De Vega (1984). Sistema de capacidad limitada y de disposición fluctuante, que realiza operaciones de selección de la información.

c. Parafrasear

Significa verificar o decir con las propias palabras lo que parece que el emisor acaba de decir. Es fundamental en el proceso de escucha, ya que ayuda a comprender lo que el otro está diciendo y permite verificar si realmente se está entendiendo y no malinterpretando lo que se dice

El parafraseo. Al escribir un texto extrayendo información desde otros textos es necesario utilizar técnicas que permitan al escritor expresar las mismas ideas del autor del original evitando el plagio. Una de estas técnicas es el parafraseo. Pero, ¿qué es parafrasear? Este término significa expresar con palabras propias la información contenida en un texto. Esto es, utilizar estructuras gramaticales distintas a las del texto, pero equivalentes en cuanto a su significado. Para poder parafrasear es necesario:

- Comprender el texto.
- Identificar la información relevante del texto.
- Reestructurar la información en palabras propias.

La comprensión del texto es, sin duda, el primer paso. Una vez que se ha aprehendido la idea principal global de éste es posible distinguir las ideas centrales locales, es decir, las que desarrolla cada párrafo. Una vez reconocida la información relevante, es útil hacer anotaciones, a un costado de cada párrafo, por ejemplo, lo que facilitará la tarea de reconstrucción y reestructuración de la

información. (Técnicas de la comunicación profesora Angie Neira Martínez parte II pag.1)

d. Resumir

Mediante el cual se informa a la otra persona el grado de comprensión o la necesidad de mayor aclaración en el mensaje. La escucha activa, se desarrolla y complejiza hacia:

- escuchar – discriminar (lo central de lo accesorio, lo importante de lo no importante).
- escuchar – seleccionar (desechar lo no importante y retener lo importante).
- escuchar – organizar (configurar mentalmente lo que se escucha para retenerlo).

El resumen es un documento académico que organiza de manera lógica las ideas más importantes que provienen de un documento base, sea este oral o escrito (González, 2011). La síntesis es una técnica de reducción textual que debe respetar las ideas esenciales del autor original, por lo tanto, no expresa conceptos propios. El riesgo de tergiversar lo que quiso plantear el autor, agregándole comentarios, anularía nuestro trabajo. La síntesis permite tener una idea cabal del texto como un todo y para efectuarla se debe proceder de lo simple a lo complejo, de los elementos al todo, de la causa a los efectos, del principio a las consecuencias. En conclusión, la síntesis es el método que nos garantiza la realización de un buen resumen.

E. Ideas para demostrar a otro lo que está escuchando

Conocer e interpretar el lenguaje verbal y corporal de las personas.

- Expresar al otro que le escuchas. Para esto se debe desarrollar una función fática mostrando al otro una reciprocidad e interés sobre lo que está

contando. Juega también un papel muy importante el lenguaje no verbal (gestos con la cabeza, con las manos, etc.).

- Mostrar empatía (“entiendo lo que sientes”, “noto que”).
- Reflejar el estado emocional. Además de que se le ha entendido, se le muestra que se sabe cómo se siente. Ayuda; pero no basta con decir: “sé cómo te sientes” o “te entiendo”.
- Validar: mostrar que se acepta lo que dice aunque no se esté de acuerdo. Es aceptable lo que se dice, se entiende; aunque no se esté totalmente de acuerdo.
- Estar completamente de acuerdo. Hay gente que la única forma que tiene de aceptar la empatía del otro es a través del acuerdo completo de la otra persona.

F. Recomendaciones a evitar en la escucha activa

- No juzgar, el elemento principal de la escucha activa.
- distraerse.
- No interrumpir al que habla. Espera a que la otra persona te dé paso, aunque no estés de acuerdo con lo que dice.
- No ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
- No rechazar lo que el otro siente (“Eso no es nada”)
- No contar tu historia cuando el otro necesita hablarte.
- No contra-argumentar (“Me siento mal” – “Y yo también”).
- Evitar el “síndrome del experto”, es decir, tener la respuesta antes de que el otro cuente todo.
- No rechazar las emociones que el otro manifiesta. Las emociones son reacciones automáticas que frecuentemente se dan en determinadas

circunstancias; pero que no son obligatorias y no las controlamos. Por eso, decir a una persona que no debería sentir lo que siente implica un reproche sobre una conducta sobre la que la persona no tiene control. Hay que tener en cuenta que no está en su mano modificar ese sentimiento.

- No solucionar el problema si no es lo que se requiere.
- No dé un consejo que no te hayan pedido.
- No descalifiques.

G. Las barreras de la escucha activa

Podríamos distinguir barreras internas y externas.

Las internas hacen referencia a nosotros mismos, a cómo nos disponemos nosotros a escuchar. Podríamos destacar:

- Falta de atención y distracciones: realmente no estamos centrados en lo que nuestro interlocutor nos está diciendo. La escucha activa exige de la actitud “activa” de querer escuchar, la intención de escuchar muy bien. Hemos de procurar percibir el núcleo de lo que oye a través de las palabras.
- El estrés, el cansancio o la fatiga dificultan seriamente el prestar la atención necesaria para conseguir una escucha activa.
- Lo que hemos denominado *escucha selectiva*, sólo prestamos atención a los temas que realmente nos interesan, eliminando o perdiendo el resto. Podríamos perdernos algo realmente importante de la comunicación del emisor. Hemos de procurar repetir lo que el interlocutor está diciendo para comprobar que estamos entendiendo bien y para que el otro se sienta entendido. Procuremos reformular con sus propias palabras el contenido de lo que dice nuestro interlocutor y la pasión con la que lo dice.

- Prejuicios o juicios iniciales: cuando alguien nos habla y pensamos en lo que nos quiere decir desde nuestro mapa mental exclusivamente, obviando el suyo. Ocurre cuando, por ejemplo, nos hemos hecho una imagen previa del emisor o de su punto de vista y ya sólo somos capaces de vivir esa imagen, de algún modo le hemos convertido en una especie de inamovible e incambiable “estatua de sal”, perdiéndonos la realidad, siempre cambiante.
- Cuando las emociones que experimentamos durante la conversación son muy poderosas, pueden bloquear la escucha.
- En la misma línea, cuando percibimos lo que nuestro interlocutor nos dice como un ataque personal, por lo que lo consideramos esa comunicación como una agresión a nuestra ideal del yo y, por consiguiente, psicológicamente levantamos barreras mentales y retiramos totalmente la escucha casi de forma inevitable.
- El egocentrismo, es decir, cuando durante la conversación estamos centrados en nosotros mismos elaborando, por ejemplo, la respuesta que vamos a dar. Esperemos antes de responder. Hagamos uso del tiempo y del silencio.

Las externas hacen referencia al entorno en el que se establece la comunicación:

- El ruido
- La falta de iluminación
- La temperatura
- El espacio
- El mobiliario: si la comunicación es de pie o sentado y en este caso si el asiento es cómodo o no.

Thomas Gordon, discípulo de Carl Rogers, en su libro “Técnicas eficaces para padres –TEP-” establece lo que él llama “*las 12 barreras a la comunicación*”. Las establece para la relación entre padres e hijos, si bien, es aplicable a muchísimos otros tipos de relación. Aunque en ocasiones sean mensajes o actitudes que pueden resultar de utilidad, a menudo son verdaderos obstáculos para una buena comunicación. Son las siguientes:

- Ordenar, dirigir, mandar: Estos mensajes y esta actitud comunican al receptor que sus sentimientos o necesidades no son importantes (*“no sigas con ese tema, no me importa lo que quieras tú”*).
- Advertir, amonestar, amenazar: Esto puede hacer que el receptor se sienta atemorizado y sumiso y/o pueden despertar resentimiento y hostilidad (*“si lo haces, te arrepentirás”*).
- Exhortar, aleccionar, sermonear: Estos mensajes intentan hacer ver al receptor el poder de la autoridad o su deber u obligación (*“Como yo tengo mucha más experiencia que tú, tengo autoridad para decirte...”*).
- Aconsejar, sugerir, dar soluciones: Cuando esto llega al receptor como una prueba de que el emisor no parece confiar realmente en el criterio o capacidad del receptor para encontrar su propia solución (*“tú lo que tienes que hacer...”*).
- Instruir, intentar enseñar: Sentirse “alumno” sin serlo, puede hacernos parecer inferiores, subordinados, incluso ineptos (*“se nota que no tienes ni idea de esto”*).
- Juzgar, criticar, culpar: Estos mensajes, probablemente más que ningún otro hacen que el emisor se sienta cuando menos no aceptado, pudiendo incluso sentirse inepto, inferior, estúpido o indigno (*“veo que no piensas con claridad y además esto es culpa tuya”*).
- Elogio manipulativo: El elogio puede tener efectos negativos. Por ejemplo, si no concuerda con la imagen que la persona tiene de sí misma o si se entiende como un intento de manipulación, una forma sutil de influir en la persona para que haga lo que el otro quiere que haga (*“venga, lo haría yo mismo, pero te voy a dejar a ti, sé que tú tienes capacidad para hacerlo bien”*).
- Ofender, ridiculizar, avergonzar: Según el grado de significatividad o influencia que el emisor tenga en el receptor, estos mensajes pueden producir un efecto devastador en la imagen que la persona tiene de sí misma (*“mira, sabelotodo, con lo fea que eres...”*).

- Interpretar, analizar, diagnosticar: Estos mensajes pueden sugerir que emisor conoce al receptor de “arriba a abajo”, sus motivaciones o las razones por las cuales se comporta como lo hace. Este “psicoanálisis” puede resultar amenazador y frustrante para la persona sobre todo cuando no se acierta en el análisis (*“a ti lo que te pasa es...”*).
- Tranquilizar, tratar de simpatizar: Tranquilizar a alguien que está preocupado por algo concreto o verdaderamente enfadado y necesita expresar ese enfado, las respuestas tranquilizadoras pueden servir solo para convencerle de que no se le comprende o no se le da importancia (*“no te preocupes, seguro que mañana lo verás de otro modo, ya verás cómo esto se soluciona”*).
- Sonsacar, interrogar: Hacer preguntas en exceso como un entrevistador puede transmitir falta de confianza, sospecha, duda... o verdadera falta de comprensión si se necesita preguntar tanto. Las preguntas obligan a centrar la atención en el emisor de la pregunta (para responderle) y puede limitar la libertad del otro para hablar de lo que quiera (*“aunque ya me has dicho que no quieres meterte por aquí en la conversación, te quería preguntar...”*).
- Distraer, bromear, desviar el tema: Estos mensajes podrían comunicar al receptor que se quiere pasar del tema, que en realidad no se está interesado en él, que no se respetan sus sentimientos o que, directamente, se le está rechazando. A veces, cuando se responde bromeando ante algo que es importante para el que habla se pueden herir sus sentimientos (*“venga, vale, hablemos de algo más agradable”*).

(Instituto Superior de Inteligencia Emocional, Madrid, Comunicación y Dialogo, Pag.2-Pag.5)

H. Componente que forman parte de la escucha activa

Los componentes de la escucha activa tienen gran importancia en la comunicación, ya que implica prestar atención a la totalidad del mensaje, tanto verbal como no verbal y observar si la comunicación es congruente. Por esta razón, consciente de la importancia del lenguaje verbal y no verbal, el profesional docente, debe mostrar un gran interés hacia la utilización de los comportamientos no verbales, expresando cordialidad e interés al estudiante.

a. La comunicación

Somos primordialmente seres “sociales”, en el sentido de que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Por consiguiente, es importante aprender a entenderse con los otros y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.

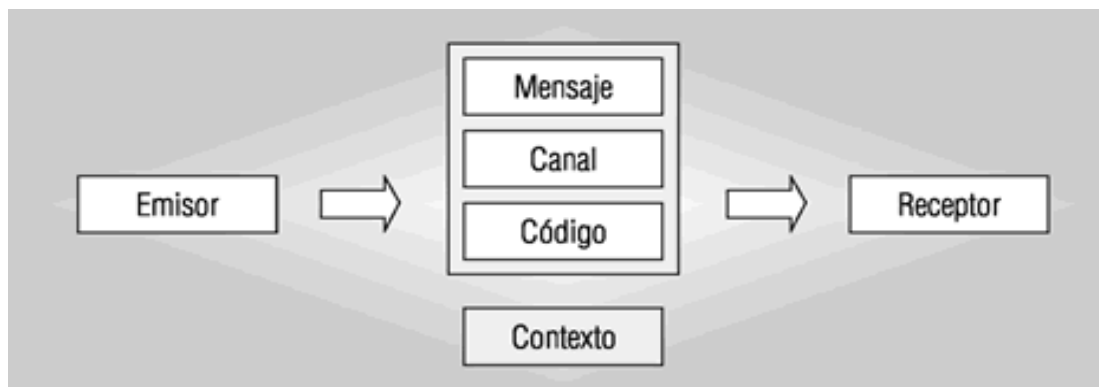
La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso.

b. Canales de Comunicación

- Emisor: La persona (o personas) que emite un mensaje.
- Receptor: La persona (o personas) que recibe el mensaje.
- Mensaje: Contenido de la información que se envía.
- Canal: Medio por el que se envía el mensaje.
- Código: Signos y reglas empleadas para enviar el mensaje.
- Contexto: Situación en la que se produce la comunicación.

La comunicación eficaz entre dos personas se produce cuando el receptor interpreta el mensaje en el sentido que pretende el emisor.

Cuadro 1



c. Tipos de comunicación

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías: la comunicación verbal y la comunicación no verbal:

La comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz).

La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

- **Comunicación verbal**
 - Palabras (lo que decimos)
 - Tono de nuestra voz
- **Comunicación no verbal**
 - Contacto visual
 - Gestos faciales (expresión de la cara)
 - Movimientos de brazos y manos
 - Postura y distancia corporal

Pese a la importancia que le solemos atribuir a la comunicación verbal, entre un 65 % y un 80 % del total de nuestra comunicación con los demás la realizamos a

través de canales no verbales. Para comunicarse eficazmente, los mensajes verbales y no verbales deben coincidir entre sí. Muchas dificultades en la comunicación se producen cuando nuestras palabras se contradicen con nuestra conducta no verbal. (Habilidades de Comunicación: Técnicas para la Comunicación Eficaz por, Angel A. Marcuello García)

d. Componente físico

El componente físico comprende las conductas del docente que muestran acogida hacia al docente, se considera en este grupo a:

- **La Distancia adecuada.**

Es el uso que se hace del espacio de comunicación con el estudiante; se propone que entre ambos debe existir una distancia adecuada, esta recomendación puede variar según las culturas y las personas con las que nos estemos relacionando; así una distancia muy próxima puede ser considerada por el estudiante como una invasión de su intimidad, o por el contrario, una distancia excesiva puede interpretarse o percibirse como una falta de interés del Interlocutor. Se piensa que lo más fácil, para saber si la distancia es la adecuada para el estudiante, es preguntarle a que distancia se siente cómoda. Esto evita el interpretar ciertos gestos, o actitudes pensando si será porque estamos muy cerca o muy lejos.

- **Los movimientos corporales**

Se refiere a que el estudiante interpreta las actitudes rígidas o hieráticas proceso de comunicación. Por otra parte los movimientos corporales moderados pueden ser interpretados como expresión de espontaneidad, proximidad, igualdad.

Los movimientos de la cabeza son una forma simple, frecuente y espontánea de conducta no verbal que muestra nuestra escucha, interés y habilidad de acogida. Es como un feedback que muestra atención, comprensión, aceptación e invitación a continuar la comunicación.

Los movimientos de las piernas y sobre todo de los pies son interpretados como expresión de ansiedad, contrariedad, malestar, tener prisa, etc.

- **La dirección del cuerpo**

Es la postura que se adopta, y puede jugar un papel importante pues manifiesta disponibilidad o ausencia de ella para responder a las necesidades del estudiante. También refleja los pensamientos y sentimientos.

Cuando se adopta una postura en función de la presencia de los otros, se tiene la tendencia a pensar en los otros. Y cuando se tiende a tomar una postura relajada y confortable, hay tendencia a pensar en sí mismos.

En la relación de ayuda, ya sea estando sentados o de pie, es importante colocarse frente al estudiante de tal manera que los hombros estén inclinados hacia el interlocutor de forma que se pueda apoyar los antebrazos sobre sus muslos, la cual es una posición que revela atención; por el contrario cruzarse de brazos y de piernas puede interpretarse fácilmente como una actitud defensiva hacia el interlocutor, salvo cuando transcurre unos momentos de la entrevista donde se busca la posición más confortable, pero también porque probablemente el interés ha disminuido.

- **La expresión del rostro**

El rostro es la parte del cuerpo más expresiva, ya que comunica la acogida y también es la parte que el paciente observa con más atención. Es muy importante para el estudiante que nuestro rostro muestre adecuadamente los sentimientos de acogida, interés y cordialidad.

Entre las expresiones del rostro que expresan acogida se señalan las siguientes:

- La sonrisa: la cual debe ser natural y auténtica.

- Una tensión muscular moderada: Se refiere a los músculos de las cejas, labios y párpados, esta resulta muy adecuada para comunicar a nuestros estudiantes atención e interés.

- **Contacto visual**

Una forma de mostrar atención al estudiante reside en la mirada. Cuando se mantiene la mirada sobre al estudiante se le está comunicando atención; así mediante el lazo de la mirada, al estudiante percibe que nos esforzamos para acercarnos a él psicológicamente.

En la entrevista cara a cara la mirada favorece o puede favorecer la relación, éste es un apoyo del mensaje verbal, y una confrontación para el interlocutor de lo que dice; pues la mirada puede expresar sentimientos como la tristeza, la alegría, la cólera la irritación, el descorazonamiento; no obstante, una mirada muy fija puede provocar en el interlocutor un cierto malestar, por eso se recomienda no estar todo el tiempo teniendo la mirada fijamente a los ojos sino al centro entre los dos ojos, esto le resulta menos amenazante al interlocutor.

- **El silencio**

El silencio muestra al estudiante nuestra disponibilidad y acogida, indispensable para la comunicación y la relación de ayuda, pero el silencio como todo lenguaje no verbal, conviene clarificarlo y no interpretarlo, para evitar equivocaciones.

El docente expresa su atención al estudiante mediante sus comportamientos y expresiones. Si está interesado y tranquilo le comunica atención; si está nervioso y agitado le manifiesta su impaciencia por terminar; si es coherente en su comportamiento de escucha, le comunica su interés. Si se enrojece o palidece, manifiesta al estudiante diferentes tipos de reacción. En su comportamiento de escucha, el docente debe ser coherente e íntegro y no disperso y dislocado.

Frente a un estudiante emocionado, al que se le hace un nudo en la garganta, bloqueado, con signos de una cierta ansiedad o angustia, el docente puede

aconsejar al estudiante respirar profundamente. Esto permite reencontrar una cierta calma, que posibilite hablar de sus problemas

e. Componente psicológico

El componente psicológico permite ayudar al receptor a comprender al estudiante como se siente y como está viviendo la situación o el problema que nos está contando suspendiendo todo tipo de barreras, entre ellas tenemos:

- **Suspender todo tipo de juicio**

Se refiere a prejuicios o juicios previos no razonados sobre la persona que nos está hablando: De esta forma uno está más abierto y receptivo a aceptar a la persona tal como es.

- **Aceptación incondicional de la otra persona**

Consiste en no tener ningún tipo de evaluación por parte del receptor, ni juicio crítico, sino más bien una aceptación incondicional y un intento de aproximación y comprensión.

- **No interrumpir o acabar las frases**

No todas las respuestas de los estudiantes necesitan de una retroinformación. Se emplea la retroinformación solo cuando los sentimientos que nos exponen nuestros estudiantes sean profundos, o cuando lo que nos está exponiendo nos parece que es importante saber si le hemos comprendido o no, ya que sino manejamos correctamente este punto se caerá en la interrupción del mensaje y con ello que en la escucha activa, el docente permite a los estudiantes expresarse a su propio ritmo y como ellos deseen o incluso que callen sin ejercer por ello presión o sin evaluar su silencio.

2.3.2. Waterpolo

2.3.2.1. Los orígenes

El juego se desarrolló en Gran Bretaña entre 1869 y 1870 y se llamó polo porque los primeros jugadores iban montados en barriles que parecían caballos y golpeaban la pelota con mazos. Después se llamó waterpolo y fútbol en agua. En 1877 el escocés William Wilson redactó una serie de reglas que llegaron a ser las bases de las reglas internacionales.

El juego sigue las directrices de la Federación Internacional de Natación (FINA), desde 1908.

Pronto se hizo popular en Europa y América y se jugó por primera vez en unos Juegos Olímpicos en 1900.

Ha sido un deporte fuerte en Europa, sobre todo en Hungría, Italia, España, Alemania, la anterior Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) y los Países Bajos.

También es muy popular en Oceanía. Hungría ha sido el país dominante desde principios de la década de 1930, habiendo ganado los Juegos Olímpicos seis veces y el Campeonato de Europa en numerosas ocasiones.

El Campeonato del Mundo se celebró por primera vez en 1973 (ganó Hungría) y la Copa del Mundo FINA en 1979 (que también ganó Hungría). La primera competición internacional femenina se desarrolló en 1978. Los equipos femeninos de los Países Bajos son los más fuertes de Europa Occidental.

Desde las Olimpiadas de 1912, la pelota de waterpolo era un balón de cuero de fútbol que absorbía el agua y se volvía extremadamente pesada, resbaladiza y deformable cuando se mojaba. Tras las Olimpiadas de Berlín en 1936, James R. Smith (USA) diseñó una pelota de waterpolo hecha con una cámara (más tarde sustituido por nylon para mejorar su rendimiento), y una cubierta fabricada de

goma. Las nuevas pelotas eran rojas, pero en 1948 se adoptó el amarillo para una mejor visibilidad. La pelota se estuvo usando durante mucho tiempo y tenía mejores cualidades de manejo, permitiendo un juego más rápido y mayor número de goles, lo que incrementaba el interés del espectador. No se convirtió en el balón olímpico oficial hasta 1956.

2.3.2.2. Definición de waterpolo

El waterpolo es un deporte acuático en equipo que se lleva a cabo en una piscina, donde los equipos que compiten intentan lanzar una pelota o balón flotante dentro de metas definidas en ambos lados del área de juego.

El waterpolo es un deporte con un enorme potencial de alternativas, ofreciéndonos recursos en ámbitos complementarios al competitivo, como es el recreativo y el educativo o formativo, aunque éste último deber considerarse implícito en los demás.

2.3.2.3. Reglas más importantes son

- Cada equipo está compuesto por 13 jugadores, 7 para jugar (uno de ellos el portero) y 6 de reserva.
- Al comenzar cada período del partido, los jugadores se colocarán en sus respectivas líneas de gol, separados como mínimo un metro entre sí. A la señal del árbitro un elegido de cada equipo nadará hacia el centro del campo para hacerse con la pelota. A partir de ese momento se jugarán 4 tiempos de 7 minutos de juego efectivo cada uno, el tiempo se detendrá cuando la pelota no está en juego. Entre tiempo y tiempo habrá 2 minutos de descanso.
- Si el resultado final fuera de empate, y fuera necesario un ganador, se disputará una prórroga después de un descanso de cinco minutos. La prórroga consistirá en dos períodos de tres minutos con un intervalo de un minuto para que los equipos puedan cambiar de lado. En caso de persistir el empate, habrá un descanso de un minuto, después del cual se iniciará un tercer período de la prórroga, y el partido se acabará cuando se marque un gol.

- Cada uno de los equipos no puede retener la posesión del balón durante más de 35 segundos de juego efectivo, sin lanzar a la portería contraria; de superar este tiempo se considerará una falta ordinaria.
- Ningún jugador, excepto el portero, cuando está defendiendo una portería en una piscina con poca profundidad, puede andar o usar el fondo de la piscina ni hundir la pelota por debajo de la superficie del agua.
- Los jugadores no deben impedir el libre movimiento de los adversarios, salvo el del jugador que tenga la pelota.
- Los jugadores pueden mover la pelota con cualquier parte del cuerpo, pero sólo pueden usar una mano a la vez (con la excepción del portero) y no pueden utilizar los puños cerrados.
- Los miembros de cada equipo deberán llevar gorros de diferentes colores para facilitar su identificación; las reglas oficiales estipulan blanco para un equipo, azul para el otro y rojo para los porteros.

Como en el resto de modalidades de natación, existe una estricta reglamentación que confecciona la Federación Internacional de Natación (FINA).

2.3.2.4. Faltas comunes en el waterpolo

- Tocar el suelo o las paredes de la piscina.
- Balancear la portería para evitar un posible gol.
- Sujetar la pelota debajo del agua
- Golpear al contrario.
- Golpear la pelota con el puño cerrado.
- Detener un gol dentro del área.
- Jugar la pelota con las dos manos (esto solo está permitido al portero).
- Sujetar o agarrar a un rival que no tiene la pelota.
- Un equipo mantiene la posesión más de 35 segundos sin lanzar a portería.
- En las competiciones organizadas por la FINA, las características del campo de juego, profundidad del agua, longitud, etc. se muestran en el siguiente gráfico.

- Todos los jugadores de waterpolo tienen una muy buena base de natación, en la cual se dominan todos los estilos, crol, braza, espalda y mariposa. También es muy importante tener un gran sentido de la orientación. Pero además, el waterpolo requiere una cantidad enorme de trabajo y sacrificios, de modo que sus adeptos se distinguen por su conciencia y su desinterés.

