

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO AREQUIPA

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**PROGRAMA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA
DESARROLLAR LA TECNICA DEL ESTILO CROL EN
ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO “C” DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “GRAN
UNIDAD ESCOLAR” DEL DISTRITO DE MARIANO MELGAR,
PROVINCIA Y REGIÓN DE AREQUIPA 2017”**

TESIS PRESENTADA POR:

**PEÑA ZEVALLOS, DERIAN ENRIQUE.
CARACELA FRISANCHO, GINO ALONSO.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE LA CARRERA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

AREQUIPA – PERÚ

2018

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO AREQUIPA

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**PROGRAMA DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA
DESARROLLAR LA TECNICA DEL ESTILO CROL EN
ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO “C” DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA, DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “GRAN
UNIDAD ESCOLAR” DEL DISTRITO DE MARIANO MELGAR,
PROVINCIA Y REGIÓN DE AREQUIPA 2017”**

TESIS PRESENTADA POR:

**PEÑA ZEVALLOS, DERIAN ENRIQUE.
CARACELA FRISANCHO, GINO ALONSO.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE LA CARRERA
PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

ASESOR: CAMILO MERMA MONJE

AREQUIPA – PERÚ

2018

JURADO CALIFICADOR

PROF. ALBERTO CACERES MENDIGURE
PRESIDENTE

PROF. GRACIELA BARRIOS VERA
VOCAL

PROF. LUIS PONCE VALENCIA
SECRETARIO - INFORMANTE

RESULTADOS: _____

OBSERVACIONES: _____

FECHA: _____

EPÍGRAFE

EL TRIUNFO DEL VERDADERO HOMBRE SURGE DE LAS CENIZAS DEL
ERROR.

PABLO NERUDA

DEDICATORIA

*Con mucho cariño dedicado a mi madre por motivar mi superación cada día y poder
hacerme aspirar a muchas metas.*

DERIAN

*Con cariño dedicado a mi madre y padrino por tener siempre fe en la labor que
vengo desempeñando.*

GINO

ÍNDICE

JURADO CALIFICADOR
EPÍGRAFE
DEDICATORIA
ÍNDICE
INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO TEÓRICO.....	9
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
1.2 OBJETIVOS	11
1.2.1 OBJETIVO GENERAL.....	11
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
1.3 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	12
1.4 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	16
1.5 MARCO TEÓRICO.....	17
1.5.1 Natación.....	17
1.5.2 Breve historia de la natación.....	17
1.5.3 Objetivos de la natación.....	19
1.5.4 Beneficios de la natación.....	20
1.5.5 Estilos en la natación.....	21
1.5.6 Estrategias para la enseñanza del estilo crol.....	23
1.5.7 Métodos y técnicas de enseñanza de la natación.....	31
1.5.8 Metodología analítica que desarrolla la técnica del estilo crol.....	32
1.5.9 Principios pedagógicos para la enseñanza aprendizaje del estilo crol....	34
1.6 TÉCNICA DEL ESTILO CROL.....	39
1.6.1 Posición hidrodinámica del cuerpo.....	40
1.6.2 acción de brazos: fase acuática.....	40
1.6.3 acción de brazos: fase aérea o recobro.....	43
1.6.4 El rolido.....	43
1.6.5 la respiración.....	45
1.6.6 la coordinación.....	45
1.6.7 acción de piernas.....	47
1.7 HIPÓTESIS GENERAL.....	48

1.7.1 Sistema de variables, indicadores, sub indicadores.....	48
---	----

CAPÍTULO II

2. DISEÑO METOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipo de investigación.....	50
2.2 Diseño de investigación.....	50
2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	51
2.3.1 Técnica.....	51
2.3.2 Instrumentos.....	51
2.4. Estrategias de recolección de datos.....	51
2.5 Grupo experimental.....	51
2.5.1 Criterios de inclusión y exclusión.....	52
2.6 Programa experimental.....	52

CAPÍTULO III

3. Comprobación de hipótesis.....	75
3.1 Hipótesis estadísticas.....	75
3.2 Prueba de hipótesis.....	75
CONCLUSIONES.....	77
SUGERENCIAS.....	79
BIBLIOGRAFIA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

En los estudios e investigaciones acerca de nuevas estrategias metodológicas de iniciación aplicadas al medio acuático, que diesen respuestas objetivas a las exigencias planteadas, en concreto, nuevas metodologías más adecuadas a estas edades, iniciamos la búsqueda de formas de enseñanza más idóneas a las edades propuestas.