2.3.2.5. Equipamiento de waterpolo

La pelota: Es un balón de goma que dispone de una cámara de aire con válvula de cierre automática. Deberá ser impermeable, sin costuras externas, ni recubrimiento de grasa o similar.

El peso de la pelota no será superior a 450 gramos ni inferior a 400.

La circunferencia del balón estará comprendida entre 68 y 71 centímetros y su presión será de 90 a 97 kPa. Para los encuentros masculinos.

Para los femeninos, la circunferencia del balón estará comprendida entre 65 y 67 centímetros y su presión será de 83 a 90 kPa.

2.3.2.5.1. Gorros

Los gorros de los dos equipos serán de diferente color, que no sea rojo, aprobado por los árbitros, y que contraste con el color de la pelota. Los árbitros podrán requerir a un equipo que utilice gorros blancos o azules. Los porteros usarán gorros rojos. Los gorros irán atados bajo la barbilla y, si un jugador pierde el gorro durante el juego, se lo volverá a poner en la siguiente parada apropiada del juego cuando su equipo esté en posesión de la pelota. Los gorros deberán llevarse puestos durante todo el encuentro.

Los gorros dispondrán de protectores maleables para las orejas que serán del mismo color que los gorros de los equipos, excepto el portero que podrá usar protectores rojos.

Los gorros irán numerados a ambos lados con números de 0,10 m. de altura. El portero usará el gorro con el número 1, mientras que el resto de jugadores llevarán la numeración del 2 al 13. El portero suplente debe llevar un gorro rojo con el número 13. Ningún jugador podrá cambiar su número de gorro durante el partido, excepto con permiso del árbitro y notificándolo a la secretaría.

En encuentros internacionales, el gorro puede mostrar en su parte frontal las tres letras del código internacional del país y la bandera nacional. El código del país será de 0,04 metros de altura.

2.3.2.5.2. Porterías

Los dos postes y el travesaño de la portería deberán ser rígidos, de sección rectangular de 0,075 metros, hacia el campo de juego y deberán estar pintados de color blanco. Las porterías deberán situarse sobre la línea de gol, equidistante de ambos extremos de la misma y a no menos de 0,30 m del límite de la piscina. La anchura interior de la portería será de 3 metros.

Cuando la profundidad del agua sea de 1,5 metros o mayor, la parte inferior del travesaño se situará a 0,90 m de la superficie del agua. Cuando la profundidad del agua sea inferior a 1,50 metros, la parte inferior del travesaño distará 2,40 metros del fondo de la piscina.

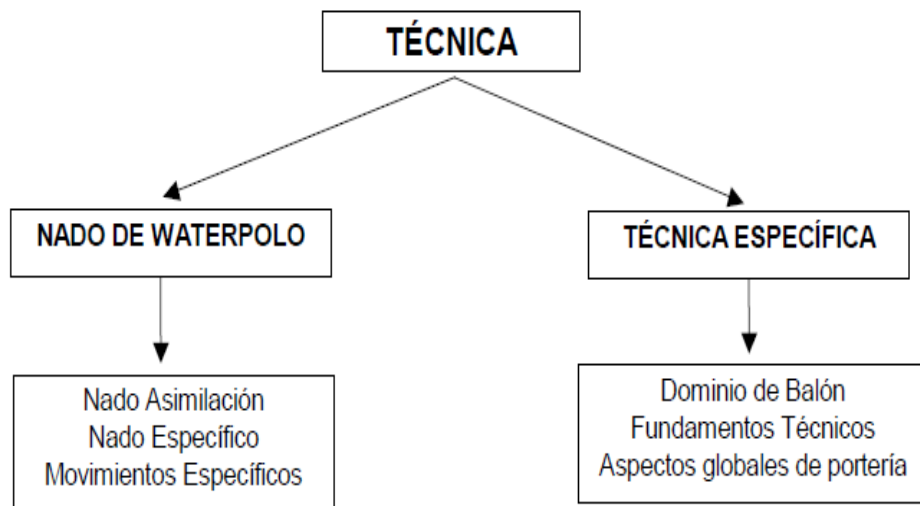
Las redes deben sujetarse a los postes y el travesaño de la portería, de manera que cierren completamente el espacio de la misma, dejando al menos, una distancia de 0,30 m hacia atrás desde la línea de gol.

2.3.2.6. Técnica en el waterpolo

Técnica en waterpolo, al igual que en el resto de deportes, es aquella ejecución motriz que busca un máximo rendimiento con un mínimo esfuerzo, los diferentes objetivos motrices que plantea el juego del waterpolo, se conseguirán mediante el dominio de la técnica.

La técnica en waterpolo necesita del dominio previo de la técnica en natación (crol, espalda, braza, mariposa, salidas y virajes) y además el dominio de movimientos específicos de la técnica en waterpolo (manejo de balón, pases y tiros). Todo ello lleva a una exigencia múltiple al jugador de waterpolo (cuadro 1).

Cuadro 1



El nado de waterpolo se ocupa del dominio de los desplazamientos en el medio acuático relacionado con el resto de habilidades y destrezas. Este se subdivide a su vez en:

- **Nado de asimilación:** Es el nado de la técnica de natación y las habilidades y destrezas básicas, pero principalmente sobre ejercicios cuyos componentes tienen como objetivo el waterpolo.
- **Nado específico:** Es el nado que se ocupa de los ejercicios basados en algunos nados anteriores y que en algunos casos se pueden considerar en relación a los 4 estilos de natación, como estilos de waterpolo.
- **Movimientos específicos:** Son los movimientos que se realizan para conseguir el dominio de diferentes posiciones, tanto durante el nado como en posiciones estáticas, como base para realizar los movimientos exigidos en cada acción (parada, arrancada,...), sin balón y con balón.

-La técnica específica: Es la que se encarga de la adquisición de gestos técnicos adecuados para el dominio del balón, fundamentos técnicos y aspectos globales de portería. Estos tres aspectos se combinan con los elementos técnicos de nado de waterpolo.

2.3.2.6.1. Nado de waterpolo

En la base de la técnica de desplazamiento en el waterpolo se halla la técnica de los modos deportivos de natación. Cada waterpolista necesita dominar la técnica de crol y lo básico de los estilos de natación.

A. Nado de asimilación

a. Espalda y sus variantes

- Espalda-pies de braza.
- Espalda-pies bicicleta.
- Espalda-pies delfín.
- Pies de espalda-brazos simultáneos.

b. Braza y sus variaciones

- Braza-pies de crol.
- Braza-pies de bicicleta.
- Braza sin meter la cabeza.
- Braza buceando con ojos abiertos.
- Braza con número determinado de movimientos de piernas en relación a uno de brazos.

c. Crol y sus variantes

- Crol-pies de braza.
- Crol-pies de delfín.
- Crol-pies de bicicleta.

- Crol con varios movimientos de pies de braza por ciclo de brazos.

d. Pies o brazos de mariposa, espalda, braza, crol y combinaciones.

- **Braza alta:** Similar a la braza normal, pero el recobro se realiza por encima del agua, intentando elevarse lo más alto posible.
- **Barca:** Nado de espalda con brazos simultáneos y pies de braza.
- **Millote:** Nado de crol con recobro de brazos subacuático.
- **Crol abierto:** Nado de crol con piernas y brazos propulsando más abiertos.
- **Crol cambiante:** Nado de crol a gran velocidad con paradas.
- **Cangrejo:** Batido de pies crol con brazos mariposa con movimiento hacia atrás.
- **Inmersión:** Nado subacuático (estilo a indicar).
- **Balanza de frente:** En posición vertical con piernas unidas y extendidas, brazos abiertos lateralmente con las palmas de las manos mirando al fondo, realizar molinetes con las manos para asegurar la flotación. A continuación, llevar las piernas de flexión a extensión a una posición horizontal y desde aquí volver a realizar el mismo movimiento pero hacia atrás, quedando en una posición horizontal (ventral).
- **Balanza de costado:** Se parte de la misma posición que en la balanza de frente, pero el desplazamiento es lateral hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
- **Silla:** En una posición de sentado, con piernas en 90°, desplazarse con movimiento de brazos.
- **Plancha:** En una posición de tendido prono (ventral), desplazarse con propulsión de brazos con recobro subacuático.

B. Nado específico

El nado específico se subdivide dos modos de nado: *desplazamiento sin balón* y *desplazamiento con balón*.

a. Desplazamientos sin balón

- **Nado de crol en waterpolo:** En waterpolo se emplean dos variantes del estilo de crol: *la waterpolista* y *el crol de esprint*. La situación del cuerpo en el agua es elevada, la cabeza está levantada sobre el agua. El tronco está un poco arqueado por la cintura y por la parte anterior de la columna. Las articulaciones de los hombros se encuentran en parte sobre el agua. Las rodillas se flexionan un poco más que en crol, y se mueven de forma incesante y enérgica. El impulso de los brazos es más corto y el brazo sale del agua antes que en crol y se arquea más durante el recobro. La fuerte presión sobre el agua se produce en la parte de apoyo de impulso (a fin de conseguir una fuerza de elevación, mientras se mantiene bajo el agua la cabeza y parte de los hombros).

Durante el impulso el brazo se flexiona por la articulación del codo (en un ángulo de 100-130°), y la mano no cruza la superficie vertical que atraviesa el eje longitudinal del cuerpo. La respiración se realiza cuando la cara está dirigida hacia delante.

- **Nado de espalda en waterpolo:** Se diferencia de la técnica de espalda porque la cabeza del waterpolista se encuentra sobre el agua, a fin de poder observar hacia los lados. La pelvis se halla un poco más sumergida. El tronco está algo arqueado por la cintura. Las piernas están más hundidas en el agua. Los brazos se separan más en el agua y la base de afluencia es casi inexistente. La segunda mitad de impulso se acorta ligeramente.
- **Nado de braza en waterpolo:** Los jugadores no emplean la braza como medio para desplazarse hacia delante. Pero los porteros la emplean con bastante frecuencia para moverse por la zona de la portería. La cabeza del

waterpolista se mantiene siempre sobre el agua y en caso necesario se vuelve hacia derecha e izquierda. Los hombros están más elevados y la pelvis más baja. El impulso de las manos se realiza con menos amplitud y se refuerza el punto de apoyo. Las piernas, al final del impulso, casi nunca se extienden de forma total.

- **Nado de mariposa en waterpolo:** durante el juego raramente se utiliza. La cabeza se levanta y se baja algo la pelvis. El impulso de las manos se ejecuta casi sin tracción, con el esfuerzo de la presión en el agua en su punto de apoyo. La segunda mitad de la tracción es acortada.
- **Cambio de un estilo a otro:** Durante el juego, se cambia constantemente la situación.

Estos cambios exigen en parte un cambio de estilo de nado de waterpolo. Los cambios son los siguientes:

- **Paso de crol a espalda:** Se realiza un cambio en torno al eje longitudinal del cuerpo hacia ambos lados. Al terminar el impulso con una de las manos, el jugador coloca la otra mano en el agua y la extiende hacia adelante, seguidamente se realiza un movimiento enérgico del brazo que terminaba la tracción hacia arriba y adelante, acompañado de un giro sobre el eje longitudinal y tracción del brazo extendido. En el momento de cambio las piernas realizan un movimiento cruzado.
- **Paso de espalda a crol:** Este paso se ejecuta de idéntica forma que el anterior, pero en posición invertida.
- **Paso de braza/mariposa a crol:** En el cambio de braza a crol, el jugador después de impulsarse con las piernas hace un movimiento de crol con las piernas. En el cambio de mariposa, se extiende hacia delante uno de los brazos que está fuera del agua, el jugador se coloca sobre el pecho y empieza a mover las piernas como en crol. La mano que está bajo el

agua tracciona y, como en crol, pero al final de la tracción sale del agua y el jugador continúa nadando en crol.

- **Paso de crol a braza/mariposa:** Para pasar a braza, el jugador detiene el brazo estirado hacia delante, sobre el agua, une a él el otro brazo, que se encontraba detrás, cesa el movimiento de crol de las piernas y pasa al de braza, ejecutando el primer movimiento con los brazos. En el paso a mariposa el jugador no termina completamente el impulso de brazo que se encuentra en el agua, se coloca del lado de este brazo y lo estira hacia delante bajo el agua. Durante la tracción del segundo brazo, realiza movimientos con las piernas, como en mariposa y continúa nadando este estilo.
- **Paso de espalda a braza:** El jugador realiza un giro sobre el eje longitudinal del cuerpo, como en el paso de espalda a crol, pero no empieza rápidamente la tracción del brazo que se encuentra delante, sino que lo retiene sobre el agua. Al terminar el giro el otro brazo también se encuentra estirado hacia delante y el jugador está colocado en posición ventral con los brazos extendidos hacia delante. En esta posición el jugador inicia el estilo de braza, ejecutando el primer movimiento con los brazos.
- **Paso de braza a espalda:** Después de la propulsión de las piernas en el estilo braza, el jugador vuelve a mover las piernas como en el crol. Simultáneamente empieza con una mano el impulso de crol. Tras este impulso, el deportista saca el brazo del agua con un movimiento hacia arriba y hacia la espalda, acompañándolo con un movimiento de cabeza y hombros en la misma dirección; entonces se vuelve de espalda y continúa nadando espalda.
- **Trudgeon:** Es un estilo fundamental de waterpolo y empleado como forma de nado en la antigüedad. También lo podemos encontrar como tijera y se utiliza normalmente para adquirir la arrancada desde parado. Con un ciclo de movimientos de trudgeon se inician en parte los aumentos

bruscos de velocidad en distancias cortas. El nado se efectúa con brazas y cabeza como en crol y la patada es en braza, pero discontinua (tijera), dando el movimiento de propulsión principalmente con una de las dos piernas.

Como ejemplo, si tomo el brazo derecho como punto de partida, mientras el brazo derecho se extiende hacia delante el cuerpo rota hacia la izquierda sobre el eje longitudinal, las piernas se flexionan en mayor medida una que otra. Mientras el brazo derecho comienza la tracción, una de las piernas se extiende rápida y violentamente hacia atrás y la otra lo hará de forma más ligera. Al extender la pierna, se hace que la tibia y pie en sentido de arriba-abajo, es decir, de la rodilla hacia abajo, para encontrar en el agua, la resistencia que le permita emplearla como punto de apoyo para una fuerte arrancada.

- **Trudgeon de espalda:** El jugador realiza movimientos de brazos como en espalda, pero el movimiento de las piernas se parece al de braza. El cuerpo está en posición inclinada y la cabeza levantada sobre el agua. Los brazos golpean el agua de manera considerable, más extendidos que en espalda. Los jugadores utilizan este estilo en los casos en que es necesario moverse hacia un lado y, al mismo tiempo, observar lo que ocurre en el lado opuesto del campo.
- **Braza de espalda:** Se emplea en las mismas situaciones que el trudgeon de espalda. Este estilo, se diferencia del estilo normal, en que el cuerpo del deportista está colocado en el ángulo abierto del ataque, con la cabeza levantada sobre el agua. Los brazos golpean el agua mucho más extendidos y abiertos.
- **Ower:** Este nado es fundamental en waterpolo para la arrancada desde parado o cambios de ritmo. Se parte de la posición extendida sobre el lado izquierdo, ligeramente inclinada de adelante-atrás, cabeza alta sobre la superficie y brazo izquierdo extendido hacia adelante. La tracción se realiza solamente con el brazo derecho, que efectúa el movimiento de

crol. La recuperación de las piernas coincide con la del brazo y la patada de piernas con la tracción del brazo.

- **Ower-tracción:** Es similar al ower, pero el brazo que permanece extendido hacia adelante, se flexiona por el codo y realiza un breve movimiento de tracción con el antebrazo. Es un movimiento semicircular hacia abajo.
- **Ower de espalda:** La ejecución es similar al ower normal, pero de espalda con la cabeza levantada.
- **Ower-tracción de espalda:** Similar al ower-tracción, pero en el estilo espalda con la cabeza levantada.

b. Desplazamientos con balón

- **Nado con balón:** El jugador nada a estilo crol. La pelota está frente a él, de modo que su centro se encuentre al eje longitudinal del cuerpo. Al avanzar el waterpolista hacia delante, frente a su cara se forma una ola, y esta ola característica empuja continuamente la pelota hacia delante. Si el jugador incrementa de forma brusca la velocidad, a veces la pelota le roza la cara, con lo que le jugador la empuja de modo suave, pero tales roces no se producen cuando se nada a una velocidad más o menos regular. A veces se emplean otra forma de dirigir el balón. Cuando el jugador nada a poca velocidad, puede empujarla pelota con un suave roce de los dedos, antes de golpear el agua con los brazos. En esta variante, el balón se encuentra frente al jugador, a una distancia algo mayor que la mitad de la longitud de la braza extendida.
- **Nado con el balón en la mano:** Se pueden utilizar, normalmente tres métodos:
 - El cuerpo del jugador está inclinado o casi vertical y su hombro izquierdo un poco vuelto hacia la dirección del avance. El brazo izquierdo está extendido un poco vuelto hacia la dirección del avance. El brazo izquierdo

está extendido hacia delante. Con este brazo el waterpolista hace un movimiento parecido al de trudgeon. Las piernas no se extienden del todo. El movimiento hacia abajo y hacia el centro (cierre de las piernas) se ejecuta de forma más enérgica que en los movimientos preparatorios (separación de piernas). El jugador avanza de modo lento, encontrándose en constante disposición para la acción. La cabeza, el hombro derecho y el brazo derecho (hacia atrás) se encuentran sobre el agua.

- El jugador nada de espalda, trabajando enérgicamente con las piernas en crol. Lleva el brazo derecho detrás de la cabeza, bajo el agua, y en cuya mano sostiene el balón. Tiene el brazo izquierdo a lo largo del tronco, con la palma hacia abajo. Con ella el deportista ejecuta los movimientos de sostenimiento en el agua.
- El jugador nada sobre el lado izquierdo. Lleva la pelota en la mano derecha, un poco colocada hacia atrás (posición previa al lanzamiento). Los movimientos del brazo izquierdo son algo reducidos y reforzada la fase de apoyo del impulso, a fin de lograr una posición elevada, sobre el agua, del brazo derecho y la cabeza. El movimiento de las piernas es el habitual en el nado de trudgeon (las piernas están un poco más sumergidas en el agua y no se extienden del todo al final del impulso) o con un cambio en la dirección de los movimientos: la pierna que se encuentra encima no se lleva hacia adelante en el movimiento preparatorio, impulsión atrás, y la que está más abajo, hacia delante.

C. Movimientos específicos

- Crol cabeza fuera con giros sobre el eje longitudinal.
- Crol cabeza fuera con giros sobre el eje transversal.
- Crol cabeza fuera con paradas y arrancadas.
- Crol cabeza fuera con tracción.
- Cambios de dirección con crol cabeza fuera.

- Crol con cambios de sentido.
- Espalda con cambios de sentido.
- Crol cabeza fuera con saltos verticales.

2.3.2.6.2. Técnicas Específicas

A. Dominio del balón y fundamentos técnicos

Para tener una adecuada posición del cuerpo con respecto al agua, al adversario y al balón, es necesario considerar los puntos que a continuación se detallan.

a. Forma de agarre del balón

El agarre es aquella acción técnica en la que el deportista toma posesión del balón con perfecto equilibrio de éste con su mano.

Se puede levantar la pelota de la superficie del agua mediante diversas formas: agarre inferior, agarre superior, agarre anterior y agarre supero-lateral.

- **Por debajo.** Se efectúa colocando la mano por debajo del agua y por debajo del balón para llevarlo posteriormente hacia atrás (zona posterior del hombro, en posición de armado).
- **Por encima sin girar la mano.** Este tipo de agarre se efectúa colocando la mano encima del balón, de forma que el brazo no esté totalmente extendido. Si se halla a la distancia de su brazo estirado, el jugador ha de hundir la pelota y acercarla hacia sí. Después, se hunde en el agua hasta la mitad o un poco más. En seguida, se levanta la mano y el antebrazo y baja un poco el codo, para aflojar la presión. El balón salta hacia arriba debido a la presión del agua, y el jugador lo agarra con la mano. A continuación se lleva a la posición de armado.

- **Por encima girando la mano.** También conocido como agarre supero-lateral. El jugador coloca la mano sobre la pelota, de modo que el centro de la palma se encuentre sobre el centro del balón.

Con una ligera presión sobre el balón, gira la mano, de modo que la mano se encuentre debajo de la pelota.

- **Con la mano y antebrazo.** El jugador coloca la mano sobre el balón, de modo que estén en contacto con ella los dedos, la palma y la parte superior del antebrazo. El brazo está flexionado por las articulaciones de la muñeca y el codo. La pelota se sostiene con las puntas de los dedos y el antebrazo. El deportista hace presión sobre la pelota, la cual hunde parcialmente en el agua, y en seguida levanta con rapidez la mano con el balón.
- **Con los dedos.** Es similar al agarre con los dedos y el antebrazo, sólo que en este caso se agarra con los dedos y no se acerca al antebrazo. Este agarre sólo puede ser empleado por los waterpolistas que tienen la mano grande y los dedos largos.
- **Por la parte anterior.** El agarre se realiza por la parte del balón más próxima a la cara del jugador. Con los dedos y la palma de la mano en la parte anterior del balón, se inicia un levantamiento del balón a la posición de armado. Al igual que en el agarre con los dedos, solo lo pueden realizar los jugadores que tienen la mano grande y los dedos largos.

b. Recepciones

La recepción del balón es la acción técnica por la cual el jugador obtiene la posesión del balón y ésta se puede realizar de diversas formas según si el balón está en el aire o está en el agua.

- **Recepción del balón a la mano:** El contacto es directo con el balón, previo salto, ó en actitud estática con una orientación frontal al compañero que nos efectúa el pase. La recepción se efectúa con una mano, por delante de la

cabeza y amortiguando su velocidad en el transcurso del armado del brazo, a la vez que se efectúa el agarre. La otra mano equilibra la posición, durante el salto, la caída y la recepción.

Las extremidades inferiores se disponen para lo dicho en la posición del cuerpo en actitud estática ó lo que diremos posteriormente, en saltos.

- **Recepción del balón al agua;** La recepción del balón al agua puede ser *directa o indirecta*.
 - **Recepción indirecta.** Debido a la imposibilidad de agarre del balón en el transcurso de la amortiguación ó por encontrarse un adversario detrás nuestro, decidimos contactar con el balón en el aire por delante de nuestra cabeza y llevarlo al agua para resolver en agarre inferior, o bien, en actitud dinámica con balón controlado. La otra mano equilibra la posición. Las piernas se disponen para lo descrito en las correspondientes actitudes.
 - **Recepción directa.** El balón se recibe directamente entre medio de los brazos, por delante de la cabeza, estando el jugador en actitud dinámica y variando mínimamente su trayectoria ó dirección de ataque. El objetivo es el de conseguir la precisión del lanzamiento de balón a un compañero, así como el ajuste de la mano del receptor con el balón.

c. Pases

Es la acción de entregar el balón a un compañero mediante la ejecución correcta de un gesto técnico indicado.

Los tipos de pases son: *directo, vaselina, medio revés, de revés, antebrazo, sueco, bozsi, dos manos lateral, cuchara, volea y pie a mano*.

- **Pase directo o de frente:** Este pase se realiza cuando el jugador se encuentra en posición fundamental, en posesión de balón y en equilibrio. Se efectúa una rotación del cuerpo, orientándolo hacia la posición del compañero

a quien va a entregar el balón. A continuación, el jugador con su brazo armado por detrás de la cabeza, lanza el balón hacia su destino mediante la extensión de brazo, antebrazo y mano. El pase directo puede realizarse mediante dos trayectorias: una *trayectoria recta* y una *trayectoria parabólica*.

- **El pase alto:** Es un desplazamiento del balón de forma parabólica, se sobre eleva para evitar una interpretación contraria.
- **El pase tenso:** Es aquel desplazamiento preciso de balón en línea recta ó con mínima trayectoria curva, para conseguir rapidez y efectividad de pase, a fin de descolocar una defensa contraria, de mejorar la ejecución de un contraataque, etc.
- **Pase de revés:** El jugador se encuentra de espaldas a la dirección del pase, y la pelota delante de él. Se puede agarrar el balón por encima, con la mano y el antebrazo, o por debajo por medio de un fuerte giro de la mano. Si se agarra por encima, o bien se eleva sobre el agua y entonces se echa el brazo hacia atrás o se da la vuelta a la mano con el balón sobre la superficie del agua y después se inicia el lanzamiento. En esta posición, la pelota se encuentra delante del jugador. El brazo derecho está flexionado por el codo y hasta el momento de elevar la pelota sobre el agua, la mano tiene la palma hacia abajo. Al elevar el balón, la mano gira. En el momento en que se eleva la pelota, comienza un enérgico impulso hacia abajo de la mano izquierda y de las piernas. Al principio del lanzamiento los hombros están sobre el agua y el jugador se encuentra de espaldas al objetivo. El lanzamiento se inicia con una enérgica torsión del tronco hacia la derecha. En mitad de este movimiento se comienza otro con el brazo derecho por el lado derecho. En el momento de lanzamiento se ejecuta un movimiento de impulso hacia la izquierda con el brazo izquierdo, reforzando la torsión del tronco hacia la derecha, por medio del hombro derecho. La trayectoria final puede ser directa o en vaselina.
- **Pase de medio revés o pase lateral:** La ejecución es similar al revés, pero con la única diferencia de que la torsión del tronco para ayudar al recorrido del brazo que se extiende, es menor.