Si tenemos en cuenta que además, hasta hace pocos años, la mayoría de los autores que han hecho hincapié en el fenómeno de la natación como medio utilitario, o por otro lado, como vía para llegar al alto rendimiento, los estudios científicos acerca de la natación como medio de educación no son tan representativos.

Lo cierto es que en los últimos años está pasando de concebir la natación con finalidad exclusivamente deportiva, a una consideración educativa y pedagógica, como elemento clave en la formación integral de la persona.

De este modo se aplicará el aprendizaje significativo, al presentarse de forma simbólica. Así, coincide lo que se pretende enseñar con los intereses del estudiante, por lo que se crea una atracción del mismo hacia lo que se imparte. Al mismo tiempo, conseguiremos desarrollar la imaginación en el estudiante, al representar distintas situaciones que son asequibles a su grado de desarrollo intelectual.

De esta forma, podríamos decir que nuestra experiencia obtendrá éxito al igualar o superar la adquisición de contenidos y habilidades técnicas en natación, además de conseguir estos resultados, haciendo que el alumno continúe “enganchado” a este deporte gracias a sesiones divertidas y dinámicas adaptadas al período evolutivo en el que se encuentra.

Este trabajo de investigación sostiene un planteamiento, desde el punto de vista técnico, un aprendizaje de la habilidad igual o mayor que con formas de trabajo de aprendizaje significativo. Además irán alcanzándose otros beneficios aún más vitales en el alumno, como son una formación integral desde un punto de vista cognitivo, motor, social, afectivo y moral, una mayor diversión, motivación y el desarrollo de la imaginación. Es aquí donde radica la innovación principal del presente trabajo.

En el capítulo I, denominado planteamiento teórico; se refiere a los antecedentes de la investigación y bases teóricas conceptuales de las estrategias metodológicas para mejorar la enseñanza de los fundamentos de la natación, contiene el sustento teórico a través del apoyo de diferentes fuentes bibliográficas.

En el capítulo II, denominado diseño metodológico de la investigación; se refiere específicamente al diseño de investigación aplicado en el presente trabajo.

En el capítulo III, denominado análisis e interpretación de los resultados y experiencias vividas; de los diferentes instrumentos de recolección de información y finalizando con las conclusiones, sugerencias, bibliografía y anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema del presente trabajo de investigación se manifiesta en la limitada utilización de estrategias metodológicas en el proceso de enseñanza aprendizaje del estilo crol en natación en los estudiantes del quinto grado de Educación Secundaria, de la I.E. Gran Unidad Escolar “Mariano Melgar” del distrito, provincia y región Arequipa. El propósito de la presente investigación es indagar el proceso de enseñanza-aprendizaje que los profesores aplican para facilitar la adquisición de conocimientos y habilidades pedagógicas necesarias en cada uno de los fundamentos del estilo crol en la etapa de formación técnica.

A partir de los resultados de un diagnóstico recurrente, desarrollado en la I.E. Gran Unidad Escolar “Mariano Melgar”, se ha podido detectar las insuficiencias metodológicas de los docentes en el proceso de formación de los nadadores principiantes, las cuales se concretan en: Inconsistencias teóricas y metodológicas en los docentes relacionadas con las características pedagógicas y didácticas en el proceso de la enseñanza del estilo crol, la

carencias científico-metodológicas vinculadas al proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos del estilo libre en el nivel secundario.

Estas limitantes pedagógicas, constituyen pilares desfavorables que afectan la adquisición de conocimientos y habilidades prácticas durante el proceso de aprendizaje y dominio de los elementos del estilo crol.

A temor de estas lagunas y a raíz de la necesidad de potenciar el aprendizaje del estilo crol se delimita el problema científico siguiente: ¿Cómo mejorar la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos del estilo crol en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria, de la I.E. gran Unidad Escolar “Mariano Melgar”.?

El objeto de estudio en el que se enmarca la investigación se ajusta al proceso de enseñanza-aprendizaje de la Natación del estilo crol.

Por todos los aspectos antes mencionados nos permite plantear las siguientes interrogantes:

¿Cómo es el dominio en la técnica inicial del estilo crol en los estudiantes del quinto grado de Educación Secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar “Mariano Melgar” evaluados a través del pre test?

¿Cómo el programa aplicado de estrategias metodológicas desarrollará la técnica del estilo crol en los estudiantes del quinto grado de Educación Secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar “Mariano Melgar” del distrito de Mariano Melgar de Arequipa 2017?