- **Pase de vaselina:** Se utiliza en las situaciones que tengamos a un adversario en línea de pase. Es un pase con una trayectoria parabólica. La ejecución es similar al pase directo pero el cuerpo y el brazo se inclinarán hacia atrás, antes de efectuarse el impulso del balón. El impulso es más suave, con lo que el balón llegara más lento, pero describiendo una trayectoria semi-circular en el aire, antes de llegar al compañero.
- **Pase sueco:** Con la posición de agarre por encima, se hunde el balón y cuando sube, el brazo gira en rotación externa, mirando al frente, con el dedo pulgar por debajo del balón, a la vez que el brazo está flexionado con el codo alto. En este momento, se efectúa el lanzamiento, con la extensión del brazo hacia adelante, coordinando con un fuerte impulso de piernas hacia atrás (tijeretazo) y empuje de todo el cuerpo hacia adelante. La mano libre apoya, presionando en el agua, para conseguir una mayor elevación del cuerpo. El balón lleva una trayectoria directa o en vaselina.
- **Pase a dos manos o bozsi:** Podemos encontrarlo como *salpicón o doble toque*. Desde una posición tendida prono, con la mano apenas inmersa, extendida por debajo del balón con la palma de la mano hacia arriba, se levanta el balón. El otro brazo (brazo ejecutor), que se encuentra colocado en una situación similar al pase sueco, golpeará el balón, muy rápido, con las puntas de los dedos. Es preciso dar un enérgico impulso de piernas hacia atrás (tijera) para ayudar a la elevación del cuerpo e impulso de este hacia delante. La trayectoria del balón podrá ser directa o de parábola.
- **Pase a dos manos lateral:** Su ejecución es similar al pase a dos manos pero el balón es más elevado por la mano inmersa, para que el brazo ejecutor efectúe una rotación hacia afuera con el brazo flexionado para efectuar un impulso sobre el balón; extendiendo el brazo similar al medio revés. La trayectoria podrá ser directa o en vaselina.
- **Pase pie a mano:** Es un autopase. Se ejecuta mediante un impulso rápido y enérgico de la pierna (pie) que eleva el balón, hasta la altura del brazo

ejecutor. Es necesario que la mano contraria a la pierna ejecutora sirva de apoyo, para facilitar el movimiento.

- **Pase de cuchara:** También es conocido como pase *empujado por abajo*. Se utiliza para distancias cortas y puede ser lateral, de frente o hacia atrás. Desde una posición en desplazamiento o estática, se lanza el balón con mano en supinación. El impulso de la mano libre y de las piernas, ayudan a una elevación del tronco e impulso de la mano ejecutora en el sentido deseado. La trayectoria final puede ser directa o en vaselina.
- **Pase de volea:** La técnica del pase de volea cambia de acuerdo con la dirección del balón en relación con el jugador (sobre él, a la derecha, a la izquierda), y también según la dirección que éste quiera dar a la pelota: hacia delante o hacia atrás. En todos los casos tiene que saltar o elevar sobre la superficie del agua los hombros, así como el brazo que debe efectuar el golpeo. Si por ejemplo el balón vuela sobre el jugador a su derecha, y el deportista quiere enviarla hacia delante, el golpeo al balón se efectúa con la palma de la mano como en el juego de Voleibol. Según cual sea la situación del jugador, el golpe puede ser realizado o bien con el brazo estirado o flexionándolo y, extendiéndolo por la articulación del codo. Si es necesario enviar el balón hacia atrás, es casi siempre más conveniente efectuar el pase con el dorso de la mano.

D. Consideraciones fundamentales de los pases

A la hora de realizar un pase, tanto el portero como un jugador de campo, necesita conocer las siguientes reglas:

Al pasar se debe tener la seguridad de que el receptor está en situación ventajosa respecto a su defensor y que ve que le van a pasar.

Si la distancia a alcanzar es dudosa, se realizará uno intermedio.

d. Desplazamientos

Los desplazamientos con balón o si él, son unos gestos técnicos específicos por los cuales el jugador se dirige, tácticamente, de una posición a otra, y por lo tanto, partiendo de la posición fundamental descrita en "definición de actitud de base". El waterpolista precisa dominar variados movimientos con sus piernas a fin de mejorar esta cualidad táctica y dar una mayor rapidez de ataque o defensa. Los desplazamientos son de diversos tipos: *arrancadas, cambios de ritmo, giros, paradas, cambios de dirección y sentido y protección del balón.*

- **Arrancada:** Es el movimiento por el cual un jugador pasa de una situación "estática" "dinámica". Desde la posición vertical mediante un movimiento no y explosivo de piernas, el jugador pasa a posición horizontal e inicia el nado para integrarse en la jugada, evadirse del marcaje del defensa, ó protagonizar un contraataque.

Este movimiento asíncrono, se realiza primero, con una pierna de "apoyo", que provoca el desequilibrio, con el pie en flexión dorsal, para que la segunda realice, inmediatamente y de forma explosiva, un batido semejante al realizado en los estilos de crol y mariposa (tijeretazo) para comenzar la arrancada.

- **Cambio de ritmo:** Movimiento que consiste en pasar de una velocidad de nado a otra superior ó inferior, con el fin de desorientar y evitar al defensa.

Debe entenderse siempre este movimiento como dinámico, es decir, que el jugador utilizará este recurso técnico, únicamente, variando su velocidad de nado, e imprimiendo una mayor frecuencia de batido a sus piernas. Un cambio de ritmo no es una parada y una arrancada, ya que estas consideraciones técnicas son, como su nombre indica, paradas y arrancadas, efectuadas en sus apartados correspondientes.

- **Giros:** Son acciones por las cuales un jugador cambia su sentido de orientación. Los giros pueden ser: *sobre el eje transversal, longitudinal y/o vertical.*

- **Sobre eje transversal.** El jugador cambia su sentido de nado por translación de sus piernas de la parte posterior a la anterior. Los brazos equilibran el movimiento de giro. El jugador que previamente nadaba crol, como consecuencia generalmente de una pérdida de balón por su equipo, realiza un cambio de sentido, quedándose en flotación dorsal e iniciando un nado de espalda. Por el contrario, sucederá lo mismo pero al revés de espalda a crol.
- **Sobre el eje longitudinal.** El jugador, sin cambiar su sentido de nado, realiza una translación de su cuerpo sobre el plano horizontal, pasando de flotación dorsal a ventral, ó viceversa, con motivo de una situación táctica dada.
- **Sobre el eje vertical.** En posición "estática", con PDB, éste realiza una translación de 180° sobre el plano frontal propulsando eminentemente, con sus brazos y quedando en orientación inversa a la inicial.

e. Protección del balón

Es la situación táctica en la que el atacante, al no poder continuar la estrategia ofensiva, debe situarse de espaldas a su defensor, (en posición vertical ú horizontal, según se halle "estático" ó "dinámico") y cubrir el balón. Si se halla en posición estática, ésta se realizará mediante un buen trabajo de piernas (PDB), que alcanzan la posición del contrario y cerrando con brazos y codos todo acceso del defensor hacia el balón, hasta que pueda definir dicha situación táctica en pase, lanzamiento, etc.

Si se halla en posición dinámica, porque el defensor empuja y desplaza al atacante, es preciso mantener algo más alejado el balón para seguir aguantando al defensor mientras espera el desmarque de un compañero, a fin de poder realizar un giro sobre su eje horizontal y pasar ó lanzar el balón.

f. Tiros a puerta

Acción por la cual un jugador decide resolver la última acción ofensiva para conseguir un fruto de la situación táctica realizada:

- Gol.
- Corner.
- Remate.
- Fin de la jugada ofensiva.

La técnica de tiro tiene como base fundamental el dominio de los pases. Su ejecución se realizará como en los pases, tanto de forma estática como de forma dinámica. Existen varios tipos, entre los que se destacan: *tiro de directo o de frente (horizontal, tras desplazamiento y vertical), de muñeca, de revés, de medio revés, hacia adelante, a dos manos lateral, de cuchara (de frente, lateral o hacia atrás), de volea (directo o mediorevés) de vaselina, de boszi, sueco, rectificado, con pase previo de pie a mano, el penalty y los rebotes ofensivos*

Todos aquellos tiros en los que su ejecución coincida con la del pase, al estar descritos, no se volverán a redactar, por lo que será preciso el dirigirse a la descripción del pase.

- **Tiro directo o de frente:** El jugador decide realizarlo estando de cara a la portería con su brazo armado y ejecutando mediante el desplazamiento de su brazo de atrás a adelante, dejando ir el balón, tras la flexión de muñeca, estando el brazo extendido hacia adelante, y paralelo a la superficie del agua.
- **Tiro de muñeca:** El jugador decide realizar este tipo de tiro, de la misma forma que lo explicitado para el tiro de frente, pero efectuando la flexión de muñeca que caracteriza este tiro, tras una breve parada del brazo, durante el recorrido de extensión de éste. La parada del brazo se puede realizar al inicio de la extensión, a medio recorrido ó al final.

- **Tiro rectificado:** El rectificado se puede producir en tanto en el tiro directo o el de vaselina. Según las palancas se podrá efectuar una rectificación del movimiento, es decir, un movimiento lateral, acompañado de un giro de antebrazo.

Esta rectificación, también se puede efectuar en los tiros sobre la marcha. Es la acción por la cual el atacante decide definir su tiro, previa finta, mediante una torsión del tronco más salto lateral hacia el lado contrario de su mano diestra, con un tiro posterior de medio revés o hacia adelante (directo o vaselina), dejando al portero desplazado al lado contrario del tiro efectuado.

- **Tiro de cuchara con giro:** Es un tiro que se efectúa sobre la marcha. Se realiza un giro sobre el eje longitudinal con el cuerpo en posición horizontal. Durante el giro, la mano ejecutora acompaña el balón (cuchara) por debajo y continuando el giro hacia la portería. El brazo ejecutor efectuará un fuerte impulso coordinado con la parte final del giro; lo que hará que éste tiro sea de gran rapidez y sorpresivo de cara a defensa-portero.
- **El penalti:** Es el máximo castigo. El jugador situado a 4 m. realiza un tiro de frente continuo y sin parada intentando alejar el balón del alcance del portero para conseguir el gol.

.

Consideraciones fundamentales sobre los tiros a puerta

Sobre los tiros a puerta se pueden considerar varios aspectos fundamentales.

Línea útil de tiro. Es la línea que marca la utilización de tiros específicos.

En la línea útil de tiro, existen variantes según la posición del portero.

Vaselina, tiro directo 2 metros 4 metros

B. Técnicas globales de portería

El portero necesita dominar a la perfección todas las técnicas del juego, en especial la técnica de saltar del agua y mantener el tronco en posición elevada, la técnica de salida y giros en el agua y la técnica de posesión de pelota. Además, de una serie de técnicas especiales. En el waterpolo, el juego del portero está regido y limitado por el actual reglamento y a su vez distinto del resto del equipo. Las diferencias esenciales de su acción se resumen en:

- Poder bloquear el balón con las dos manos.
- Poder rechazar el balón con cualquier parte del cuerpo.
- Él no puede pasar de medio campo.

Pero su papel defensivo, (último defensa), y su papel ofensivo, (primer atacante), es fundamental y vital en el buen hacer del equipo.

En principio, de siempre, se ha especulado que un buen portero de waterpolo tenía que ser un buen bracista. No es del todo cierto, ya que no todo buen bracista será un buen portero, ni todos los porteros han de ser necesariamente bracistas innatos. Pero lo que es verdaderamente cierto, es que el conocimiento, dominio y la correcta sincronización del miembro inferior durante el ejercicio de sus funciones va a marcar decididamente muchas de las cualidades de todo aquel waterpolista que aspira a situarse bajo los palos. Así pues, la automatización de unos gestos realizados durante los entrenamientos y una motivación adecuada, va a condicionar que, en los partidos, el portero demuestre unas acciones precisas y seguras que le permitan catapultar a su equipo hacia la victoria.

a. Posiciones básicas del portero

- Actitud de base

Es una acción que se caracteriza por un movimiento sincrónico de los brazos, pero alternativo de fuera hacia adentro. El movimiento tiene una dirección oblicua descendente en su primera fase y a la inversa en su segunda parte de movimiento. En cuanto a la posición de las piernas, éstas se caracterizan principalmente por su posición asimétrica. Es una acción sincronizada y

alternativa en un sentido lateral, delimitando, el pie en su trayectoria, una figura geométrica que remeda toscamente a un ángulo de base inferior y vértice superior, que los estrategas no dudaron en denominarlas "*pies de bicicleta*" por su remota similitud al movimiento del ciclista. La posición del segmento inferior coincide con el antagonismo del otro. El final de una pierna coincide con el inicio de la otra.

- **Posiciones respecto al balón**

Actitud de base respecto al balón

La actitud del portero respecto al balón se clasifica en: *actitud activa, en tensión y en reposo*.

Activa. Es la situación que se adopta cuando el balón está en posesión del equipo contrario. El equipo está iniciando su jugada de ataque, y por tanto, no hay aún, peligro de disparo a puerta. La posición de pies y brazos es la descrita en actitud de base ya que, posiblemente, es la posición que durante mayor tiempo adopta el portero durante los partidos.

En tensión. Es la situación que se adopta cuando el balón está en posesión de un jugador contrario dispuesto a lanzar ó realizando fintas que provoquen este lanzamiento del portero. La posición del miembro superior es la misma que la descrita para la actitud de base.

Sólo existe variación en cuanto a la frecuencia, ya que se incrementará el número de propulsiones del portero.

En reposo. Es la actitud adoptada, normalmente, cuando el equipo está atacando, ó en descansos. La posición del cuerpo es sentada, como acomodado sobre una butaca de agua y mantenida con leves oscilaciones de los brazos, así como con PDB.

- **Desplazamientos**

El portero, por regla general, se traslada a cortas distancias hacia la derecha, la izquierda, delante y atrás, conservando de forma continua la disposición al salto y obtención del balón.

Desplazamientos laterales. Se realiza un movimiento hacia el lado opuesto a la dirección a la que se traslada. Incrementa la velocidad de su desplazamiento, las brazadas no se ejecutan de forma simétrica (como en braza), sino de manera asimétrica, con ambos brazos hacia el mismo lado, acentuando el movimiento hacia el lado opuesto al que se mueve el tronco.

Los movimientos de los brazos se coordinan con los de las piernas, mientras se acentúa el impulso de la pierna izquierda hacia el lado izquierdo (si hay que moverse hacia la derecha) o de la pierna derecha hacia el lado derecho (en caso contrario).

Desplazamientos hacia atrás. El portero aumenta la amplitud de los movimientos de los brazos en el plano horizontal. El movimiento hacia delante se ejecuta con energía, colocando las manos con las palmas hacia delante. Las piernas se flexionan con fuerza por las articulaciones de la pelvis y los impulsos de las piernas se realizan, fundamentalmente, con las articulaciones de las rodillas.

Desplazamientos hacia delante. Las manos y las piernas realizan movimientos parecidos a los del estilo braza, pero con menor amplitud. Durante el impulso, las piernas no se extienden de manera total por las articulaciones de las rodillas y pelvis, y el impulso de los brazos concluye cuando las manos se separan del eje longitudinal del cuerpo en unos 40-50°.

- **Giros**

Los giros hacia la derecha e izquierda se realizan principalmente mediante un enérgico impulso hacia el lado del brazo girado: el derecho en el giro hacia la izquierda y el izquierdo en el giro hacia la derecha.

Salto lateral

Es el movimiento activo por el cual el portero se dirige lateralmente a interceptar un balón, mediante una acción de la pierna contraria a la de recepción del balón. Se toma como base el movimiento de tensión, donde el brazo, tras efectuar simultáneamente una rotación y abducción brusca levanta el antebrazo y mano y lo dirige hacia el balón.

El antebrazo efectúa su extensión sobre el brazo, tanto como le sea necesario para definir su acción favorablemente. En el caso de la parada a dos manos, el miembro contrario al lado por donde llega el balón va en busca mediante una abducción y ligera rotación interna llegando a contactar con el otro brazo para efectuar la recepción del balón.

Se efectúa una extensión brusca (en su fase propulsora) de la pierna contraria del lado del balón, en dirección lateral y descendente que provoca una reacción de salida latero ascendente para la recepción del balón. El otro miembro se encuentra en la fase inicial, en posición antagónica de la pierna agonista, que con el desarrollo de su patada, va a amortiguar o frenar la posterior caída del portero tras el salto que ha realizado.

Salto vertical

Es el movimiento activo por el cual el portero ó cualquier jugador se dirige a interceptar un balón que llega en el radio de la semicircunferencia delimitada con sus brazos mediante una acción brusca de cualquiera de sus dos miembros inferiores. En este caso, el portero, previamente, se halla en actitud de "*en tensión*".

Los brazos, en el transcurso del salto, efectúan simultáneamente una rotación y abducción brusca levantando los antebrazos y manos del agua con la finalidad de cubrir el mayor hueco posible ante balones que el portero no intuye ó no ve su trayectoria. En el caso de la parada a dos manos, los brazos, tras el salto, efectúan una ante versión casi total, situándolos al lado de la cabeza y pudiendo

definir la acción con un bloqueo alto. En el bloqueo bajo, los brazos cuando salen del agua ya reciben el balón en zona abdominal.

Efectúa el salto, indistintamente, con cualquiera de las dos piernas, (pero siempre con aquella que, durante la salida del balón de la mano del contrario, se encontraba en fase inicial), la cual se propulsa bruscamente en dirección descendente para obtener una resultante ascendente.

La otra pierna, que ya se encuentra en fase inicial, durante su desarrollo, frena la subsiguiente caída que efectúa el portero tras el salto.

Vaselina

Es el movimiento por el cual, el portero, va a encontrar con la mano contraria a la dirección de la vaselina un balón que se dirige parabólicamente al ángulo opuesto de donde se encuentra el portero (en caso del lanzador en posición angulada), mediante una acción específica de miembros inferiores descritos popularmente como "*tijeretazo*". El portero, se encuentra en posición de máxima tensión.

La pierna del lado del balón, en el momento del lanzamiento de la vaselina, efectúa una propulsión brusca hasta casi, su completa extensión, con la finalidad de buscar altura. La pierna contraria al lugar del balón, se encuentra extendiéndose ayudando a mantener la posición alta del cuerpo conseguida anteriormente.

En el último momento, y para alargar más la trayectoria del cuerpo, suele presentarse un apoyo de piernas representado en forma de patada de crol. Suele coincidir con la extensión de la pierna contralateral.

La vaselina puede realizarse con: los brazos fuera del agua o con los brazos dentro del agua.

Con brazos elevados. El brazo contrario a la dirección de la vaselina (homolateral del tiro), se dirige mediante rápida ante versión, abducción y

progresiva extensión hasta el ángulo opuesto. El brazo del lado de la dirección de la vaselina (contralateral del tiro), se hunde en el agua y refuerza el mantenimiento de dicha acción defensiva.

Con brazos dentro del agua. El brazo contrario a la dirección de la vaselina se eleva en el agua y sigue la misma trayectoria que la anterior. El brazo contralateral del tiro permanecerá en el agua, e irá a buscar la mejor posición para apoyar esta acción defensiva.

- **Acciones defensivas específicas del portero**

Las acciones que en general y habitualmente realiza el portero, se pueden clasificar de la siguiente manera: *blocaje del balón (alto)*, *parada del balón con una mano*.

Blocaje del balón (blocaje alto). Acción por la cual se detiene el balón con las dos manos alineadas, formando un triángulo con los dedos pulgar e índice, a una altura aproximada, entre su cabeza y el travesaño y llevándolo rápidamente a su cintura, con un fin totalmente protector y de seguridad, sin perder, aún, la posición alta conseguida por el salto.

Blocaje del balón (blocaje bajo). El portero ha efectuado el salto y la parada es realizada directamente a la altura de la cintura debido a un lanzamiento bajo.

Parada del balón con una mano. Es el resultado de despejar o recepcionar un lanzamiento flojo.

- **Situaciones específicas**

Las situaciones específicas que encontramos en el desarrollo de juego, en el portero son: acción frente a un tiro de lejos, acción frente a un tiro a media distancia, acción frente a un tiro de cerca, acción frente a un lanzamiento de penalti, salidas de acoso, acción ante un tiro de vaselina y posición frente a un tiro al ángulo corto.

Acción frente a un tiro de lejos

Es el efectuado por el atacante contrario desde una distancia de más de 5 metros. La posición del cuerpo es oblicua en relación al nivel del agua, y con los antebrazos dentro del agua, a fin de mantener una posición estable. En el momento que salga el balón de las manos de un contrario, el portero actuará en base en lo descrito en *"posiciones básicas"* y *"acciones defensivas específicas"*.

Acción frente a un tiro a media distancia

Cuando el tirador está situado entre 5 y 10-12 metros, perpendicular al marco o con mínima angulación. El portero defenderá esta situación siguiendo la regla de la línea recta, de tal forma que los tres puntos constituyan un eje único e indivisible. Se colocará relativamente adelantado, para cubrir el máximo de portería posible, no descuidando la posibilidad de verse sorprendido por una vaselina, y atento siempre a realizar el salto para definir su acción según lo descrito en las acciones defensivas específicas.

Acción frente a un tiro de cerca

Es el efectuado por un jugador contrario situado en una franja aproximada entre los 2 y 5 metros de la portería. La posición del cuerpo es vertical y perpendicular a un fondo llano, con los hombros y pecho fuera del agua a la altura, aproximada, de la línea mamilar. Según la posición y situación del contrario y balón, los antebrazos estarán por encima del nivel del agua, ó justo en la superficie, atentos para salir y detener la trayectoria del balón, según también *"posiciones básicas"* y *"acciones defensivas específicas"*.

Penalty

Es un tiro de cerca, en general, se puede tomar dos posiciones: *vertical* y *oblicua*.

En el caso de decidir la posición **oblicua**, lo hará saliendo con los brazos a ras del agua esperando un balón dirigido directamente a la superficie acuática en busca de un bote (según las últimas tendencias de los mejores tiradores de esta especialidad).

También puede decidirse una posición **vertical**, con lo que su salto, lógicamente, será en dirección ascendente, esperando un balón a media altura, o alto (poco común en los tiradores actuales).

Y, finalmente, puede realizar su acción partiendo de una posición oblicua y lanzándose a un lado porque cree intuir la acción del tirador. Normalmente no es la correcta, porque en el waterpolo actual, el portero debe de ser efectivo antes que intuitivo aunque, casualmente, se asocien, o relacionen dichas cualidades.

La vaselina

El portero reacciona con un tijeretazo brusco de sus extremidades inferiores, apoyando dicha acción sobre la pierna contraria a la de la dirección del balón, con lo que irá a encontrarlo con el brazo y mano contrarios a la dirección de la vaselina. La vaselina izquierda se intercepta con la mano derecha. La vaselina derecha se intercepta con la mano izquierda.

2.3 Hipótesis

La aplicación de sesiones continuas dentro del programa de iniciación al waterpolo se fortalecerá los elementos de la escucha activa en los alumnos del cuarto grado de secundaria, de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso del Distrito de Mariano Melgar Arequipa

2.4 Variables e indicadores

Las variables de la siguiente tesis son las siguientes: Variable independiente es en relación a la causa que es el programa de iniciación al waterpolo, la variable dependiente es el efecto, los elementos de la escucha activa

Los indicadores responden a la variable dependiente.

Tabla 1
Operacionalización de la Variable

VARIABLE DEPENDIENTE	INDICADORES	SUB INDICADORES
ELEMENTOS DE LA ESCUCHA ACTIVA	Intencionalidad	- Interés en las indicaciones.
		- Recuperación selectica y activa.
		- Comprensión de explicaciones.
		- Interés en lo que dicen sus compañeros.
		- Entiende lo que sienten sus compañeros.
	Prestar atención	- Mantiene contacto visual.
		- No se distrae.
		- No interrumpe.
		- No manifiesta impaciencia.
	Parafraseo	- Expresa con palabras propias.
		- Explica con sus propias palabras.
	Resumir	- Informa brevemente sobre la comprensión del mensaje.
		- Aclarar el mensaje.

Los aspectos manipulativos responden a la variable Independiente.

Tabla 2

Manipulación de la Variable

VARIABLE INDEPENDIENTE	ESTRUCTURA	
	NADO DE WATERPOLO	SESIONES EXPERIMENTALES
PROGRAMA DE INICIACIÓN AL WATERPOLO	• Nado Asimilación • Nado Específico • Movimientos Específicos	• Dominio de Balón • Fundamentos Técnicos • Aspectos globales de portería

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

1. Tipo y diseño de investigación

1.1. Tipo

Finalidad: Es aplicada porque su variable independiente es el programa de iniciación al waterpolo.

Método: Experimental

Profundidad: Aplicada por que se desarrolló el programa de iniciación al waterpolo se fortalece los elementos de la escucha activa en los alumnos del cuarto grado de secundaria, de la institución educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso del distrito de Mariano Melgar Arequipa

Amplitud: Micro educativo Se contó con 20 alumnos del cuarto grado de educación secundaria

1.2. Diseño

El diseño a aplicarse está basado en los experimentales ubicándose en el pre experimental, en el siguiente diagrama o esquema:

GE O₁ X O₂

Leyenda:

GE: 20 Alumnos del cuarto grado de educación secundaria.

O₁: Pre test, ficha de observación

X: Programa de iniciación al waterpolo

O₂: Post test, ficha de observación

2. Técnica e instrumentos de verificación

2.1. Técnica

La técnica es la observación en su modalidad directa y documentada

2.2. Instrumentos

Como instrumento principal es la ficha de observación que contiene ítems, la que ha sido valorada mediante siete juicios de expertos dos docentes de la especialidad de Comunicación, tres docentes de la especialidad de Educación Física, un docente de primaria y por ultimo una psicóloga, y como instrumento secundario se utilizó la rúbrica para la valoración de los niveles del primer y tercer objetivo específico.

3. Campo de verificación

3.1. Ámbito geográfico temporal

En la tesis se desarrolló en las instalaciones de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso del distrito de Mariano Melgar Arequipa la primera

sesión en la sala de audiovisuales la segunda y tercera en el coliseo de la I.E y de la cuarta a la veinticinco en la piscina municipal Mariano Melgar Padre Emilio Acevedo Vargas distrito de Mariano Melgar Arequipa, y a su vez realizándose una socialización en el mismo escenario de la piscina de Mariano Melgar en el año 2016.

3.2. Grupo experimental

Está compuesto por 20 alumnos del cuarto año de educación secundaria, los criterios de inclusión son:

- Sexo: hombres, porque se fue más fácil obtener el permiso de los padres
- Saber nadar estilo crol
- Permiso de padre de familia a sus menores hijos

Tabla 3
Grupo Experimental

N°	Sexo	Edad promedio	Inclusión
20	hombre	14-15	• Sexo hombre • Saber nadar estilo crol • Permiso de los padres

4. Programa experimental

4.1. Nombre: “Me comunico mediante el waterpolo”

4.2. Fundamentación

El plan está orientado a la ejecución de estrategias en equipo, es por tal motivo que se ha considerado desarrollar 25 sesiones de aprendizaje que respondan al objetivo general del trabajo de investigación.

Es así que consideramos que estas estrategias se orientan directamente a fortalecer el trabajo en equipo, permitiendo así que los niños asuman roles y funciones con responsabilidad, dichas estrategias posibilitan también que se genere un clima de confianza y respeto en donde se dé una comunicación asertiva, apoyo mutuo y la participación activa de cada uno de los integrantes de un equipo en busca de la solución de los problemas que se les presenten.

4.3. Objetivos

- Elaborar, implementar materiales, para optimizar las sesiones experimentales
- Disponer el escenario educativo en óptimas condiciones con todas las medidas de seguridad adecuada para evitar inconvenientes con el grupo experimental
- Permisos de los padres de familia, para disponer la seguridad del grupo experimental
- Adquirir un dominio de las habilidades generales de la natación.
- Potenciar el desarrollo de las cualidades físicas.
- Favorecer la cooperación y el trabajo en equipo del grupo experimental

ACTIVIDAD	ESTRUCTURA	SESIONES EXPERIMENTALES		INDICADORES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS Y ESTILOS	MATERIALES RECURSOS EDUCATIVOS Y DIDÁCTICOS	ESCENARIOS	CRONOGRAMA			RESPONSABLES
		Nº	Título					Hora	Día	Mes	
	Socialización e Introducción al WATERPOLO	1	¿QUE ES EL WATERPOLO? Conocimiento de Waterpolo	Intencionalidad	Método inductivo	Videos educativos de Waterpolo.	Salón de audiovisuales.	15:00	18	08	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
Aplicación	Práctica de la técnica de Waterpolo y socialización con el balón.	2	Habilidades Físicas	Intencionalidad	Descubrimiento guiado	Balones de waterpolo	Coliseo de la I.E	15:00	20	08	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
		3	Adaptación Al Balón: Agarre Y Pases		Mando directo	Cronometro. Silbato.		15:00	25	08	
		4	Agarre Y Pases	Intencionalidad	Descubrimiento guiado	Balones de waterpolo	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	15:00	02	09	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
		5	Ejercicios de Waterpolo (voleo en el agua)	Prestar Atención		Cronometro. Silbato.		8:00	03	09	
		6	Desplazamientos horizontales / refuerzos:	Prestar Atención	Método inductivo	Balones de waterpolo	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	15:00	09	09	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
		7	Desplazamientos básicos.		Descubrimiento guiado	Cronometro. Silbato.		8:00	10	09	

	Práctica de la técnica de Waterpolo y desplazamiento	8	Desplazamientos generales.	Prestar Atención	Mando Directo Asignación de tareas	Balones de waterpolo Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	15:00	16	09	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
		9 10	Desplazamiento y nado con balón Nado con balón y pases.	Prestar Atención	Mando Directo Asignación de tareas	Balones de waterpolo Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	8:00 15:00	17 23	09 09	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
		11	Nado con cambios de sentido	Prestar Atención	Mando Directo Asignación de tareas	Balones de waterpolo Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	9:00	24	09	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
		12 13	Nado con balón desplazamiento pases y combinaciones.	Intencionalidad	Mando Directo Asignación de tareas	Balones de waterpolo Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	15:00 8:00	07 08	10 10	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
		14 15	Nado variado con balón, lanzamiento	Intencionalidad	Mando Directo Asignación de tareas	Balones de waterpolo Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	15:00 08:00	14 15	10 10	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo

	Práctica de la técnica de Waterpolo y desarrollo del saber escuchar en equipo.	16 17	Nado específico de waterpolo: con balón Nado variado: (nadando en la diagonal), trabajo con balón	Intencionalidad	Mando Directo Asignación de tareas	Balones de waterpolo Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	15:00 8:00	21 22	10 10	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
		18 19	Práctica del avance en equipo con Ejercicios con balón: Y recepción	Parafraseo	Mando Directo Asignación de tareas	Balones de waterpolo Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	15:00 8:00	28 29	10 10	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
		20 21	nado específico de waterpolo: pases con balón Nado con balón y pases por parejas	Parafraseo Resumir	Mando Directo Asignación de tareas Resolución de problemas	Balones de waterpolo Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	15:00 8:00	04 05	11 11	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
		22	Trabajo con balón y sin balón posiciones de juego juego de waterpolo	Resumir	Mando Directo Asignación de tareas Resolución de problemas	Balones de waterpolo Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	16:00	08	11	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo

		23	Desplazamiento con balón juego de waterpolo	Resumir	Mando Directo Asignación de tareas Resolución de problemas	Balones de waterpolo Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	16:00	09	11	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo
		24	Desplazamiento con balón juego de waterpolo	Resumir	Mando Directo Asignación de tareas Resolución de problemas	Balones de waterpolo Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	16:00	10	11	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo1
		25	Desplazamiento con balón juego de waterpolo	Resumir	Mando Directo Asignación de tareas Resolución de problemas	Balones de waterpolo Arcos ,gorras Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	16:00	11	11	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo1
	Exposición de un partido de waterpolo	26	Evaluar lo aprendido		Mando Directo Asignación de tareas Resolución de problemas	Balones de waterpolo Arcos ,gorras Cronometro. Silbato.	Piscina acondicionada a la práctica del waterpolo.	18:00	12	11	COAGUILA MONTES Vanneza Milagros PAYE CCOMPI Victor Dario PERALTA IDME Rodolfo



SESIÓN EXPERIMENTAL N°01

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	60 min	FECHA	18-08-2016
ESCENARIO	Sala audiovisual de la Institución Educativa		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompi Victor Dario, Peralta Idme Rodolfo,		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Motivación (videos y tríptico)		
ESTILO	Enseñanza reciproca		
INDICADOR	Intencionalidad		
SUB INDICADORES	Interés en las indicaciones		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO -Durante toda la sesión de aprendizaje el estudiante mediante la ficha de observación mostrara si interés en lo que dice el profesor y acerca de los videos Actividades permanentes: Lista y presentación personal. - Video motivacional del waterpolo N°1 Recuperación de saberes previos: ¿En qué consiste el waterpolo? ¿Qué instrumentos se utilizan para jugar waterpolo? Información sobre el tema a desarrollar: - Información sobre el deporte colectivo del waterpolo Activación Fisiológica: Ejercitación de los diferentes segmentos corporales mediante la dinámica "arriba y abajo" -El profesor manda arriba-abajo y los alumnos respectivamente se paran y se sientan, seguidamente el profesor trata de confundir a los alumnos mezclando las palabras o repitiendo la misma palabra para seguir el juego.	sillas cañón multimedia laptop parlantes cámara fotográfica	15'

FASE DE PROCESO ▪ Construcción y sistematización de los aprendizajes: ▪ Proyección explicación de diapositivas: “EL WATERPOLO” • En ocasiones puede ser conveniente interrumpir en algunos momentos para realizar algún comentario o para que el alumnado pueda tomar nota de algunos aspectos de interés. • Se deberá de observar el comportamiento de sus alumnos para evitar la distracción. • Damos a conocer nuestra atención al video para que los alumnos tengan nuestro ejemplo y atender de la misma manera. • Video motivacional del waterpolo N° 2 • Formular preguntas para saber si a los estudiantes les ha gustado el vídeo o no, por qué, qué es lo que más le han llamado la atención • Se deberá realizar preguntas sobre la temática del vídeo.	cañón multimedia laptop parlantes	30'
FASE DE SALIDA • Para finalizar hacer ejercicios que relacionen la información del vídeo con otros conocimientos que tengas los alumnos sobre el tema .La corrección de esta actividades se puede realizar de forma colectiva. Analizan los resultados obtenidos. • Sistematizan entre compañeros su experiencia. • Para finalizar, la proyección de un video motivacional del waterpolo N° 3 • La entrega de un trifoliado a todos los estudiantes	cañón multimedia parlantes laptop	15'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN		
FUENTES		CONTROL
-Historia: Algunos estudiantes en ese momento por motivos de evaluación en otra área no se quedaron durante toda la sesión.		Todos los alumnos que continuaron presentes durante toda la sesión informaron después a los demás compañeros.
-Maduración		
-Inestabilidad del Ambiente Experimental		
-Mortalidad: Un estudiante no asistió a la sesión por motivos de exposición en feria de ciencias.		Se le explico de forma individual lo explicado durante la sesión.
-Conducta del Experimentador: Los tres experimentadores se turnaban para la exposición.		Cada uno tenía un límite de tiempo para la exposición mientras uno empezaba los demás pasaban las diapositivas y otro ponía orden en la

	parte posterior del aula
--	--------------------------



SESIÓN EXPERIMENTAL N°02

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	20-08-2016
ESCENARIO	Coliseo de la I.E		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Habilidades físicas		
ESTILO	Asignación de tareas		
INDICADOR	Intencionalidad		
SUB INDICADORES	Recuperación selectiva y activa		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO -Durante toda la sesión los estudiantes escuchan atentamente la explicación del profesor tanto en la parte teórica como en la realización de práctica ▪ Actividades permanentes: Lista y presentación personal. ▪ Información sobre el tema a desarrollar: Habilidades físicas: Fuerza de piernas y brazos ▪ Recuperación de saberes previos: ¿Qué son las capacidades físicas? ¿Cómo se realiza el trabajo en circuito? ▪ Activación Fisiológica: Ejercitación de los diferentes segmentos corporales elongación y relajación. - Brazos: Circunducción de brazos hacia delante, atrás y alternada - Piernas: Flexión y extensión de piernas, trote, velocidad	silbato coliseo de la I.E	20'

FASE DE PROCESO ▪ Construcción y sistematización de los aprendizajes ▪ Desarrolla sus capacidades físicas mediante ejercicios específicos para el acondicionamiento físico. ▪ Ejercitan sus capacidades físicas: ▪ Abdominales. ▪ Brazos. ▪ Dorsales. ▪ Flexibilidad. ▪ Agilidad. ▪ Velocidad. ▪ Resistencia. ▪ Crean circuito aplicando ejercicios nuevos. ▪ Comparan y valoran su rendimiento físico. ▪ Reflexionan sobre la importancia del ejercicio físico. 	silbato coliseo de la I.E	60'
FASE DE SALIDA ▪ Ejercicios de vuelta a la calma, relajación y estiramientos. ▪ Confrontación de los saberes con los aprendizajes esperados "Metacognición" ▪ Aseo personal	silbato coliseo de la I.E	10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN		
FUENTES		CONTROL
-Historia: Tres estudiantes llegaron al coliseo, sin ropa deportiva pero realizaron los ejercicios correspondientes.		Se les facilitó ropa deportiva a los tres alumnos para que puedan realizar los ejercicios correspondientes.
-Maduración: El estudiante puso mayor interés en la sesión y tiene un mejor comportamiento a lo habitual.		Porque se siente atraído con el deporte del waterpolo.
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Hubo personas no pertenecientes al programa ya que el coliseo era compartido.		Dividimos el escenario para poder trabajar solo con el grupo experimental.
-Mortalidad:		
-Conducta del Experimentador: Los tres experimentadores se dividieron el trabajo.		Dos realizaban los ejercicios y el siguiente experimentador tomaba evidencias con la cámara y ayudaba en poner orden al grupo.

SESIÓN EXPERIMENTAL N°03

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR “MARIANO MELGAR”		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	25-08-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. “Mariano Melgar”		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Adaptación al balón: agarre y pases		
ESTILO	Asignación de tareas		
INDICADOR	Intencionalidad		
SUB INDICADORES	Comprensión de explicaciones		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO Actividades permanentes: Lista y presentación personal. -Atentos las indicaciones del profesor para la realización del trabajo con balón Información sobre el tema a desarrollar: Trabajo con balón: Agarre del balón arriba, abajo, lateral. Pases de frente, costado, bozsi, sueco. Recuperación de saberes previos: ¿Qué ejercicios puedo hacer para iniciar el waterpolo? ¿Qué instrumentos utilizarías para mejorar mi desplazamiento? Activación Fisiológica: Ejercitación de los diferentes segmentos corporales. - Brazos - Piernas - Respiración en el medio acuático	silbato balón de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	30'

FASE DE PROCESO ▪ Construcción y sistematización de los aprendizajes: ▪ El profesor da explicación sobre el movimiento del brazo, piernas y respiración dentro y fuera del agua del estilo crol con balón ▪ Los alumnos practican la brazada patada y respiración del estilo crol y su desplazamiento con el balón. ▪ El profesor corrige los errores cometidos y asigna ejercicios prácticos para mejorar la destreza y conducción del balón dentro del medio acuático. ▪ Los alumnos realizan ejercicios de pateo, brazada y respiración del estilo crol con balón buscando su mecanización.	silbato balón de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	50'
FASE DE SALIDA ▪ Ejercicios de vuelta a la calma,		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Había público en general y entrenadores con alumnos realizando su entrenamiento correspondiente.	Tuvimos que trabajar solo en dos carriles con el grupo experimental.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Agentes externos durante la sesión (sonidos) al usar un ambiente compartido,	Tuvimos que usar el tono de voz más alto con los alumnos, el silbato y algunos gestos.
-Mortalidad	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante.	Los experimentadores nos dividimos el trabajo dos dentro de la piscina y uno afuera.

FASE DE PROCESO Flotación vertical: (mantener la posición 5”). • Con mano derecha fuera del agua. • Con mano izquierda fuera del agua. • Con las 2 manos fuera del agua. Saltos desde el borde 2 o 3 saltos verticales sin sumergir la cabeza. 2 o 3 saltos verticales sin sumergir la cabeza y las manos fuera. Piernas de bicicleta: (posición de base) • Con mano derecha fuera. • Con mano izquierda fuera. • Con las dos manos fuera. • Con manos alternativas fuera del agua. • Con traslación hacia la derecha, izquierda, adelante y atrás. • Presión dos manos con piernas de bicicleta. -Trabajo por parejas escucha a sus compañeros para la realización del trabajo indicado por el profesor Por Parejas presión: • Piernas de bicicleta y manos sobre los hombros del compañero. • Piernas de bicicleta y una mano sobre la cabeza del compañero (mano Izquierda/mano derecha). Piernas de bicicleta con apoyo sobre el borde de la piscina.	silbato gorras de waterpolo piscina de mariano melgar P. Emilio	60'
FASE DE SALIDA .100 ms de nado suave.		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: El escenario fue compartido con el público en general.	El escenario fue dividido para poder trabajar solo en tres carriles
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Sonidos de terceras personas ajenas a la sesión por ser un espacio compartido (gritos, chapoteos, música, etc.)	El tono de voz de los experimentadores tuvo que ser elevado, se utilizó silbatos y gestos.
-Mortalidad	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante	Los experimentadores realizaron ejercicios intensos para los alumnos uno dentro de la piscina y dos afuera tomando evidencias con la cámara.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°05

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	CUARTO	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	03-09-2016
ESCENARIO	Piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Nado ejercicios de waterpolo (voleo en el agua)		
ESTILO	Por imitación mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Prestar atención		
SUB INDICADORES	Mantiene contacto visual		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas). Calentamiento acuático: • 100ms crol. • 100 ms de espalda.	silbato balón de waterpolo piscina de mariano melgar P. Emilio	25'
FASE DE PROCESO -Para la realización de la sesión el profesor dará la demostración práctica para lo cual los alumnos deberán prestar atención y no perder el contacto visual a los movimientos a realizar Dentro del agua no apoyándose en los bordes y haciendo dos grupos (par e impar) alternos para trabajar por oleadas. Dentro del agua no apoyándose en los bordes y haciendo dos grupos (par e impar) saltando sin sumergir la cabeza: • 100 ms crol. • 200ms braza corta y cabeza fuera.	silbato gorras de waterpolo	50'

• 100ms anchos haciendo tres brazadas a crol con braza Nada el grupo impar en un lado de la piscina, el par por el otro para realizar cruces: • 100ms de crol con cabeza fuera iniciando la salida mirando el borde. • 100ms de nado de waterpolo (técnica: codos altos, brazada corta sin mover la cabeza, patada amplia). • 2 cruces de nado de waterpolo con puños cerrados. Nado a lo ancho con cambios de posición horizontal a vertical en cada silbato: 2 nado a crol con cabeza fuera y amago de disparo con mano derecha (sin balón). 2 nado a crol con cabeza fuera y amago de disparo con la izquierda (sin balón). 2 nado a crol giro vertical con las dos manos fuera. 2 cambio de horizontal a vertical. Desplazamientos horizontales: • Nado de espalda sentado. • Nado de espalda sentado con puños cerrados. • Nado over. • Crol hasta la mitad y vuelta al bordillo a espalda y viceversa. • 2 giros de crol a espalda sentada y viceversa.	piscina de Mariano Melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA 100ms de nado suave en crol		15'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario fue compartido con el público en general	Trabajamos en dos carriles solo para nuestro grupo experimental.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Hubo agentes distractores ya que una academia estaba en entrenamiento.	El nivel de voz tuvo que ser elevado para que los alumnos escuchen y realizamos motivación en todo momento.
-Mortalidad.	
-Conducta del Experimentador: Falto un experimentador.	En su ausencia los otros dos apoyaron en su tarea designada y así no tener percances.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°06

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	09-09-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Desplazamientos horizontales / refuerzos		
ESTILO	Por imitación mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Prestar atención		
SUB INDICADORES	No se distrae		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO Trabajo con balón: garre del balón arriba, abajo, lateral. Pases de frente, costado, bozsi, sueco. Calentamiento acuático: • 2 largos estilo libre Dentro del agua no apoyándose en los bordes de la piscina y haciendo dos grupos (par e impar).	silbato balón de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'

FASE DE PROCESO -Durante la realización en el proceso de la sesión de aprendizaje los alumnos deberán prestar atención y fijarse en los movimientos y desplazamiento realizarse previa ejemplificación por parte del profesor. Desplazamientos horizontales / refuerzos: • 2 crol cabeza fuera. 2 o ver, 2 espalda sentado, 2 braza corta cabeza fuera., 4 crol con cabeza fuera. Desplazamientos verticales: • Al frente Atrás. • Lateral (izquierda / derecha). Nado con cambios de sentido: • 2 nado a espalda sentada hasta la mitad y vuelta a espalda hacia el mismo borde.	silbato gorras de waterpolo	55'
--	--------------------------------	------------

• 2 nado a crol hasta la mitad y vuelta a espalda hacia el mismo borde. • 2 nado a crol hasta la mitad y vuelta a crol rápido hacia el mismo bordillo. Cambio de posición (de vertical a horizontal): • 2 desplazamiento en vertical / giro (al silbato del profesor)/crol rápido. • 2 desplazamiento vertical con una mano fuera/giro (al silbato del profesor)/crol. • 2 desplazamiento vertical con una mano fuera/giro (al silbato del profesor)/espalda. • 2 desplazamiento vertical con dos manos fuera/giro (al silbato del profesor)/crol. • 2 desplazamiento vertical con dos manos fuera/giro (al silbato del profesor)/espalda. • 2 desplazamiento vertical de espalda hasta la mitad y vuelta a crol rápido. • 2 desplazamiento lateral en vertical hasta la mitad y vuelta a espalda. • 2 desplazamiento lateral en vertical con las manos fuera hasta la mitad y vuelta a espalda. Habilidades acuáticas: • 2 patadas de braza y brazos de mariposa en vertical. • 2 nado a crol con recobro subacuático. • 2 nado a crol con un brazo con recobro acuático y el otro normal.	piscina de Mariano Melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA 100ms de nado suave en crol		15'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario fue compartido con el público y nadadores que estaban entrenando en esos momentos.	Utilizamos un carril para realizar la sesión
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Ingresaron público en general.	Se utilizó con mayor frecuencia los gestos y el silbato.
-Mortalidad.	
-Conducta del Experimentador: Ingreso un experimentador al agua.	Se empleó motivación constante, los otros dos cubrían sus tareas de tomar evidencias (fotos, videos).



SESIÓN EXPERIMENTAL N°07

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	10-09-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompi Victor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Desplazamientos básicos		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Prestar atención		
SUB INDICADORES	No interrumpe		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO Trabajo con balón: garre del balón arriba, abajo, lateral. Pases de frente, costado, bozsi, sueco. Calentamiento acuático: • 2 largos estilo libre	silbato balón de waterpolo piscina de mariano melgar P. Emilio	20'
FASE DE PROCESO -Presta atención con postura atenta en la realización de la sesión de aprendizaje <u>Desplazamientos básicos:</u> • 2V. crol cabeza fuera. • 2V. crol cabeza fuera con patada de tijera (recobro acuático). • 2V. espalda sentado. <u>Piernas de bicicleta:</u> • Con mano derecha fuera del agua. • Con mano izquierda fuera del agua. • Con las dos manos fuera del agua. <u>Desplazamientos verticales:</u> • Al frente • Atrás • Lateral (izquierda/derecha).	silbato balón de waterpolo	55'

<u>Cambios de posición de base vertical (Saltos y elevaciones en el agua):</u> Todo el grupo orientado hacia el profesor. • Saltando hacia arriba a silbato del profesor. • Saltando hacia la derecha o izquierda a cada silbato del profesor. • Saltando con una braza fuera y usando el otro brazo como apoyo. Manejo de balón. Pases de balón: -Formamos grupos de cuatro compañeros. “Agarramos el balón con los dedos sin apoyarlo en la palma” “Guiamos el balón con el dedo índice de la mano” Agarre por abajo, lateral y por arriba: Botamos el balón en el agua giramos la mano por debajo. Recibimos el balón con la mano buena y lo pasamos con la mala. Recibimos el balón con la mano mala y lo pasamos con la buena. Elevamos el balón un metro por encima de la cabeza (rodando sobre la palma) y pasamos. Pases con las dos manos. Recibimos el balón con las dos manos y lo pasamos con una mano.	piscina de mariano melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA 100ms de nado suave en crol		15'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario fue compartido con el público en general que estaba dentro de la piscina.	Tuvimos que trabajar solo en dos carriles con el grupo experimental.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Existieron varios sonidos distractores a la sesión por parte del público que ingreso a la piscina.	Se utilizó el tono de voz más alto con los alumnos, el silbato y algunos gestos.
-Mortalidad: Falto un alumno por motivos de salud	Se trabajó con los alumnos que fueron y al más responsable se le dijo que informara al compañero que no asistió.
-Conducta del Experimentador: Los tres asistieron.	Realizaron de forma correcta toda la sesión.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°08

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	16-09-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Victor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Desplazamientos generales		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Prestar atención		
SUB INDICADORES	No manifiesta impaciencia		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO Trabajo con balón: garre del balón arriba, abajo, lateral. Pases de frente, costado, bozsi, sueco. Calentamiento acuático: • 2 largos estilo libre	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'
FASE DE PROCESO -En la realización del proceso los alumnos deben prestar atención a la indicaciones y mantener la postura atenta durante la explicación y el momento de la realización del trabajo a indicarse <u>Desplazamientos generales (a lo ancho):</u> • 2 nado de crol. • 2 espalda sentado. • 2 nado de crol con cabeza fuera. • 2 nado de pies de braza con brazos de mariposa. • 2 braza corta cabeza fuera. <u>Posición de base estática:</u> Primero lo hace un grupo todo seguido y luego el otro (en total 50 segundos). • Piernas de bicicleta con apoyo con las manos de apoyo (10sg).	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo	55'

• Piernas de bicicleta con presión (10sg). • Con mano derecha fuera (10sg). • Con mano izquierda fuera (10 sg). • Con las manos fuera (10sg). Hacemos grupos de cuatro compañeros. <u>Nado con balón: desplazamiento horizontal</u> • Nadando por parejas juntos pasar el balón al compañero al agua (no a la mano). • Nadando por parejas uno en frente del otro, en la mitad de la piscina el que lleva el balón lo pasa al otro compañero al agua, el cual no debe parar para recibir el balón. <u>Pases con el balón:</u> • Pases de balón por pareja aumentado la distancia entre ellos cada cierto número de pases, y al contrario.	piscina de Mariano Melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA 200ms lado suave		15'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Al faltar un alumno a la sesión anterior, nivelamos el trabajo hecho la semana anterior a esta sesión.	Se realizó el trabajo de la sesión anterior
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Sonidos ajenos a la sesión (distractores).	El nivel de voz tuvo que ser elevado para que los alumnos escuchen y realizamos motivación en todo momento.
-Mortalidad	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante para mantener el orden.	Cada experimentador tenía un rol durante toda la sesión.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°09

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	17-09-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Desplazamiento y nado con balón		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Prestar atención		
SUB INDICADORES	Mantiene contacto visual		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas). Calentamiento acuático: • 50ms crol. • 50 ms de espalda	silbato balón de waterpolo piscina de mariano melgar P. Emilio	20'

FASE DE PROCESO

-En la realización del proceso los alumnos deben prestar atención a la indicaciones y mantener la postura atenta durante la explicación y el momento de la realización del trabajo a indicarse

Desplazamientos horizontales / refuerzos:

- 2 anchos nado de crol cabeza hundida.
- 2 anchos espalda sentado.
- 2 anchos nado de crol con cabeza fuera.
- 2 anchos nado de braza corta cabeza fuera (vertical).
- 4 anchos a crol con cabeza fuera progresivo (empezar despacio y acabar rápido).
- 4 anchos a crol con cabeza fuera progresivo y al final hacer una flexión de brazos en el bordillo.

silbato

gorras de waterpolo

60

• 2 nado over. <u>Cambios de posición de base vertical (Saltos y elevaciones en el agua):</u> • 4 saltos hacia arriba. • 4 saltos hacia arriba con una mano fuera del agua y después al contrario. • 4 saltos hacia arriba sacando las dos manos fuera del agua. • 4 saltos haciendo un giro (izquierda/derecha). Hacer grupos de cuatro. <u>Nado con balón:</u> • Nadando por parejas en paralelo pasar el balón al compañero al agua (no a la mano). • Nadando por parejas uno frente a otro, en la mitad de la piscina el que lleva el balón lo deja para que lo siga conduciendo el que va en dirección contraria. • Nadando uno detrás de otro, con balón el primero y el segundo tiene que intentar alcanzar al compañero. <u>Lanzamientos de balón:</u> • Simular lanzamientos de balón a portería. - Desde parado (lanzamientos desde posición estática) - En nado (lanzamientos con desplazamiento).	balón de waterpolo piscina de mariano melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA • 50ms crol suave		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario fue compartido con el público en general que estaba en la piscina. Niños jugaban y se lanzaban a la piscina y utilizaban gestos de bullicio que molestaban a algunos de los alumnos del programa.	La piscina se dividió en carriles, trabajamos en dos carriles con todo el grupo
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Sonidos del público que distrae a los alumnos del proyecto	Se levantó el tono de voz, el silbato fue utilizado con más frecuencia.
-Mortalidad: Faltaron dos alumnos por motivos de exámenes y tenían que estudiar.	Se trabajó la sesión indicando a dos alumnos responsables que informaran a sus dos compañeros el trabajo realizado.
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante asistiendo los tres investigadores.	Cada uno tenía su rol en la piscina.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°10

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	23-09-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Victor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Nado con balón y pases		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Prestar atención		
SUB INDICADORES	No manifiesta impaciencia		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas). <u>Calentamiento acuático:</u> • 300ms cada 50 ms cambio de estilo.	silbato balón de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'

FASE DE PROCESO -En la realización del proceso los alumnos deben prestar atención a las indicaciones y mantener la postura atenta durante la explicación y el momento de la realización del trabajo a indicarse. <u>Nado con balón: (por parejas)</u> • Uno nada con balón y el otro intenta interrumpir el nado del que lleva el balón. • Nadando en paralelo ir pasando el balón al compañero al agua (no a la mano). • Nadando uno tras otro pasar el balón al compañero al agua. Hacer grupos de cuatro. <u>Pase de balón en desplazamientos:</u> • Desplazamiento lateral pasando el balón con las manos. • Pases de balón con las manos, un compañero en desplazamiento	silbato gorras de waterpolo	70'
--	---	-------------------

frontal y el otro en desplazamiento dorsal. • Desplazamiento frontal con amago de tiro un ancho con el derecho y otro con el izquierdo. • Desplazamiento lateral con amago de tiro un ancho con el derecho y otro con el izquierdo. • Desplazamiento de espalda con amago de tiro un ancho con el derecho y otro con el izquierdo. <u>Cambios de posición horizontal a vertical en mitad de la piscina:</u> <u>combinaciones:</u> • ½ piscina desplazamiento con amago de tiro / ½ nado a crol. • ½ piscina a crol / ½ desplazamiento con amago de tiro. • ½ piscina desplazamiento con amago de tiro/ ½ nado a espalda ½ piscina a espalda / ½ desplazamiento con amago de tiro.	balón de waterpolo piscina de mariano melgar P. Emilio	
FASE DE 100ms suave.		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: El escenario fue compartido con el público en general	La piscina se dividió en carriles, trabajamos en dos carriles con todo el grupo.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental	
-Mortalidad.	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante al ingresar al agua dos investigadores mientras que el tercero estaba tomando evidencias de la sesión.	Se empleó motivación constante, los otros dos cubrían sus tareas de tomar evidencias (fotos, videos).

**SESIÓN EXPERIMENTAL N°11****INFORMACIÓN GENERAL**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	24-09-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompi Victor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Nado con cambios de sentido		
ESTILO	mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Prestar atención		
SUB INDICADORES	No interrumpe		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas). <u>Calentamiento acuático:</u> • 50ms nado a crol con cabeza dentro respirando cada 3 brazadas. • 50ms nado a mariposa. • 50ms nado a braza. • 50ms a crol con cabeza fuera.	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo piscina de mariano melgar P. Emilio	20'

FASE DE PROCESO -En la realización del proceso los alumnos deben prestar atención a la indicaciones y mantener la postura atenta durante la explicación y el momento de la realización del trabajo a indicarse <u>Nado con los grupos situados a cada lado de la piscina (giros en mitad de la piscina):</u> • Nado a crol con un giro en horizontal en mitad del recorrido. • Nado a crol con un giro en vertical en mitad del recorrido.	silbato gorras de waterpolo	60'
---	---	------------

• Nado a crol con giro en vertical y brazos arriba en mitad del recorrido. • Nado a crol con giro en vertical pero lento en mitad del recorrido. Hacer respiraciones sin apoyo en los bordes. <u>Nado con cambios de posición horizontal a vertical en cada silbato:</u> • 100ms, nado a crol / amago de tiro / nado rápido. • 100ms, nado a crol / desplazamiento vertical con brazos fuera / nado rápido. • 100ms, nado a crol / desplazamiento vertical de espalda con manos fuera / nado de espalda. • 100ms, nado a crol / giro y seguir a crol. <u>Nado con cambios de sentido y estilo:</u> • 100ms, nado a crol / simulación de lanzamiento y volvemos a espalda al borde. • 100ms, nado a crol / simulación de lanzamiento y volvemos a over al borde. • 100ms, nado a espalda / simulación de lanzamiento y volvemos a crol al borde. • 100ms, buceando hasta la mitad y nado a crol hasta el final. Hacer grupos de cuatro o cinco compañeros. Manejo de balón: pases de balón: <u>Pases con una sola mano.</u> • Recibimos el balón con la mano buena y lo pasamos con la mala. • Recibimos el balón con la mano mala y lo pasamos con la buena. • Recibimos el balón con las dos manos y lo pasamos con una mano. • Recibimos el balón hacemos un giro hacia dentro y pasamos. • Recibimos el balón hacemos un giro hacia fuera y pasamos.	balón de waterpolo piscina de mariano melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA 100ms suave de nado crol		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario compartido con el público en general	Teníamos tres carriles solo para el grupo experimental.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Los movimientos de los demás nadadores causaban un sonido que llamaba la atención de algunos alumnos del programa experimental.	Los experimentadores levantaron la voz, utilizaban el silbato frecuentemente, los gestos como palmadas o señales.
-Mortalidad	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante con los tres investigadores	Cada uno tiene su rol durante la sesión.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°12

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	07-10-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Nado con balón desplazamiento pases		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Intencionalidad		
SUB INDICADORES	Recuperación selectiva y activa		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO -Al ser una calentamiento distinto, los estudiantes escucharán al profesor de manera atenta para la realización del trabajo de la mejor manera <u>Calentamiento acuático: (refuerzo)</u> • 50ms crol • 50ms crol haciendo la patada con un solo pie. • 50ms con brazos a crol y patada de mariposa. • 50ms con piernas de espalda y un brazo perpendicular a la superficie cambiando de brazo cada cuatro patadas. • 25 ms anchos nado over. • 25 ms crol con recobro acuático y cabeza fuera. • 25 ms nado con un brazo con recobro acuático y piernas de braza. • 25 ms a braza con cabeza fuera. • 25 ms con brazos de braza y cabeza fuera sin mover las piernas. • 25 ms de mariposa en vertical con cabeza fuera.	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'

FASE DE PROCESO <u>Nado con balón:</u> • 100ms de nado con balón. • 100ms de nado con balón y a la mitad giro en la vertical con el balón en la mano. • 100ms de desplazamiento frontal en vertical con amago de tiro y balón en la mano. • Desplazamiento de espalda en vertical., lanzamos el balón hacia arriba y lo recuperamos. • Nadando con el balón y cada tres brazadas lanzamos el balón hacia arriba y lo recuperamos. • Arrancada con balón / parada / posición de arrancada / arrancada. • Nado a crol con balón / amago de tiro en parada / nado a crol. • Nado a crol con balón / amago de tiro con desplazamiento. • Nado a crol con balón / espalda en sentido inverso sin balón / nado con balón	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo piscina de mariano melgar P. Emilio	60'
FASE DE SALIDA 100 ms nado suave crol		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Llegaron todos temprano y tuvieron menos interrupción del público en general porque estaba casi vacío el escenario	Toda la piscina fue utilizada para el grupo experimental.
-Maduración: Tomaron al waterpolo como un deporte competitivo.	Realizamos partidos de practica que les llamo mucho la atención.
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Silbato de un profesor de natación que afecto la atención de los alumnos del programa.	Ya no utilizábamos silbato solo gestos y señales para el grupo.
-Mortalidad.	
-Conducta del Experimentador: los tres experimentadores asistieron.	Dos de ellos entraron a la piscina para indicar los ejercicios e instrucciones al grupo, fuera del agua el otro experimentador tomaba evidencias con la cámara fotográfica.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°13

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	08-10-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	nado con balón y distintas combinaciones		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Intencionalidad		
SUB INDICADORES	Interés en las indicaciones		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático:</u> • 100ms nado a crol con cabeza dentro respirando cada 2 brazadas. • 100ms a crol con cabeza dentro respirando cada 3 brazadas. • 100ms a crol con cabeza dentro respirando cada 4 brazadas. • Nado a braza con brazada corta y patada explosiva	silbato gorras de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'
FASE DE PROCESO -Los alumnos escuchan al profesor para la realización del trabajo a realizarse sin el balón y con el balón de waterpolo <u>Nado con distintas combinaciones:</u> • Nado a braza con tres brazadas hacia delante y una en sentido contrario. • Nado a crol con cuatro brazadas hacia delante y dos en sentido contrario. • Tres brazadas de braza subacuáticas (debajo del agua) / crol hasta el final. • Tres brazadas de braza subacuáticas (debajo del agua) over hasta el final. • 2 bicicleta presión / dos brazadas a crol / bicicleta presión.	silbato gorras de waterpolo	60'

• Desplazamientos en vertical de espalda en presión con una mano fuera / dos brazadas a crol / idem. • Idem con el otro brazo fuera. • Desplazamientos vertical y lateral con muñecas fuera / over / idem comienzo. • Desplazamiento frontal con amago / nado a espalda / idem comienzo. • 2 nado a crol suave / parada / arrancada con nado a crol. • 2 bicicleta presión / subimos un brazo en vertical / bicicleta presión. <u>Nado con balón; conducción:</u> • 2v nado con balón llevando el balón con la "nariz". • 2v nado con balón lanzando el balón 1 metro cada dos brazadas. • 2v nado con balón y en cada silbato / giro horizontal (longitudinal) hacia fuera con el brazo extendido. • 2v ídem con el giro hacia dentro. • 2 nado con balón y en cada silbato dos amagos de tiro y repetimos. • 2 nado con balón y en cada silbato dos amagos de tiro con giro al exterior y repetimos. Hacer grupos de cuatro o cinco compañeros. <u>Pases con el balón:</u> • Pases en vertical una sola mano.	balón de waterpolo piscina de mariano melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA 100 ms nado suave		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Llegaron temprano y la piscina se encontraba vacía y se pudo trabajar mejor con los alumnos.	Toda piscina fue utilizada por el grupo experimental.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: No hubo ningún percance teniendo en cuenta que en una piscina siempre hay sonidos que afectan la escucha activa	Se trabajó bien sin interrupciones de bullicio, el tono de voz alto y el silbato en mano.
-Mortalidad: Falto un alumno por motivos de viaje.	Se trabajó con todo el grupo y se indicó a un alumno que informara a su compañero.
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante.	Los experimentadores se turnaron para realizar la sesión.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°14

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	14-10-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Nado variado con balón		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Intencionalidad		
SUB INDICADORES	Comprensión de explicaciones		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO Calentamiento acuático: (nado a lo ancho). • 50ms crol con respiración bilateral. • 50ms crol hipóxico (respirando cada 3, 4, 5,..Brazadas). • 50ms over. • 50 espalda sentada.	silbato gorras de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'
FASE DE PROCESO -Los alumnos escuchan al profesor para la realización del trabajo a realizarse sin el balón y con el balón de waterpolo <u>Nado variado: (ida y vuelta).</u> • 3 brazadas a crol / 2 brazadas a espalda / repetimos hasta el final. • 3 brazadas crol / 2 brazadas espalda en sentido contrario / repetimos hasta el final. • 3 brazadas crol cabeza a fuera / dos amagos de tiro / repetimos hasta el final. • 3 brazadas espalda / 2 amagos de tiro / repetimos hasta el final. • 3 brazadas braza / presión en posición vertical / repetimos hasta el final. • 2 brazadas crol / giro de 360 sobre la vertical / repetimos hasta el final.	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo	60'

<u>Nado con balón: (ida y vuelta).</u> • Nado con balón guiando el balón con la nariz. • Nado con balón 2 batidas pies de crol – 1 de brazada. Pases de balón: (grupo de 4). • Recepcionamos el balón con 2 manos y lo pasamos con una. • Recepcionamos el balón y lo pasamos con la mano dominante. • Recepcionamos el balón y lo pasamos con la mano dominante. • Recepcionamos el balón con la mano dominante, lo cambiamos de mano y pasamos. • Ídem con la mano no dominante.	piscina de mariano melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA 100ms suave cualquier estilo		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Había público en la piscina durante toda la sesión	Se compartió carril.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Compartir carril con otras personas las cuales evitaban una efectiva comunicación entre alumno profesor y a la inversa respectivamente	Los tres experimentadores tuvieron que ingresar a la piscina y dividir el grupo para realizar toda la sesión,
-Mortalidad	
-Conducta del Experimentador: Se empleó mayor motivación de los investigadores para captar la atención de los alumnos.	Cada investigador realizo el trabajo con su grupo



SESIÓN EXPERIMENTAL N°15

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	15-10-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Nado variado con balón, lanzamiento		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Intencionalidad		
SUB INDICADORES	Interés en lo que dicen sus compañeros		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático:</u> • 200 ms variando estilos (crol, over, espalda, braza). • 200 ms 4 brazadas de crol (cabeza dentro), 4 brazadas over. • 4 brazadas, 4 brazadas braza sin meter la cabeza.	silbato gorras de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'

FASE DE PROCESO <u>Nado variado: (rumbo fijo cambiando dirección y sentido)</u> • Crol – espalda en sentido contrario- repetimos varias veces. • Braza – flotación vertical – repetimos varias veces. • Over – flotación vertical –repetimos varias veces- posición vertical con los brazos fuera del agua- repetimos varias veces. <u>Nado con balón: (sin rumbo fijo)</u> Dominio del espacio: • Nado con balón. • Nado con balón – control de balón – nado con balón – repetimos varias veces. • Nado con balón – amago de tiro – nado con balón – repetimos varias. • Nado con balón – desplazamientos con el balón controlado en posición de tiro	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo	60'
--	--	------------

con balón- repetimos varias veces. - Para los lanzamientos deberá haber la escucha entre compañeros para indicar el turno que le toca lanzar - <u>Lanzamientos a puerta:</u> Hacemos tres grupos, dos grupos lanzan a puerta y un grupo practica el pase. Cada tres minutos rotan los grupos.	arco de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA 100ms nado libre suave		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Todos trabajaron en un solo carril pero algunos niños interrumpían la clase metiéndose o lanzándose a la piscina.	Un experimentador trabajo con el grupo mientras los otros dos ponían orden con el público y niños que interrumpían de forma casual la sesión.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Compartir piscina con un grupo de jóvenes que realizaban su entrenamiento y otros solo por diversión.	Un experimentador entro al agua y trabajo con el grupo mientras los otros dos ponían orden fuera de la piscina.
-Mortalidad.	
-Conducta del Experimentador: Los tres experimentadores asistieron	Se empleó mayor motivación para llamar la atención de los alumnos y no dejar que se distraigan durante la sesión.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°16

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	21-10-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompi Victor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Nado específico de waterpolo: con balón		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Intencionalidad		
SUB INDICADORES	Entiende lo que sienten sus compañeros		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático:</u> Nado a ritmo rápido y continuo durante 5 minutos.	silbato piscina de mariano melgar P. Emilio	10'
FASE DE PROCESO <u>Nado específico de waterpolo:</u> Hacemos dos grupos, un grupo se sitúa en un lateral de la piscina y el otro grupo en el otro lateral, los ejercicios los realizan ambos grupos a la vez. • 2 brazadas cabeza dentro – brazadas cabeza fuera – repetimos hasta el final. • Idem con los puños cerrados. • 4 anchos over ritmo fuerte y continuo. • Over – giro sobre la vertical – over- repetimos hasta el final. • Over- dos amagos de tiro – over –giro sobre la vertical. • Espalda – regresamos a crol al mismo punto cuando se indique con el silbato. • Idem (regresando a braza con cabeza fuera). <u>Nado con balón:</u> Todo el grupo nada sin rumbo a crol con cabeza fuera, cuando se indique con el silbato se pasa el balón al compañero más próximo. • 1ª con 4 balones. • 2ª con 6 balones.	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo	70'

• Vamos introduciendo balones paulatinamente. -Para este ejercicio los estudiantes deberán escucharse mutuamente de como cojera el balón al momento de realizar pases <u>Ejercicios con balón:</u> Por parejas, uno se sienta en el borde y el compañero se coloca frente a él, a unos 3 metros. Realiza cada 30 pases de cada modalidad e intercambian la posición. • Recepción y pase con las dos manos. • Recepción con las dos manos pase con una mano primero, con la mano dominante, y luego con la otra mano. • El que está en el agua devuelve el balón con la cabeza cuando está en el punto más alto haciendo presión con las dos manos.	piscina de mariano melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA 100ms de nado estilo libre suave		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Todos asistieron temprano a la sesión y la piscina se encontraba vacía para poder trabajar sin interrupciones ni distracciones.	Se trabajó en toda la piscina
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental:	
-Mortalidad.	
-Conducta del Experimentador: Los tres investigadores asistieron a la sesión.	: Realizamos la motivación de una manera más divertida para todos junto con los tres investigadores



SESIÓN EXPERIMENTAL N°17

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR “MARIANO MELGAR”		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	22-10-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. “Mariano Melgar”		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Nado variado: (nadando en la diagonal), trabajo con balón		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas , resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Intencionalidad		
SUB INDICADORES	Recuperación selectiva y activa		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático:</u> • 4 anchos incrementando el ritmo de nado (del 1 a 4) • 2 crol respirando dos veces seguidas al lado derecho y otras dos al lado izquierdo. • 2 crol – posición de base – crol – repetimos hasta el final. • 2 crol – plancha dorsal con pies por delante remando con los pies en sentido inverso – repetimos hasta el final. • 2 buceos hasta la mitad y crol hasta el final.	silbato piscina de mariano melgar P. Emilio gorras de waterpolo	10'
FASE DE PROCESO <u>Nado variado: (nadando en la diagonal)</u> • Nado en paralelo por parejas. • Idem, pero uno intenta estorbar a su pareja y al revés. • Idem, con balón (uno estorba al otro impidiéndole el avance) -Para este ejercicio los estudiantes deberán escucharse mutuamente de como cojera el balón al momento de realizar pases <u>Ejercicios con balón.</u> Uno se sienta en el borde y pasa el balón al que está en el agua. El que está en el agua decepciona y pasa el balón con la mano	silbato gorras de waterpolo balón de	70'

dominante, nos alejamos paulatinamente cada 5 pases. -Idem, con la mano no dominante. -El que está en el borde pasa el balón unos 2 o 3 metros por delante del compañero, este tienen que nadar rápido hasta el balón y devolverlo sobre la vertical, cada vez con una mano diferente y volver al punto de partida. -Idem, volviendo al punto de partida a espalda una vez hemos devuelto el balón. - Idem, pero decepcionando además en posición vertical en el punto de partida.	waterpolo	
FASE DE SALIDA 100ms de nado estilo libre suave	piscina de Mariano Melgar P. Emilio	10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: La piscina se encontraba vacía y se pudo trabajar con mayor facilidad.	Toda la piscina fue utilizada por el grupo experimental, se pudo trabajar de una forma correcta y sin interrupciones.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: No hubo ningún percance	
-Mortalidad	
-Conducta del Experimentador: Los tres investigadores asistieron.	Se trabajó mejor la motivación con todos los alumnos



SESIÓN EXPERIMENTAL N°18

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	28-10-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Práctica del avance en equipo con ejercicios con balón: y recepción		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Parafraseo		
SUB INDICADORES	Expresa con palabras propias		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático:</u> - Nado variado y continuo sin rumbo fijo ocupando toda la superficie del vaso. - Nado normal – nado rápido – nado normal – repetimos hasta el final. - Nado normal - nado rápido – flotación dorsal – repetimos hasta el final.	silbato gorras de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'

FASE DE PROCESO -El trabajo a realizar a que el alumno deba poner en práctica lo aprendido anteriormente formulando sus propias forma de juego y comunicación entre sus compañeros <u>Nado variado: (Por parejas)</u> Nado en paralelo. Uno nada delante y otro detrás, cuando se indique con el silbato, el de atrás adelanta al compañero. El de delante nada como quiera y el de atrás lo imita. Uno intenta molestar el nado del compañero.	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo	60'
--	--	------------

<u>Ejercicios de balón:</u> Protección de balón (El que protege el balón intenta mantener al otro detrás suya, alejando a este del balón, con los hombros, las caderas y el brazo más alejado extendido). El que tiene el balón, intenta mantener este lejos del adversario. Protección de balón y amago de tiro. El que tiene el balón se gira hacia el adversario y amaga el tiro con el balón controlado.	arco de waterpolo	
FASE DE SALIDA <u>Vuelta a la calma:</u> • 100ms de nado suave. A tener en cuenta: cuando realizamos un pase a un compañero sin marca, lo hacemos a la mano, cuando el compañero está marcado le pasamos el balón al agua donde no lo pueda interceptar el adversario.	piscina de Mariano Melgar P. Emilio	10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario fue compartido con el público en general y estudiantes de algunas academias de natación.	Se utilizó dos carriles para el grupo experimental.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental No se escuchaba bien las indicaciones.	Tuvimos que levantar más la voz y hacer uso del silbato con los alumnos.
-Mortalidad	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación competitiva.	Para observar su rendimiento



SESIÓN EXPERIMENTAL N°19

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	29-10-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Darío, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Ejercicios con balón y recepción		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Parafraseo		
SUB INDICADORES	Explica con sus propias palabras		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático:</u> • 400ms incrementando el ritmo del nado. • 100 ms de crol normal – nado rápido – a tope hasta el final. • 100ms de espalda ritmo normal – ritmo rápido – a tope hasta el final. (Los cambios se realizan al silbato).	silbato gorras de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'
FASE DE PROCESO -El trabajo a realizar a que el alumno deba poner en práctica lo aprendido anteriormente formulando sus propias forma de juego y comunicación entre sus compañeros <u>Ejercicios con balón:</u> Pases dinámicos. Uno se sienta en el bordillo y el otro se coloca enfrente a unos 3 metros. 50 pases de cada modalidad: • Recepcionamos y pasamos con la mano dominante. • Recepcionamos con la mano dominante y pasamos con la otra y viceversa. 20 pases de cada modalidad: Recepcionamos con la mano dominante, y hacemos un giro completo hacia el exterior y pasamos el balón.	silbato balón de waterpolo piscina de Mariano Melgar P.	60'

Idem, girando hacia el interior. El que está en el agua se coloca de espaldas al compañero, este tiene que pasarle el balón por encima del que está en el agua. El que está en el agua va en busca del balón, lo controla se gira y lo devuelve. El que está en el agua nada con el balón hasta la mitad, se gira y lo devuelve. • El que está en el agua se coloca en flotación ventral mirando al compañero y devuelve el balón en esta misma posición.	Emilio	
FASE DE SALIDA <u>Vuelta a la calma:</u> • 100ms estilo liebre nado suave.		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario compartido con alumnos de la policía que realizaban su entrenamiento y también con el público en general.	Solo se pudo trabajar en un carril.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: Hubo distractores por parte del público en general.	Tuvimos que levantar más la voz y ser más estrictos con el trabajo.
-Mortalidad	
-Conducta del Experimentador: Asistieron los tres experimentadores.	Se empleó mayor motivación.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°20

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	04-11-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Nado específico de waterpolo: pases con balón		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas, asignación de tareas		
INDICADOR	Parafraseo		
SUB INDICADORES	Expresa con palabras propias		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático:</u> 400ms nado continuo incrementando el ritmo del nado.	silbato gorras de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'

FASE DE PROCESO <u>Nado específico de waterpolo:</u> • 100ms: 2 brazadas crol cabeza dentro – 2 brazadas cabeza fuera. • 100ms : 3 brazadas crol cabeza dentro – 3 brazadas cabeza fuera. • 100ms : 2 brazadas over – 2 brazadas cabeza dentro pies de tijera. • 100ms . 3 brazadas over – 3 brazadas cabeza dentro pies de tijera. • Ida: over con una mano agarrando el bañador – vuelta: over con la otra mano agarrando el bañador. • 100ms braza cabeza fuera con las dos manos agarrando el bañador. • 100ms pies de bicicleta con las muñecas fuera del agua en posición horizontal. -El trabajo a realizar a que el alumno deba poner en práctica lo aprendido anteriormente formulando sus propias forma de juego y comunicación entre sus compañeros	silbato balón de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	60'
--	--	------------

<u>Nado con balón por parejas:</u> • 2; uno hace de lastre colocándose en posición dorsal abrazando el balón y el compañero lo empuja, cogiéndolo por los pies en posición vertical, con pies de bicicleta (se cambian los papeles a la vuelta). • 2; Idem, pero el lastre esta vez se agarra con las piernas a la cintura del compañero y se deja arrastrar (el que remolca tienen que ir haciendo presión con ambas manos). • 2; nado con balón, con lastre, uno guía el balón y el otro se agarra, en posición supina al bañador del que tiene el balón y se deja arrastrar. • 4; idem. Adelantando el balón 2 metros. <u>Pases de balón “en estrella” (grupos de 5):</u> Hacemos una rueda y uno se pone en el centro, se alternan en el centro cada 3 vueltas. • Con una mano cada uno se pasa el balón al del centro y este lo devuelve también con una mano. • Idem, devolviendo con dos manos los extremos. • Idem, girando la rueda • Idem, con cambios de sentido del giro del balón. • Repetimos los ejercicios con 2 y 3 balones.		
FASE DE SALIDA <u>Vuelta a la calma:</u> • 100ms estilo liebre nado suave.		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario fue compartido con el público en general que estaba en la piscina.	Trabajamos solo en dos carriles.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental	
-Mortalidad.	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante	Los tres experimentadores realizaron su rol de toda la sesión.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°21

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	05-11-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Nado con balón y pases por parejas		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Resumir		
SUB INDICADORES	Informar brevemente sobre la comprensión del mensaje		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático:</u> 200ms, (nado con corcheras y a lo largo) variando de estilo a cada largo.	silbato gorras de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'
FASE DE PROCESO -El trabajo a realizar a que el alumno deba poner en práctica lo aprendido anteriormente y realizar ya ejercicios combinados es decir, resumir lo aprendidos en la parte teórica como en la práctica, durante el nado y los pases de manera más rápida y resumir el juego mayor domino <u>Nado con balón:</u> • 2 largos; nado con balón con pausa (a cada silbato). • 2 largos; over con balón. • 2 largos; nado con balón por parejas pasando el balón un metro por delante del compañero. • 2 largos; idem, haciendo un giro sobre la espalda antes de pasar el balón. • 2 largos; idem, con el balón controlado en la mano. • 2 largos; nado con balón – 2 amagos de tiro – vamos repitiendo hasta el final. • 2 largos; pies de espalda con el balón apoyado en el abdomen.	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo	60'

• 2 largos; empujamos al compañero (extendido en flotación dorsal cogido al balón) hasta el final con pies de braza. <u>Fintas:</u> Nado en zig –zag / agrupando los pies para cambiar la dirección y realizando una patada de tijera para arrancar, mientras que cogemos el balón con la mano para cambiar de dirección. <u>Pases de balón por parejas: (se colocan uno frente al otro)</u> Uno se coloca en la calle 3 y el otro en la 4; se pasan el balón 60 veces. 60 pases dejando una calle de separación entre ellos. 60 pases dejando 2 calles de separación entre ellos. 60 pases dejando 3 calles de separación entre ellos. Repetimos los ejercicios anteriores realizando 30 pases y con desplazamiento lateras. .	piscina de mariano melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA <u>Vuelta a la calma:</u> • 100ms estilo liebre nado suave.		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario fue compartido	Se trabajó en tres carriles.
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental:	
-Mortalidad	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante	Los tres experimentadores asistieron cada uno trabajo motivación.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°22

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	08-11-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Trabajo con balón y sin balón posiciones de juego del waterpolo		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Resumir		
SUB INDICADORES	Aclarar el mensaje		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático:</u> 200ms, (nado con corcheras y a lo largo) variando de estilo a cada largo.	silbato piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'

FASE DE PROCESO -Trabajo resumido en equipo conocerse y comunicarse duran el desplazamiento y posiciones durante la práctica del juego en equipos <u>Entrenamiento sin balón:</u> • 4 anchos: crol rozando el dedo pulgar el costado en el recobro aéreo. • 4 anchos: batido lateral con el brazo sobre el que nos apoyamos extendido – cambio de lado al silbato. • 4 anchos: idem con la otra nao levantada perpendicular al cuerpo. • 2 anchos: crol con una mano adelantada y alzada. • 2 anchos: espalda sentada con una mano alzada perpendicular al cuerpo. • 2 anchos: braza con una mano adelantada y alzada. • 2 anchos: brazos de mariposa y pies de braza respirando cada 2 brazadas.	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo	60'
--	--	------------

<u>Entrenamiento con balón:</u> Hacemos grupos de 5 y uno se coloca en el centro. • Hacemos pases sin mirar al compañero y el centro intenta interceptar el balón. Hacemos grupos de 4 y hacemos dos equipos con cada grupo, cada grupo juega un partido con las siguientes condiciones. 1. No puede haber contacto físico. 2. No hay portero 3. La defensa ha de ser individual 4. Para poder lanzar a puerta hay que realizar al menos dos pases sin que el balón toque el agua. Objetivo: “Trabajo en equipo” <u>Posiciones de juego:</u> hacemos grupos de 7, y rotamos en las diferentes posiciones. <u>Partido de waterpolo:</u> • Sin portero, y realizamos tres pases antes de lanzar a portería. • Explicamos las reglas básicas del juego.	arcos de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA <u>Vuelta a la calma:</u> • 100ms estilo liebre nado suave.		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: los alumnos llegaron temprano y se trabajó en toda la piscina	Los tres experimentadores se dividieron el trabajo
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental:	
-Mortalidad	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante	Los tres asistieron y realizaron su trabajo correspondiente.



SESIÓN EXPERIMENTAL N°23

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR “MARIANO MELGAR”		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	09-11-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. “Mariano Melgar”		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Victor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Desplazamiento con balón juego de waterpolo		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Resumir		
SUB INDICADORES	Informa brevemente sobre la comprensión del mensaje		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático:</u> 200ms, (nado con corcheras y a lo largo) variando de estilo a cada largo.	silbato piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'

FASE DE PROCESO <u>Desplazamientos sin balón:</u> • 3 anchos; crol cabeza dentro, respirando cada 3 brazadas • 3 anchos; espalda sentada con pies de braza. • 3 anchos; 3 brazadas crol cabeza fuera/ 3 brazadas espalda sentada. • 3 anchos; 3 brazadas crol cabeza fuera / 2 brazadas espalda sentada en sentido contrario. • 3 anchos; 3 brazadas braza corta vertical; 2 en sentido contrario. • 3 anchos, mariposa piernas de braza vertical. • 3 anchos; presión vertical; piernas de bicicleta; crol hasta el final. • 3 anchos; crol con paradas – arrancadas (posición base) • 3 anchos; espalda con paradas y arrancadas (posición base) <u>Desplazamientos verticales:</u> En todas direcciones (atendiendo al silbato): • 1 mano fuera del agua. • 2 manos fuera del agua. • Con giros.	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo arcos de waterpolo	60'
--	--	------------

<u>Pases de balón:</u> En grupo de cuatro personas. • Con una sola mano en ambos sentidos. • Se recibe con dos manos y se pasa con una mano. • Se recibe con la mano buena y se pasa con la otra mano. • Se recibe con la mano no buena y se pasa con la mano buena. • Al recibir el balón se “bota” y se pasa con la mano buena. • Al recibir se realiza un giro exterior antes de pasar. • Al recibir se realiza un giro interior antes de pasar.” -Trabajo resumido en equipo conocerse y comunicarse duran el desplazamiento y posiciones durante la práctica del juego en equipos -<u>Partido de waterpolo</u>	piscina de Mariano Melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA <u>Vuelta a la calma:</u> • 100ms estilo liebre nado suave.		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario fue compartida	
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: No hubo ningún percance	
-Mortalidad.	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante	



SESIÓN EXPERIMENTAL N°24

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	10-11-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Dario, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Desplazamiento con balón juego de waterpolo		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas ,resolución de problemas asignación de tareas		
INDICADOR	Resumir		
SUB INDICADORES	Aclarar el mensaje		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático:</u> • 100ms; crol • 100ms; crol cabeza fuera. • 100ms; espalda sentado. • 50ms; braza corta. • 50ms; mariposa con pies de braza vertical	silbato gorras de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	20'
FASE DE PROCESO <u>Nado con balón por parejas:</u> • 100ms; uno nada crol con balón y el otro lo persigue. • 100ms; idem, el que persigue va a over. • 100ms; nado a crol y a cada pitido se pasa el balón al compañero. • 100ms, el primero lleva balón y lo pasa al primero, que lo devuelve rápido. • 100ms; el segundo lleva el balón y lo pasa al primero, que lo devuelve rápido. • 100ms ; el primero lleva el balón y al pitido se gira y pasa en posición vertical al compañero. • 100ms; el primero va a espalda y el segundo a crol con pases durante el ancho (el que va a espalda, le pasa al compañero al agua; y el que va a crol le pasa al compañero a la mano). • 100ms ; igual que el ejercicio anterior, pero el que va a espalda recibe con las dos manos.	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo	60'

• 100ms; el primero vuelve a espalda y el segundo vertical, devolviendo el balón con la cabeza (en el punto más alto). • 100ms; persecución por pareja, con cambios de sentido muy rápidos. -Trabajo resumido en equipo conocerse y comunicarse duran el desplazamiento y posiciones, mayor claridad en los movimientos y desplazamiento, teniendo más claro el mensaje durante la práctica del juego en equipos. <u>Posiciones de juego:</u> hacemos grupos de 7, y rotamos en las diferentes posiciones. <u>Partido de waterpolo:</u> • Con portero, y realizamos tres pases antes de lanzar a portería. • Explicamos las reglas básicas del juego.	arcos de waterpolo	
FASE DE SALIDA <u>Vuelta a la calma:</u> • 100ms estilo liebre nado suave.	piscina de Mariano Melgar P. Emilio	10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario fue compartida	Se dividió la piscina para el trabajo del grupo experimental y el público que asiste a la piscina
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: No hubo ningún percance	
-Mortalidad: Todos los estudiantes asistieron	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante	Realizando juegos recreativos acuáticos



SESIÓN EXPERIMENTAL N°25

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRAN UNIDAD ESCOLAR "MARIANO MELGAR"		
GRUPO EXPERIMENTAL	20 alumnos		
GRADO	cuarto	SECCIÓN	A,B,C,D,E,F.
DURACIÓN	90 min	FECHA	11-11-2016
ESCENARIO	piscina Padre Emilio A. "Mariano Melgar"		
INVESTIGADORES	Coaguila Montes Vanneza Milagros, Paye Ccompí Víctor Darío, Peralta Idme Rodolfo.		
SECUENCIA EXPERIMENTAL	Desplazamiento con balón, juego de waterpolo		
ESTILO	Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas, asignación de tareas		
INDICADOR	Resumir		
SUB INDICADORES	Aclarar el mensaje		

ORGANIZACIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE

SECUENCIA	MATERIALES	TIEMPO
FASE DE INICIO <u>Calentamiento acuático):</u> • 100ms crol cabeza fuera. • 100ms nado over. • 100ms espalda sentado. • 100m braza corta cabeza fuera.	silbato piscina de mariano melgar P. Emilio	20'
FASE DE PROCESO <u>Nado con balón:</u> • 100ms; por parejas, el que lleva el balón va a crol y el otro a espalda. • 100ms; realizando amagos continuos con balón (mitad con la mano derecha, mitad con la mano izquierda) • 100ms; piernas de bicicleta vertical, lanzando el balón 1 metro por encima de la cabeza con las 2 manos. <u>Pases con balón:</u> • 100ms, por parejas, pases de balón con una mano y con desplazamiento. • Pases con una mano, al recibir el balón realizamos un giro exterior. • Pases con balón, al recibir realizamos un giro interior. • En grupos de 3; dos se pasan con una mano y un tercero carga sobre las caderas	silbato gorras de waterpolo balón de waterpolo	60'

del compañero. • En grupo de tres, dos pasan el balón con una mano y el tercero intenta interceptar el pase. • Realizar con fintas. Trabajo resumido en equipo conocerse y comunicarse duran el desplazamiento y posiciones , mayor claridad en los movimientos y desplazamiento, teniendo más claro el mensaje durante la práctica del juego en equipos <u>Partido de waterpolo:</u> • Con portero, y realizamos tres pases antes de lanzar a portería. .	arcos de waterpolo piscina de Mariano Melgar P. Emilio	
FASE DE SALIDA <u>Vuelta a la calma:</u> • 100ms estilo liebre nado suave.		10'

CONTROL DE LAS FUENTES DE INVALIDACIÓN	
FUENTES	CONTROL
-Historia: Escenario fue compartida	Se trabajó en dos carrileras de la piscina y las demás para el publico
-Maduración	
-Inestabilidad del Ambiente Experimental: No hubo ningún percance	
-Mortalidad.	
-Conducta del Experimentador: Se empleó motivación constante	Juegos recreativos acuáticos

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tablas y Figuras

El capítulo de Resultado de la Investigación presenta 13 tablas y 13 figuras comparativas, cuyos datos se obtienen del pre y post-test. Además se incluye la comprobación de hipótesis, prueba imprescindible del diseño experimental

Tabla 01

Intencionalidad: Se interesa en las indicaciones que emite el profesor en las sesiones experimentales

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	f_i	$Y'i$	$f_i.Y_i$	$\bar{x}$	d	pi	f_i	$Y'i$	$f_i.Y_i$	$\bar{x}$	d	pi
BUENO	20-16	00	18	00	7.86	3.83	00	16	18	288	17	2.00	80
REGULAR	15-11	02	13	26			10	04	13	52			20
DEFICIENTE	10-00	18	05	90			90	00	05	00			00
	TOTAL	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

En la tabla N°1 en el indicador intencionalidad y sub indicador se interesa en las indicaciones que emite el profesor en las sesiones experimentales en cantidad de información, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno no se ubica ningún alumno; en regular se ubican 2 alumnos que representa el 10%, en el nivel deficiente se hallan 18, que representa al 90%.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 16 alumnos, que es el 80%, en el nivel regular hay 4 alumnos que es el 20%, y en deficiente no hay alumnos

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (80%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Intencionalidad) ya que los estudiantes al estar en un ambiente diferente y en un deporte nuevo para ellos, se interesaron en todo momento en las indicaciones que emite el profesor en las sesiones experimentales.

Figura 01

Intencionalidad: Se interesa en las indicaciones que emite el profesor en las sesiones experimentales



FUENTE: Tabla 01

Tabla 02

Intencionalidad: Recupera de manera selectiva y activa la información que recibe el profesor.

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>
BUENO	20-16	00	18	00	7.4	3.67	00	14	18	252	16.1	3.33	70
REGULAR	15-11	06	13	78			30	05	13	65			25
DEFICIENTE	10-00	14	05	70			70	01	05	05			05
	TOTAL	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

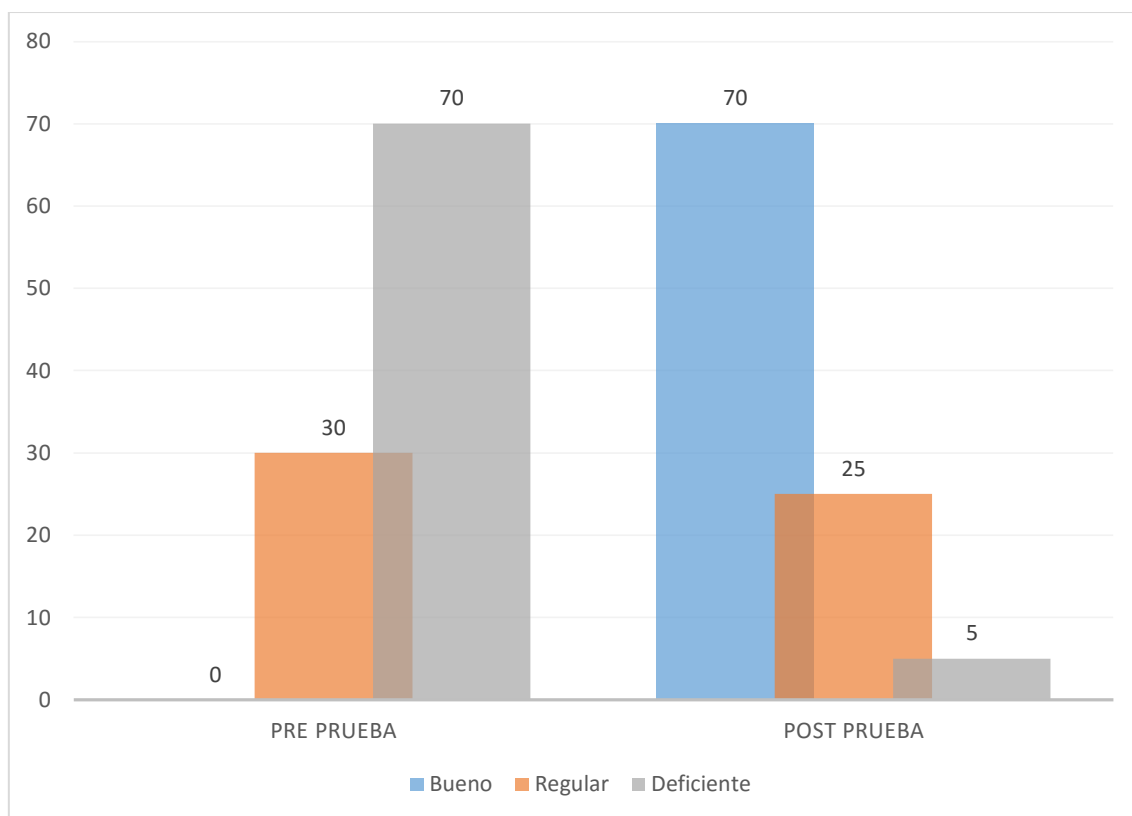
En la tabla N°2 en el indicador intencionalidad y sub indicador recupera de manera selectiva y activa la información que recibe el profesor en cantidad de información, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno no se ubica ningún alumno; en regular se ubican 6 alumnos que representa el 30%, en el nivel deficiente se hallan 14, que representa al 70%.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 14 alumnos, que es el 70%, en el nivel regular hay 05 alumnos que es el 25%, y en deficiente hay 01 alumno que es el 05%.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (70%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Intencionalidad) ya que los estudiantes al estar en un ambiente diferente y en un deporte nuevo para ellos, recuperaron de manera selectiva y activa toda la información que recibe del profesor.

Figura 02

Intencionalidad: Recupera de manera selectiva y activa la información que recibe el profesor.



FUENTE: Tabla 02

Tabla 03

Intencionalidad: Comprende las explicaciones que da el profesor para resolver problemas de aprendizaje.

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	Fi	Y'i	Fi.yi	$\bar{x}$	D	Pi	Fi	Y'i	Fi.yi	$\bar{x}$	D	Pi
Bueno	20-16	01	18	18	8.05	4.28	05	17	18	306	17.25	1.79	85
Regular	15-11	06	13	78			30	03	13	39			15
Deficiente	10-00	13	05	65			65	00	05	00			00
	Total	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

En la tabla N°3 en cantidad de información, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno se ubica 1 alumno que representa el 5%; en regular se ubican 6 alumnos que representa el 30%, en el nivel deficiente se hallan 13, que representa al 65%.

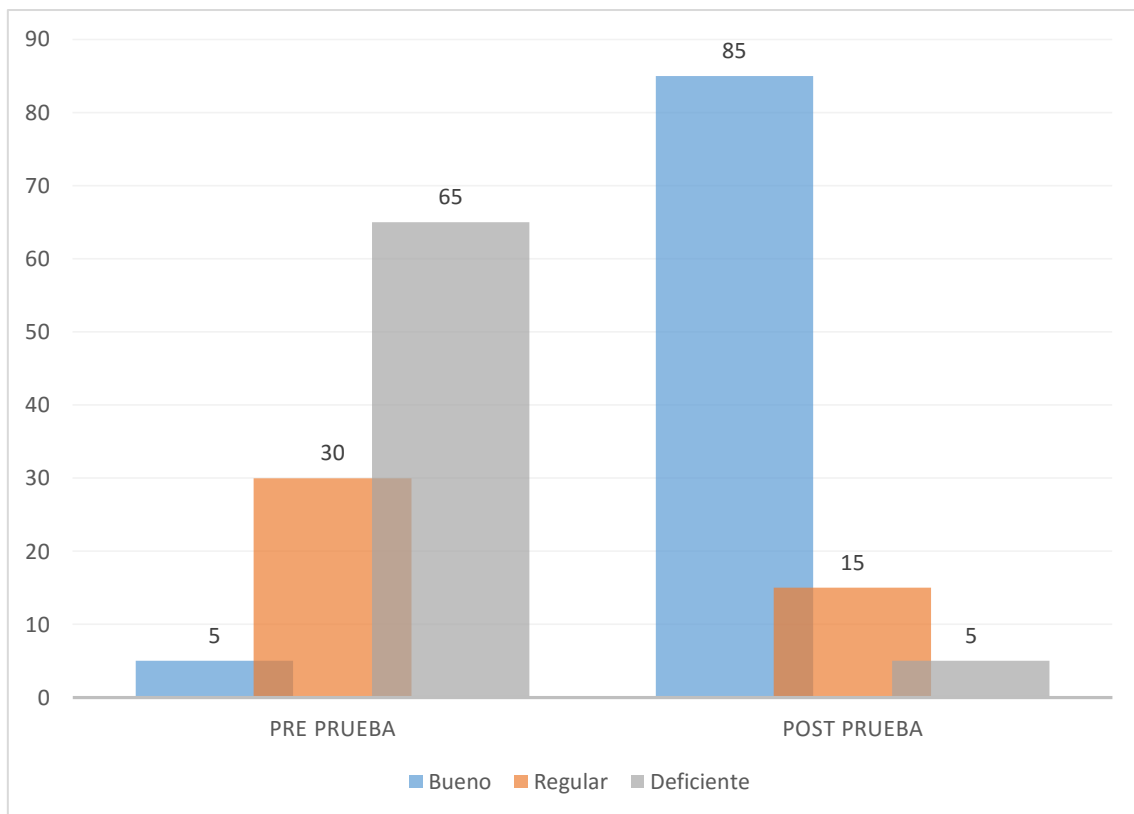
En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 17 alumnos, que es el 85%, en el nivel regular hay 3 alumnos que es el 15%, y en deficiente no hay alumno.

.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (85%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Intencionalidad) ya que los estudiantes al estar en un ambiente diferente y en un deporte nuevo para ellos, resolvieron varios problemas de aprendizaje con las explicaciones que dio el profesor.

Figura 03

Intencionalidad: Comprende las explicaciones que da el profesor para resolver problemas de aprendizaje.



FUENTE: Tabla 03

Tabla 04

Intencionalidad: Se interesa en lo que dicen sus compañeros sobre las instrucciones recibidas

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>
BUENO	20-16	00	18	00	6.6	3.20	00	16	18	288	17	2.00	80
REGULAR	15-11	04	13	52			20	04	13	52			20
DEFICIENTE	10-00	16	05	80			80	00	05	00			00
	TOTAL	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

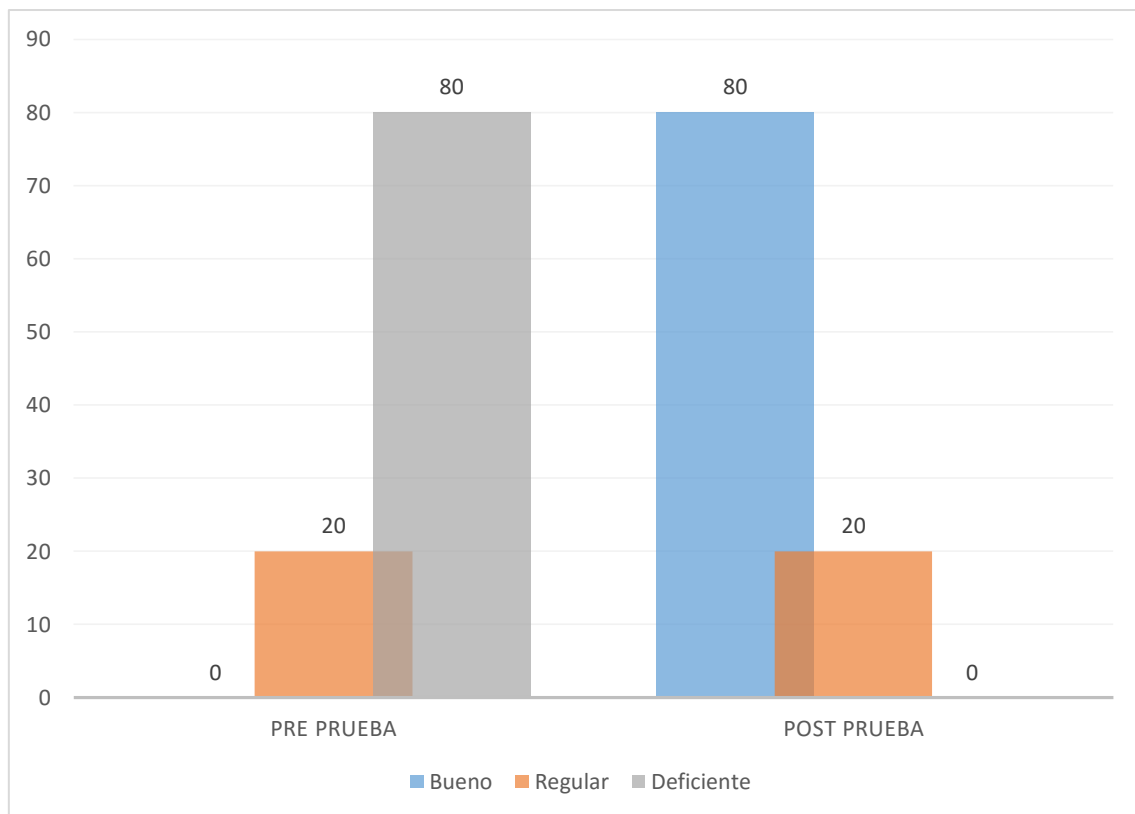
En la tabla N°4 en cantidad de información, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno se ubica ningún alumno, en regular se ubican 04 alumnos que representa el 20%, en el nivel deficiente se hallan 16 que representa al 80%.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 16 alumnos, que es el 80%, en el nivel regular hay 04 alumnos que es el 20%, y en deficiente no hay alumno.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (80%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Intencionalidad) ya que los estudiantes al estar en un ambiente diferente y en un deporte nuevo para ellos, se interesaron en todo momento a lo que decían sus compañeros sobre las instrucciones recibidas.

Figura 04

Intencionalidad: Se interesa en lo que dicen sus compañeros sobre las instrucciones recibidas



FUENTE: Tabla 04

Tabla 05

Intencionalidad: Entiende lo que sienten sus compañeros cuando no realizan bien la secuencia de movimientos.

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	f_i	Y'_i	$f_i \cdot Y'_i$	$\bar{x}$	d	pi	f_i	Y'_i	$f_i \cdot Y'_i$	$\bar{x}$	d	pi
BUENO	20-16	00	18	00	5	0.00	00	17	18	306	16.85	3.10	85
REGULAR	15-11	00	13	00			00	02	13	26			10
DEFICIENTE	10-00	20	05	100			100	01	05	05			05
	TOTAL	20					100.00 %						100.00 %

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

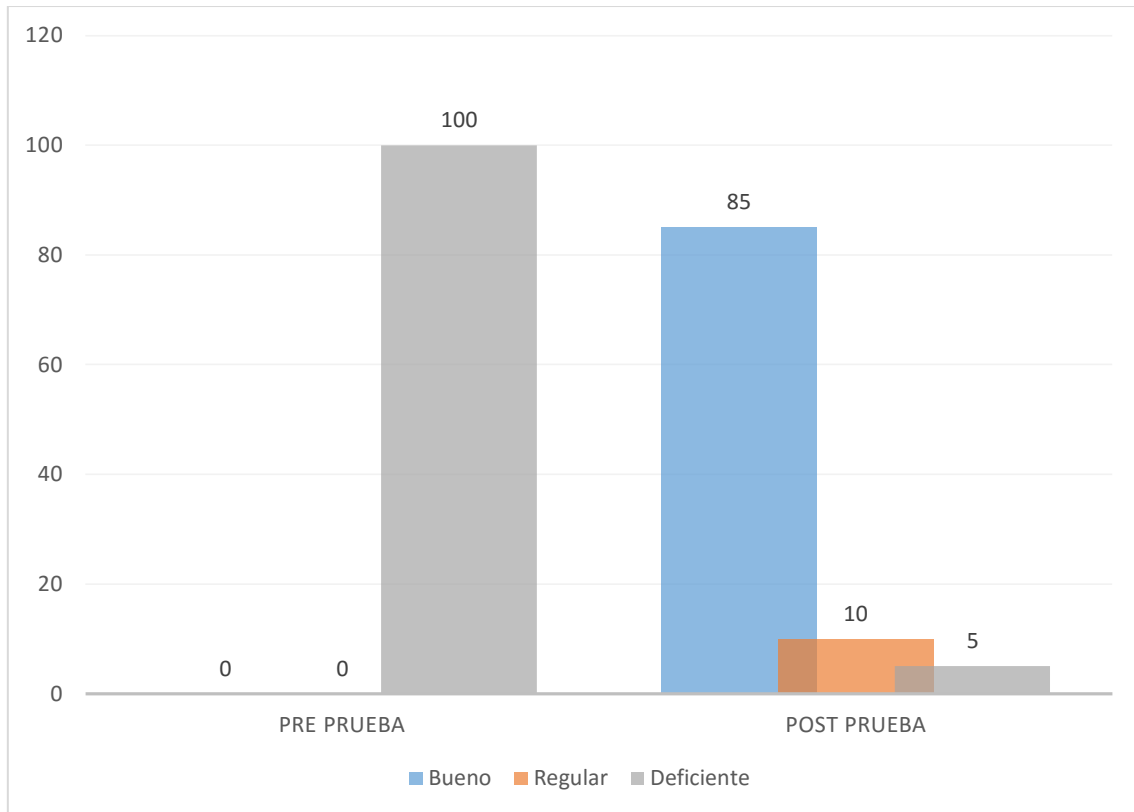
En la tabla N°5 en cantidad de información, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno se ubica ningún alumno, en regular se ubica ningún alumno, en el nivel deficiente se hallan 20 que representa al 100%.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 17 alumnos, que es el 85%, en el nivel regular hay 02 alumnos que es el 10%, y en deficiente 01 alumno que representa el 5%.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (85%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Intencionalidad) ya que al estar en un ambiente nuevo y con diferentes compañeros, se pusieron en el lugar de sus compañeros en todo momento cuando no realizaban bien la secuencia de movimientos.

Figura 05

Intencionalidad: Entiende lo que sienten sus compañeros cuando no realizan bien la secuencia de movimientos.



FUENTE: Tabla 05

Tabla 06

Presta atención: Mantiene el contacto visual con el profesor.

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>
BUENO	20-16	00	18	00	5.8	2.40	00	17	18	306	17.25	1.79	85
REGULAR	15-11	02	13	26			10	03	13	39			15
DEFICIENTE	10-00	18	05	90			90	00	05	00			00
	TOTAL	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

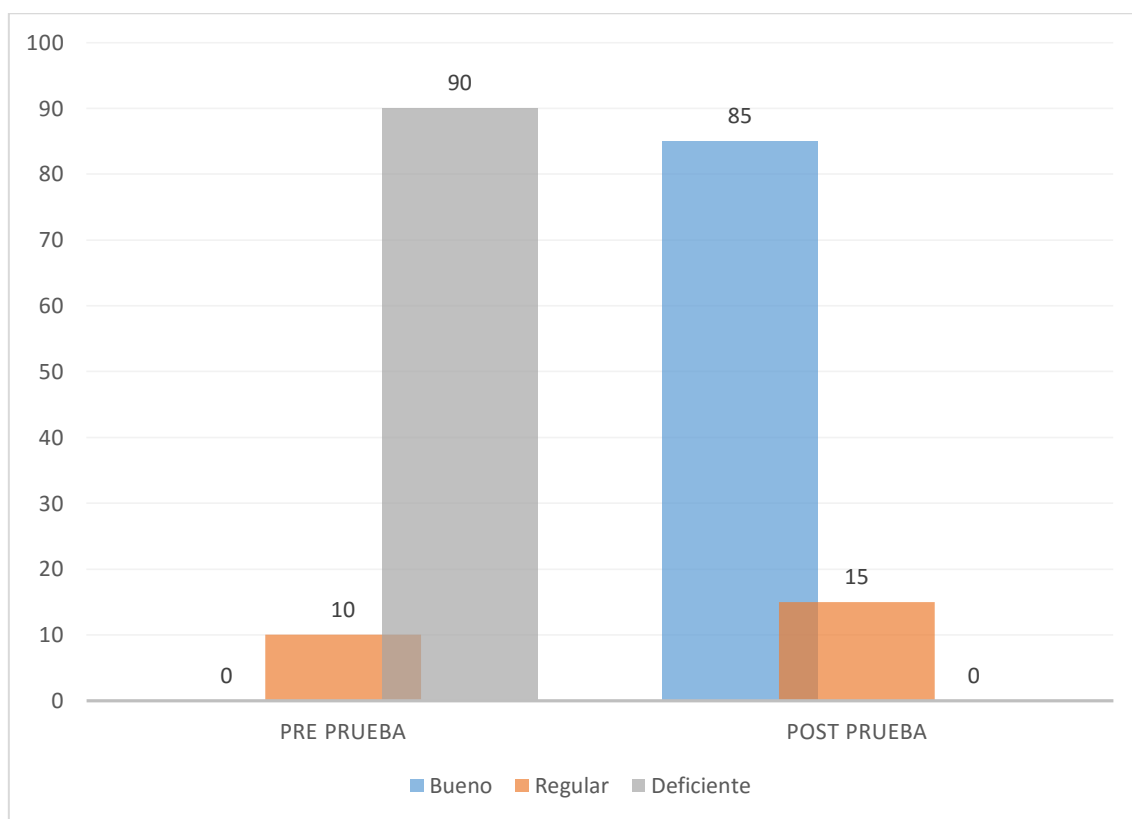
En la tabla N°6 en cantidad de información, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno se ubica ningún alumno, en regular se ubica 02 alumnos que representa al 10%, en el nivel deficiente se hallan 18 que representa al 90%.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 17 alumnos, que es el 85%, en el nivel regular hay 03 alumnos que es el 15%, y en deficiente ningún alumno.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (85%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Presta atención) ya que al estar en un ambiente nuevo y con varios distractores (gritos de otros profesores, chapoteos de otros nadadores, silbatos, etc.), los estudiantes mantuvieron el contacto visual con el profesor en todo momento.

Tabla 06

Presta atención: Mantiene el contacto visual con el profesor



FUENTE: Tabla 06

Tabla 07

Prestar atención: Se distrae en momentos claves de la información recibida.

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>
BUENO	20-16	01	18	18	9.65	4.34	05	17	18	306	16.85	3.10	85
REGULAR	15-11	10	13	130			50	02	13	26			10
DEFICIENTE	10-00	09	05	45			45	01	05	05			05
	TOTAL	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

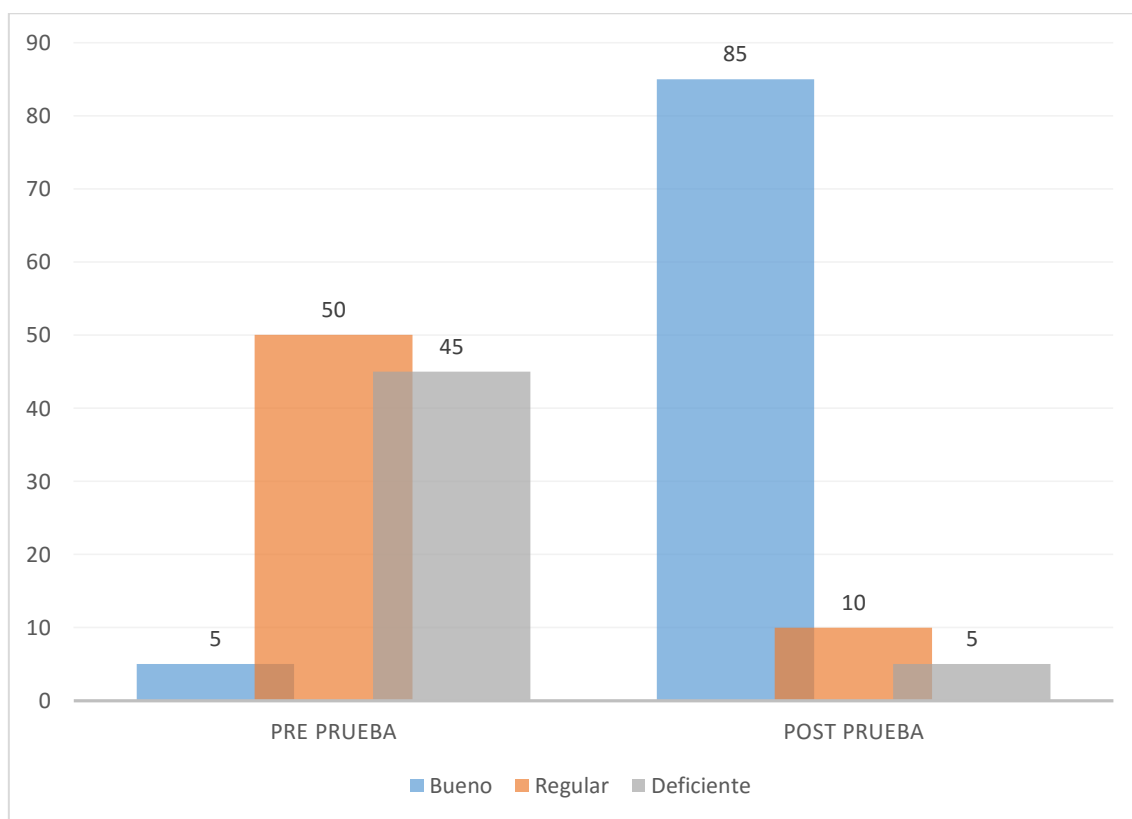
En la tabla N°7 en el indicador prestar atención y sub indicador no se distrae en momentos claves de la información recibida, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno se ubica 1 alumno que representa el 5 %; en regular se ubican 10 alumnos que representa el 50%, en el nivel deficiente se hallan 09, que representa al 45%.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 17 alumnos, que es el 85%, en el nivel regular hay 2 alumnos que es el 10%, y en deficiente hay 1 alumno que representa el 5 %.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (85%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Presta atención) ya que al estar en un ambiente nuevo y con varios distractores (gritos de otros profesores, chapoteos de otros nadadores, silbatos, etc.), no se distrajeron en ningún momento clave de la información recibida.

Figura 07

Prestar atención: Se distrae en momentos claves de la información recibida.



FUENTE: Tabla 07

Tabla 08

Prestar atención: Interrumpe o habla al mismo tiempo a quien le está dando la información

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>
BUENO	20-16	01	18	18	9.65	4.34	05	16	18	288	16.2	4.02	80
REGULAR	15-11	10	13	130			50	02	13	26			10
DEFICIENTE	10-00	9	05	45			45	02	05	10			10
	TOTAL	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

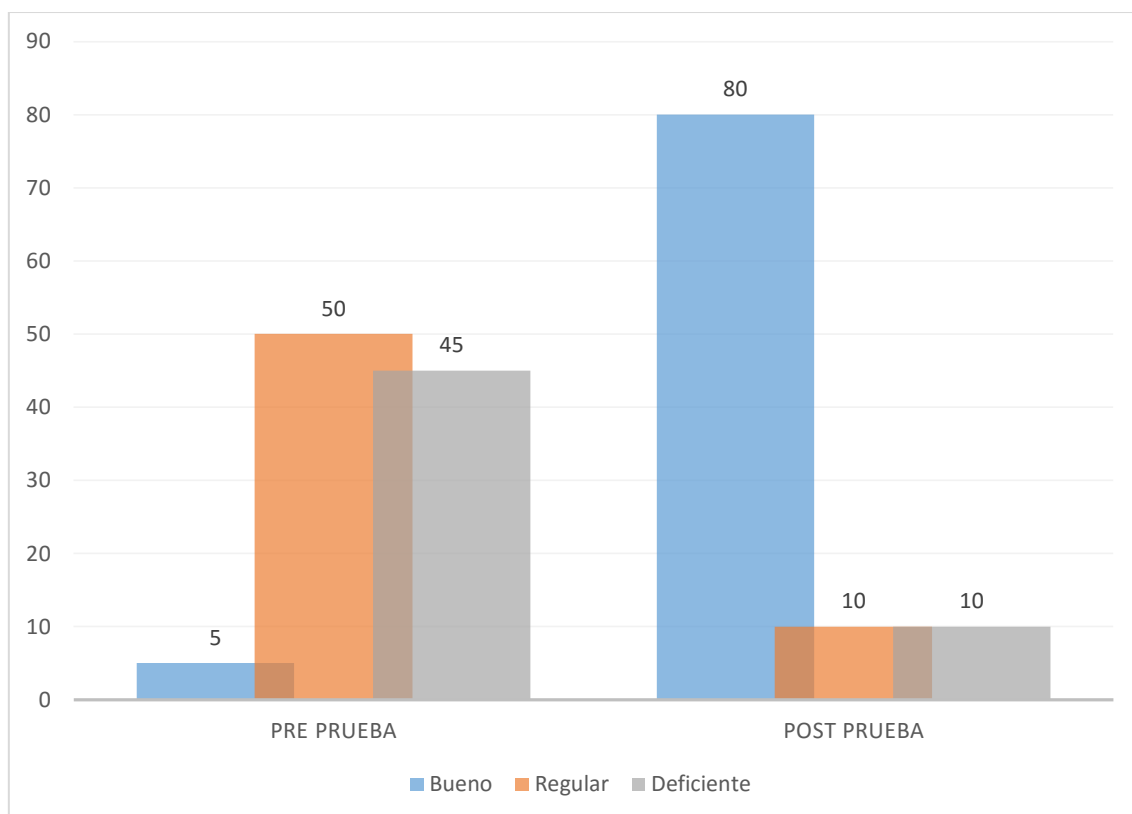
En la tabla N°8 en el indicador prestar atención y sub indicador no interrumpe al mismo tiempo a quien está dando la información, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno se ubica 1 alumno que representa el 5%; en regular se ubican 10 alumnos que representa el 50%, en el nivel deficiente se hallan 9 alumnos que representa al 45%.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 16 alumnos, que es el 80%, en el nivel regular hay 2 alumnos que es el 10%, y en deficiente hay 2 alumnos que es el 10%.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (80%) obtiene el nivel bueno en el test de elementos de escucha activa (Presta atención) ya que al estar en un ambiente nuevo, no interrumpió o habló al mismo tiempo en ningún momento a quien le está dando la información.

Figura 08

Prestar atención: Interrumpe o habla al mismo tiempo a quien le está dando la información



FUENTE: Tabla 08

Tabla 09

Prestar atención: Manifiesta gestos de impaciencia cuando recibe la información

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>
BUENO	20-16	01	18	18	6.85	3.82	05	17	18	306	17.25	1.79	85
REGULAR	15-11	03	13	39			15	03	13	39			15
DEFICIENTE	10-00	16	05	80			80	00	05	00			00
	TOTAL	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

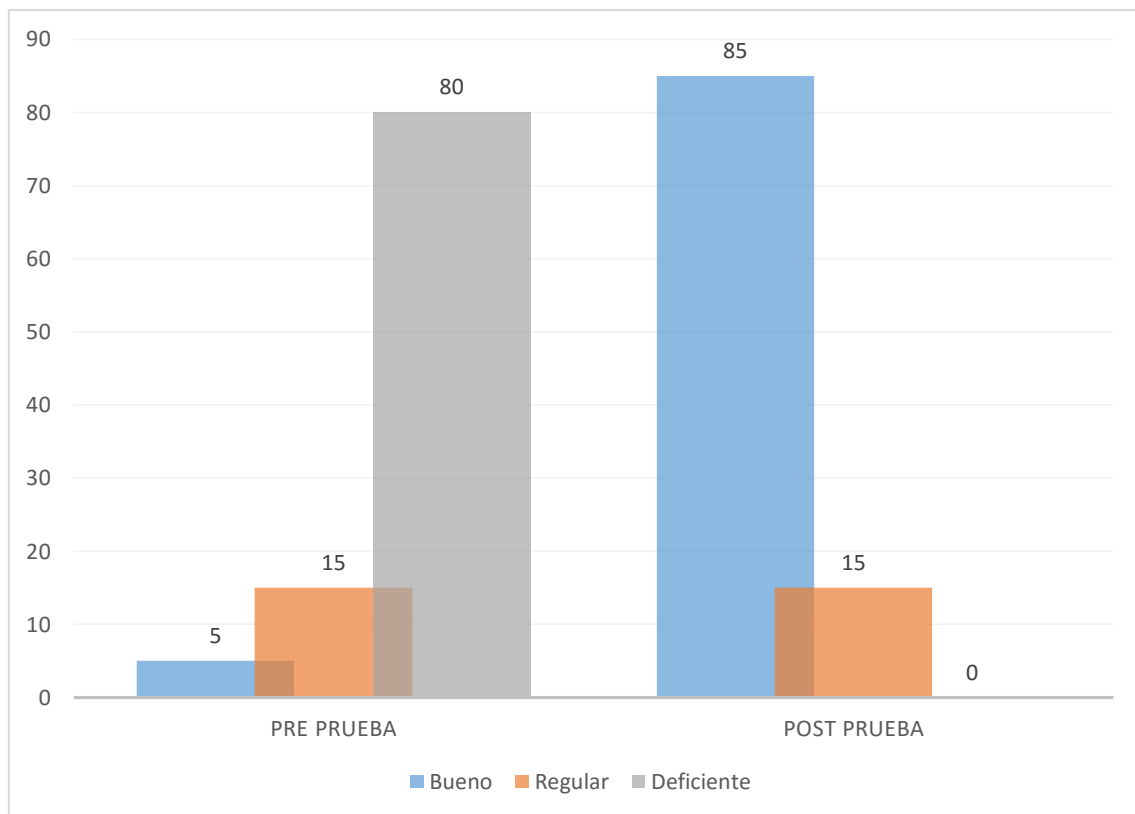
En la tabla N°9 en el indicador prestar atención y sub indicador no manifiesta gesto de impaciencia cuando recibe la información, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno se ubica 01 alumno que representa el 05%, en regular se ubica 03 alumnos que representa el 15%, en el nivel deficiente se hallan 16 alumnos que representa al 80%.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 17 alumnos, que es el 85%, en el nivel regular hay 03 alumnos que es el 15%, y en deficiente hay 00 alumnos.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (85%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Presta atención) ya que al estar en un ambiente nuevo, no manifiesta gestos de impaciencia en ningún momento cuando recibe la información.

Figura 09

Prestar atención: Manifiesta gestos de impaciencia cuando recibe la información



FUENTE: Tabla 09

Tabla 10

Parafrasear: Expresa con palabras propias lo que el profesor acaba de decir.

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	f_i	Y_i	$f_i.Y_i$	$\bar{x}$	d	p_i	f_i	Y_i	$f_i.Y_i$	$\bar{x}$	d	p_i
BUENO	20-16	00	18	00	5.8	2.40	00	18	18	324	17.5	1.50	90
REGULAR	15-11	02	13	26			10	02	13	26			10
DEFICIENTE	10-00	18	05	90			90	00	05	00			00
	TOTAL	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

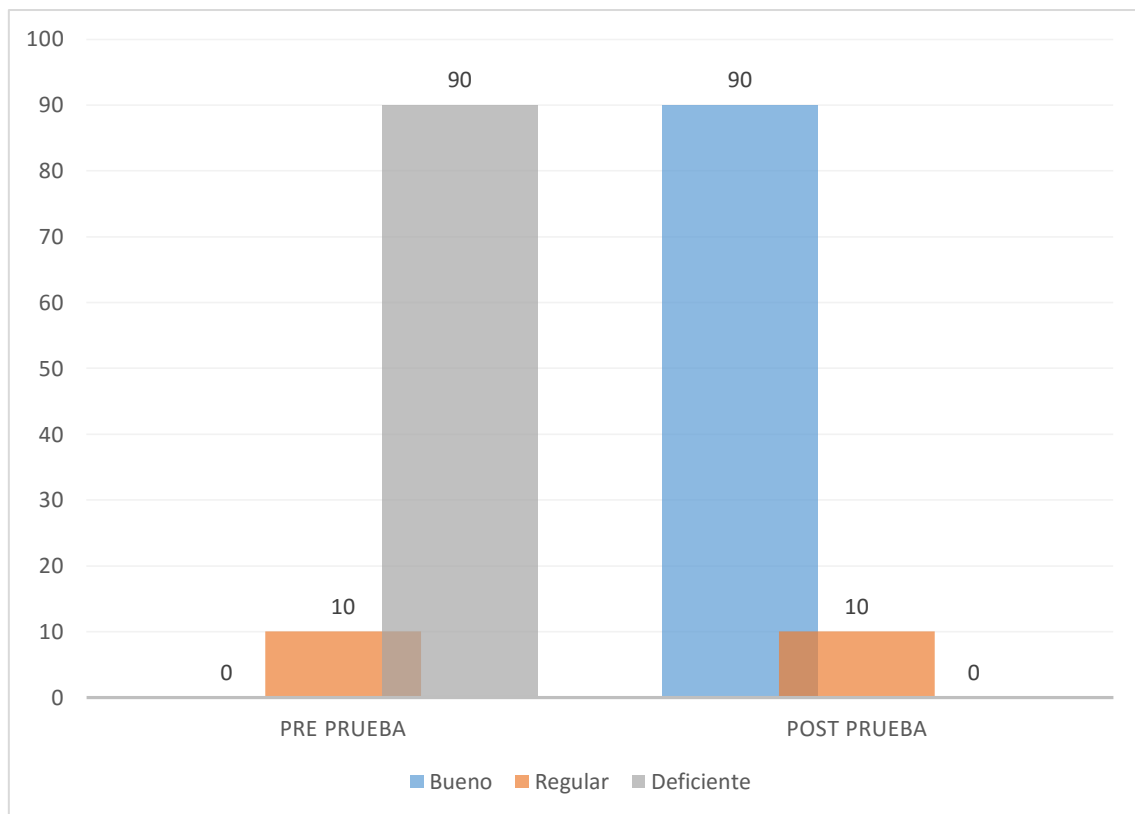
En la tabla N°10 en el indicador parafrasear y sub indicador se expresa con palabras propias lo que el profesor acaba de decir, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno se ubica ningún alumno, en regular se ubican 02 alumnos que representa el 10%, en el nivel deficiente se hallan 18 alumnos que representa al 90%.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 18 alumnos, que representa el 90%, en el nivel regular hay 2 alumnos que representa el 10%, y en deficiente no hay ningún alumno.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (85%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Parafrasear) ya que al estar en un deporte nuevo y un ambiente diferente, expresaron con palabras propias todo lo que el profesor acababa de decir.

Figura 10

PARAFRASEAR: Expresa con palabras propias lo que el profesor acaba de decir.



FUENTE: Tabla 10

Tabla 11

PARAFRASEAR: Explica a sus compañeros con sus propias palabras lo que el profesor acaba de indicar.

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>
BUENO	20-16	00	18	00	5	0.00	00	10	18	180	13.5	5.32	50
REGULAR	15-11	00	13	00			00	05	13	65			25
DEFICIENTE	10-00	20	05	100			100	05	05	25			25
	TOTAL	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

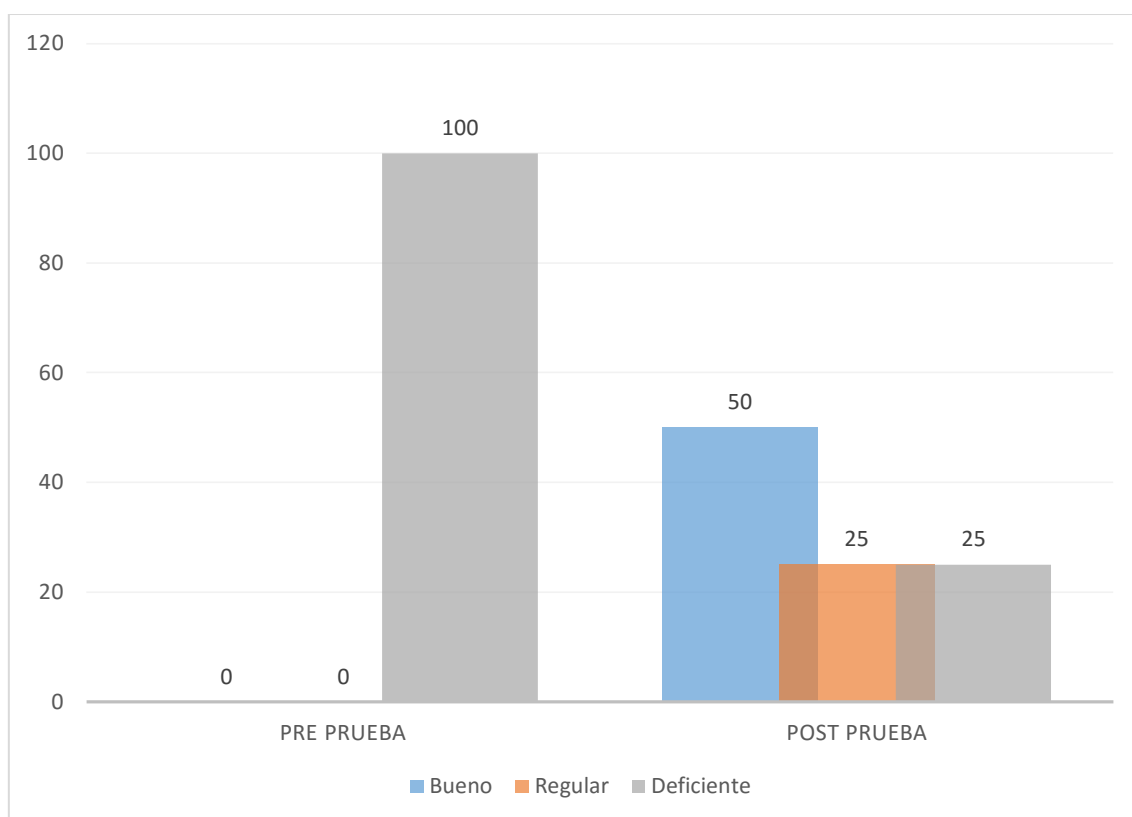
En la tabla N°11 en el indicador parafrasear y sub indicador explica a sus compañeros con las propias palabras lo que el profesor acaba de explicar, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno se ubica ningún alumno, en regular se ubica ningún alumno, en el nivel deficiente se hallan 20, que representa al 100%. Tendiéndose como media y desviación estándar.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 10 alumnos, que es el 50%, en el nivel regular hay 5 alumnos que es el 25%, y en deficiente hay 5 alumnos que es el 25%. Tendiéndose como media y desviación estándar.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mitad de alumnos (50%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Parafrasear) ya que al estar en un ambiente nuevo y con nuevos compañeros, explicaron a sus compañeros con sus propias palabras todo lo que el profesor acababa de indicar.

Figura 11

PARAFRASEAR: Explica a sus compañeros con sus propias palabras lo que el profesor acaba de indicar.



FUENTE: Tabla 11

Tabla 12

RESUMIR: Informa brevemente sobre la comprensión en el mensaje.

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>
BUENO	20-16	01	18	18	6.45	3.57	05	18	18	324	17.5	1.50	90
REGULAR	15-11	02	13	26			10	02	13	26			10
DEFICIENTE	10-00	17	05	85			85	00	05	00			00
	TOTAL	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

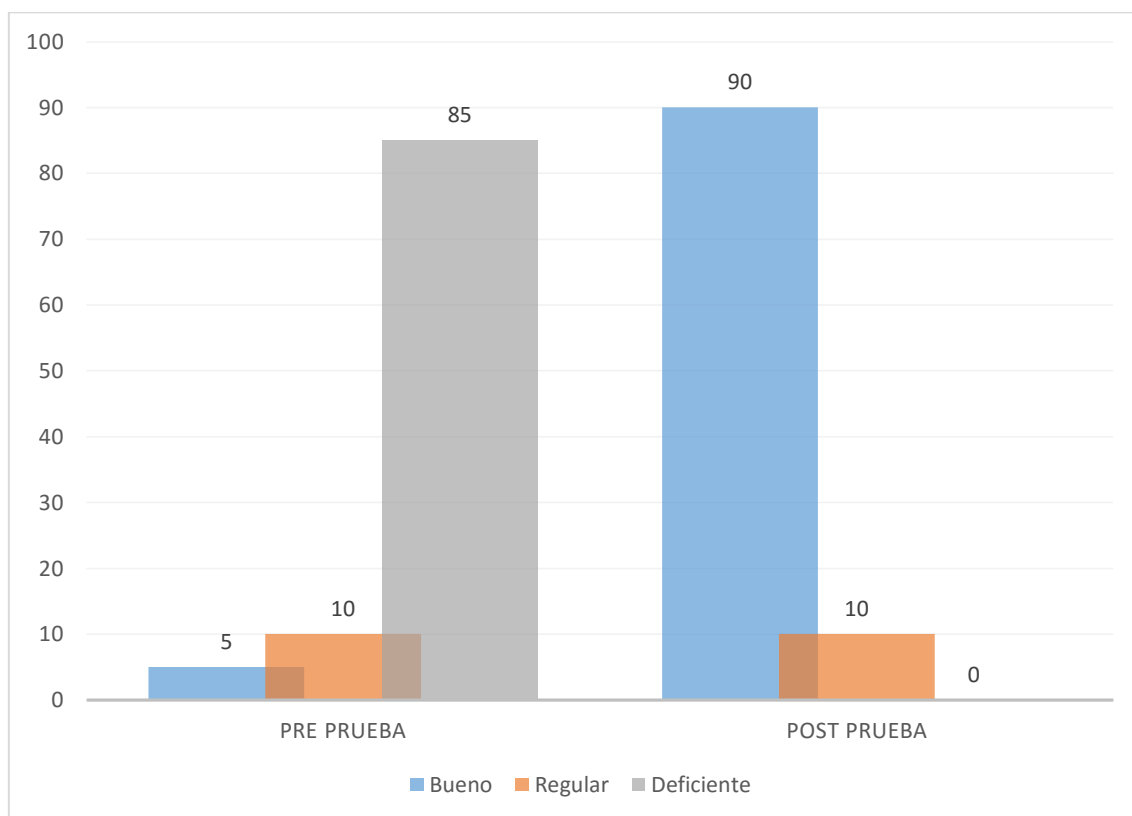
En la tabla N°12 en el indicador resumir y sub indicador informa brevemente sobre la comprensión del mensaje, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno se ubica 1 alumno que representa al 05 %, en regular se ubican 02 alumnos que representa el 10%, en el nivel deficiente se hallan 17, que representa al 85%. Tendiéndose como media y desviación estándar.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 18 alumnos, que es el 90%, en el nivel regular hay 2 alumnos que es el 10%, y en deficiente no hay ningún alumno. Teniéndose como media y desviación estándar.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (80%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Resumir) ya que al estar en un ambiente nuevo, informaron brevemente sobre la comprensión de todo el mensaje.

Figura 12

RESUMIR: Informa brevemente sobre la comprensión en el mensaje.



FUENTE: Tabla 12

Tabla 13

RESUMIR: Necesidad de aclaración del mensaje.

ESCALA DE VALORACIÓN		PRE PRUEBA						POST PRUEBA					
NIVELES	INTERVALO	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>	<i>fi</i>	<i>Y'i</i>	<i>fi.Yi</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>pi</i>
BUENO	20-16	00	18	00	5.8	2.40	00	15	18	270	15.95	4.06	75
REGULAR	15-11	02	13	26			10	03	13	39			15
DEFICIENTE	10-00	18	05	90			90	02	05	10			10
	TOTAL	20					100.00%	20					100.00%

FUENTE: Ficha de observación Pre y Post Prueba

Elaboración: Investigadores

Análisis e interpretación

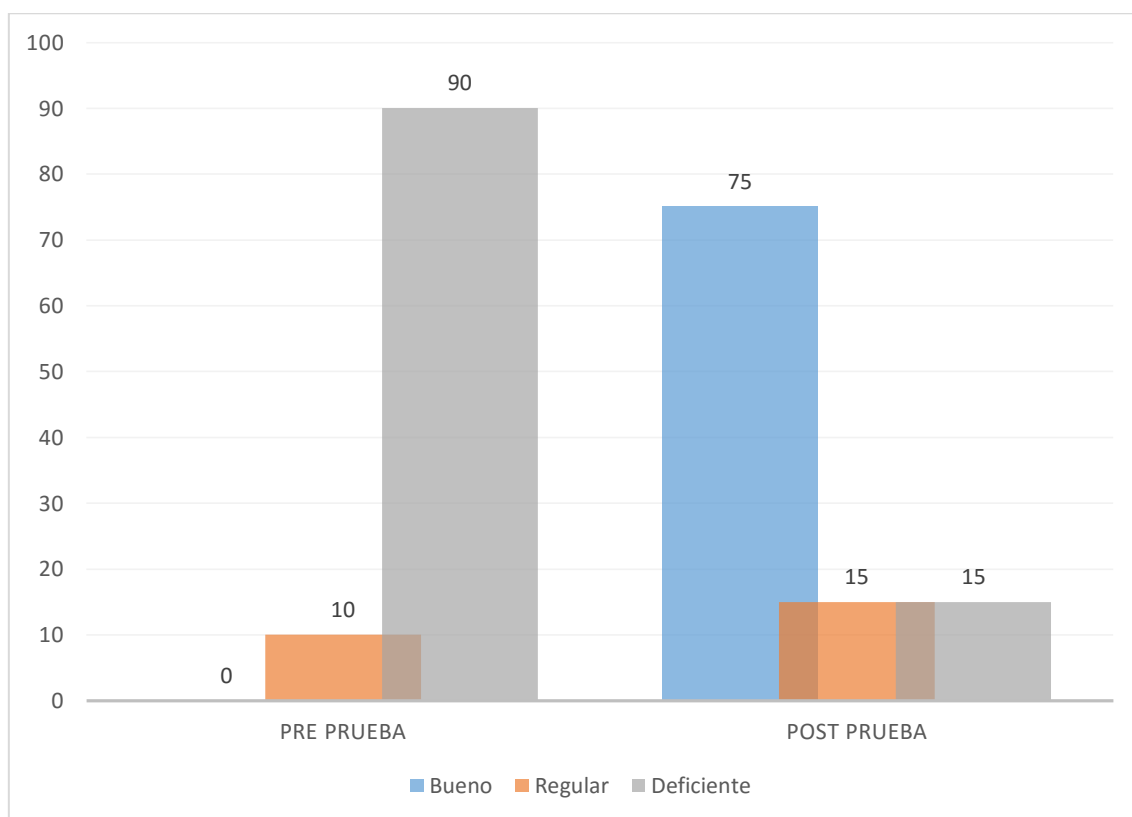
En la tabla N°13 en el indicador resumir y sub indicador necesidad de aclaración en el mensaje, se observa que en la pre-prueba, en el nivel bueno se ubica ningún alumno, en el nivel regular se ubican 02 alumnos que representa el 10%, en el nivel deficiente se hallan 18 alumnos, que representa al 90%.

En cambio, en la post-prueba, en el nivel bueno hay 15 alumnos, que es el 75%, en el nivel regular hay 3 alumnos que es el 15%, y en deficiente hay 2 alumnos que representa el 10%.

Analizando los resultados observamos en los alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar Mariano Melgar V., la mayoría de alumnos (80%) obtiene el nivel de bueno en el test de elementos de escucha activa (Resumir) ya que al estar en un ambiente nuevo y un deporte novedoso, no necesitaron en ningún momento la aclaración del mensaje.

FIGURA 13

RESUMIR: Necesidad de aclaración del mensaje.



FUENTE: Tabla 13

3.2. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS.

3.2.1. Hipótesis estadísticas

Hipótesis de trabajo

Es probable que la aplicación de programa de Iniciación al Waterpolo mejore los elementos de la escucha activa

Hipótesis Nula

Es probable que la aplicación de programa de Iniciación al Waterpolo no mejore los elementos de la escucha activa

3.2.2. Prueba de hipótesis

- Se comprueba con la T de student

Cuadro N°1

	Variable 1	Variable 2
Media	6.9162	16.6308
Varianza	2.3967	1.1469
Observaciones	13.0000	13.0000
Coeficiente de correlación de Pearson	0.2176	
Diferencia hipotética de las medias	0.0000	
Grados de libertad	12.0000	
Estadístico t	-20.8508	
P(T<=t) una cola	0.00000000004	
Valor crítico de t (una cola)	1.7823	
P(T<=t) dos colas	0.0000	
Valor crítico de t (dos colas)	2.1788	

Se extrae los valores necesarios para la comparación de valores y determinación de la hipótesis válida:

ESTADÍSTICOS	VALOR
Estadístico T	20.8508
Valor crítico de T (dos colas)	2.1788

Entonces como el valor del estadístico T es más alto que el valor crítico de T se comprueba la hipótesis de trabajo que verifica la eficacia del programa experimental.

CONCLUSIONES

GENERAL: El programa de iniciación al waterpolo mejoro los elementos de la escucha activa en los alumnos del cuarto grado de secundaria, de la institución educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar Valdivieso del distrito de Mariano Melgar en el año 2016, porque se comprueba la hipótesis del trabajo que verifica la eficacia del programa experimental.

ESPECIFICAS

Primera: Entre el 70 y el 100% de los alumnos del cuarto grado de secundaria se ubican en el nivel deficiente en cuanto a la intencionalidad de la escucha activa, no se interesan en las indicaciones, en la recuperación de manera selectiva y activa de la información, y en la comprensión de las explicaciones que realiza el profesor. Entre el 80% y 100% también se ubican en el nivel deficiente porque los alumnos no se interesan en lo que dicen sus compañeros sobre la instrucciones recibidas, no entiende lo que sienten cuando no realizan bien la secuencia de movimientos. El 85% se ubica en el nivel deficiente referido en cuanto al mantenimiento del contacto visual y manifestar gestos de impaciencia cuando recibe indicaciones del profesor, el 50% de ubica en el nivel regular en interrumpir y hablar al mismo tiempo y en la distracción en momentos claves de la información recibida. En el parafraseo el 95% de los estudiantes se ubican en deficiente porque no pueden expresar ni explicar con sus propias palabras lo que el profesor acaba de indicar, y el 85% así mismo no informan brevemente el mensaje y no tienen necesidad de aclararlo.

Segunda: El programa experimental denominado “Me comunico mediante el waterpolo”, desarrollado en 25 sesiones experimentales durante un periodo de cuatro meses utilizando estilos de enseñanza como, por imitación, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca, demostración, mando directo y asignación de tareas. y los medios y materiales

utilizados fueron balones de waterpolo, gorras de waterpolo, arcos de waterpolo, y tres escenarios diferentes como la sala de audiovisuales, coliseo de la I.E, así como, las instalaciones de la piscina municipal ,Padre Emilio Acevedo del distrito de Mariano Melgar donde se desarrolló las sesiones experimentales acuáticas y socialización.

Tercera: Después de la aplicación del programa experimental el 80% de los estudiantes se ubican en el nivel bueno porque se interesan en todo momento en las indicaciones, en la recuperación de manera selectiva y activa, y resuelven varios problemas de aprendizaje con la información que da el profesor; así mismo se interesan en todo momento en lo que dicen sus compañeros y se ponen en su lugar cuando no realizan bien la secuencia de movimientos. El 85%se ubican en el nivel bueno en cuanto mantener el contacto visual no se distraen en momentos claves de la información, no interrumpen y hablan al mismo tiempo no manifiestan gestos de impaciencia cuando reciben la información. El 85% se ubican en el nivel bueno porque expresan con sus propias palabras lo que el profesor acaba de decir, pueden informar brevemente y aclarar el mensaje recibido y solo el 50% se ubican en el nivel bueno cuando explican con sus propias palabras las indicaciones de sus compañeros.

SUGERENCIAS

- Primera:** En las instituciones educativas de Arequipa se debería dar mayor importancia la práctica de nuevos deportes y no solo enfocarse en los deportes tradicionales, para su implementación, como escenarios deportivos y materiales educativos.
- Segunda:** Los profesores de la carrera profesional de Educación Física deben planificar el en campo temático deportes actuales, novedosos como una forma más creativa.
- Tercera:** El programa experimental puede servir como referencia en otros contextos educativos. Pero se debería ampliar el cronograma y los contenidos como aspectos fisiológicos, psicológicos y médicos de polo acuático

BIBLIOGRAFÍA

Moreno, J, (s.f.) Actividades acuáticas educativas y competitivas, técnica del waterpolo por, facultad de educación, universidad de Murcia.

Cantabria, U. *La Habilidad de escuchar*. Recuperado el 17 de 02 de 2011 de: <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/ciencias-psicosociales-i/materiales/bloque-tematico-ii/tema-6.-la-comunicacion-1/6.2.3-la-habilidad-de-escuchar>.

Cecilia Beuchat; *“Desarrollo de la expresión integrada: Club Cli.clo-pips”* editorial ANDRES BELLO.

Castañeda, C. (2005). *Conoce el waterpolo la técnica, programa de inicia a waterpolo*. editorial federación andaluza de natación.

Marcuello, A. *Habilidades de Comunicación: Técnicas para la Comunicación Eficaz*.

Julón Osorio, D. R., León Pajarito, G. E., Vásquez Pinedo, D., & Vela Loyola, T. M. (2014). *Aplicación de un proyecto de intervención con actividades lúdico – afectivas para el mejoramiento de la escucha activa en los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Particular Divino Maestro, Pro – Los Olivos*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

MC ARCE Sánchez. (1999). *Técnicas de Comunicación y Relación de ayuda en ciencia de la Salud*. Madrid

Ministerio de educación; *“Diseño curricular nacional de la educación básica regular”*

Penny, U. (1997) *“Características del saber escuchar en el Plancad fascículo N° 7.1”*

Pinnington, Hugh, Dawson, Brian & Blanksby, Brian. "Training for Water Polo"

Roberto Hernandez S. "*Metodología de la investigación*" 6ª edición

Suárez Oré, C. A., & Infante Contreras, M. (2009). *Nivel de aplicación de la escucha activa en la práctica clínica por los estudiantes de enfermería de la UNMSM, 2008*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Programa Cybertesis. PERÚ

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

- R.D
- Ficha de asesoramiento
- Juicio de expertos
- Consolidado
- Ficha de Observación
- Rubrica
- Instrumentos
- Credencial
- Fotos
- Tríptico Informativo
- Invitación de la socialización

FOTOS DE DESARROLLO DEL PROGRAMA “ME COMUNICO MEDIANTE EL WATERPOLO”

**SESION DICTA EN LA SALA DE AUDIOVISUALES DE LA I.E GRAN UNIDAD
ESCOLAR MARIANO MELGAR VALDIVIESO**

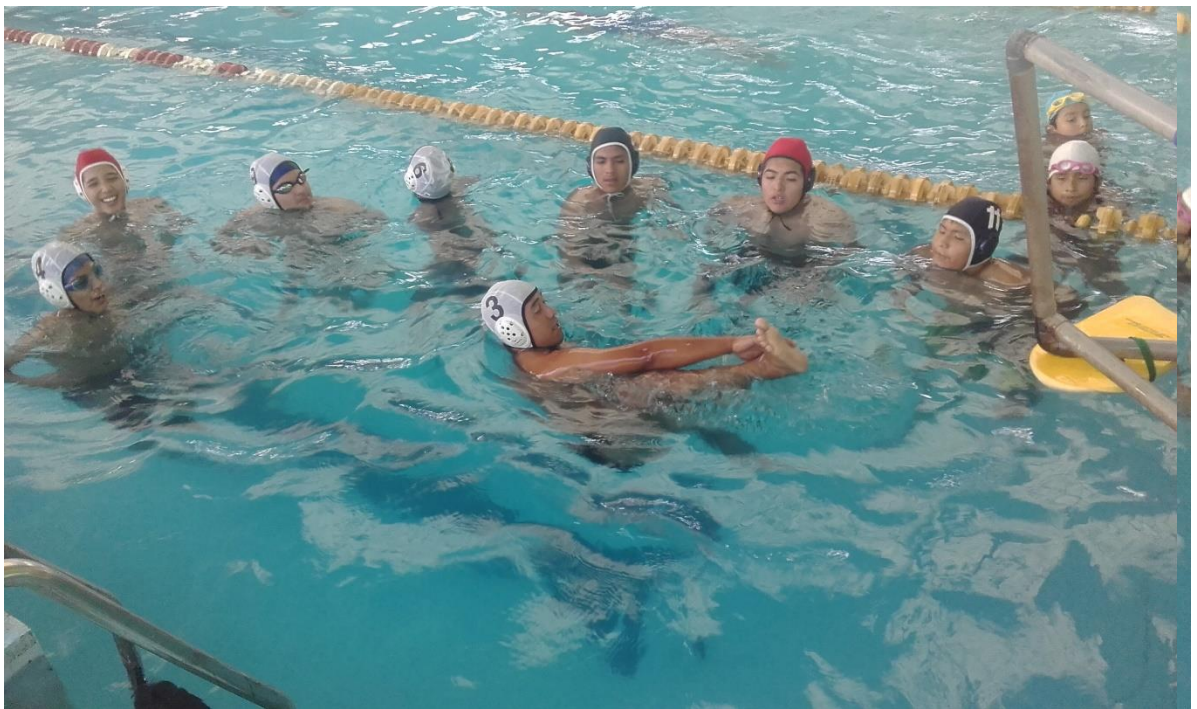


**SESIONES REALIZADAS EN EL COLISEO DE LA I.E GRAN UNIDAD ESCOLAR
MARIANO MELGAR VALDIVIESO**



**SESIONES REALIZADAS EN LA PISCINA PADRE EMILIO ACEVEDO DE MARINO
MELGAR**







SOCIALIZACION DEL PROGR<M DE WATERPOLO “ME COMINICO MEDIANTE EL WATERPOLO