¿Qué resultados se puede alcanzar después de aplicado el programa de estrategias metodológicas para desarrollar la técnica del estilo crol?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 OBJETIVO GENERAL

Aplicar el programa de estrategias metodológicas para desarrollar la técnica del estilo crol en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la I.E. Gran Unidad Escolar “Mariano Melgar” del distrito de Mariano Melgar, Arequipa 2017.

1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar a través del pre-test el dominio de la técnica del estilo crol en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la I.E. “Gran Unidad escolar “Mariano Melgar”del distrito de Mariano Melgar de Arequipa.
- Diseñar y organizar el programa de estrategias metodológicas para desarrollar la técnica del estilo crol en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la I.E. “GUE Mariano Melgar” del distrito de Mariano Melgar de Arequipa.
- Comprobar la eficiencia del programa estrategias metodológicas aplicadas para desarrollar la técnica del estilo crol en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la institución educativa “GUE Mariano Melgar” del distrito de Mariano Melgar de Arequipa, a través del post test.

1.3 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A) TÍTULO: “ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DEL ESTILO PECHO EN LA NATACIÓN EN EL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA DR. ISIDRO AYORA DEL CANTÓN LATACUNGA EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”, ECUADOR.

CONCLUSIONES

Mediante la presente investigación se estableció que gran parte de los estudiantes consideran que la natación dentro del área de cultura física es muy favorable para su desarrollo físico e integral, puesto que aporta en el crecimiento muscular y motriz de los mismos, además de ser un medio lúdico de distracción.

Por otra parte se determinó que los docentes de cultura física de la escuela “Isidro Ayora” no contemplan este tipo de actividades dentro de la institución, puesto que no cuentan con la infraestructura adecuada para abastecer al número de alumnos con los que trabajan diariamente, además de no contar con un programa adecuado de estrategias metodológicas para la enseñanza de la disciplina de natación.

B) TÍTULO: “APLICACIÓN DEL PROGRAMA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN VERANO 2017 PARA DESARROLLAR LA RESISTENCIA CARDIORESPIRATORIA (AERÓBICA) A TRAVÉS DEL ESTILO CRAWL-LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL 6to GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL N°40200 REPÚBLICA FEDERAL DE ALEMANIA DEL DISTRITO DE JACOBO HUNTER AREQUIPA 2007.”

CONCLUSIONES:

PRIMERA:

- En los alumnos del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Estatal N° 40200 República Federal de Alemania del distrito de Hunter, se observó en aplicación del pre test que en el pateo 5 minutos un 95% se ubica en la categoría deficiente y un 5% en la categoría regular. En la resistencia 30 minutos estilo crawl, se ubicó un 100% en el categoría deficiente, lo cual nos indica que la capacidad cardiorrespiratoria no es buena.

SEGUNDA:

- En la aplicación del programa de enseñanza aprendizaje a los alumnos de la muestra se ha logrado su total ejecución en el transcurso de su desarrollo en el que tuvo una duración de 20 días con 150 horas cronológicas con la aplicación de métodos y estrategias de aprendizaje como la instrucción directa, el método demostrativo, método deductivo y el feed back; para cada sesión se utilizaron materiales como: Corchos, tablas sandalias de alumnos y sogas.

TERCERA:

- Al final de la aplicación del programa de enseñanza aprendizaje se ha obtenido en cada uno de los indicadores y sub indicadores como son: en el pateo 5 minutos se obtuvo un 53% en la categoría bueno y un 57% en la categoría regular; y en la resistencia 30 minutos estilo crawl un 48% bueno un 47% regular y un 5% en deficiente. Por lo que se puede deducir que con la aplicación del programa se ha obtenido buenos resultados ya

que los estudiantes han mejorado considerablemente en cada uno de los ítems en comparación del pre y post test respectivamente.

C) TÍTULO: “PROGRAMA LÚDICO PARA LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE DEL ESTILO LIBRE EN LAS NIÑAS DEL 3er GRADO DE PRIMARIA SECCIÓN “C” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE GESTIÓN ESTATAL “AREQUIPA” CERCADO AREQUPA 2006”.

CONCLUSIONES:

PRIMERA:

- Las niñas del 3er grado de primaria de la institución educativa “Arequipa” inicialmente, antes de aplicar el programa de aprendizaje del estilo libre muestran en los fundamentos de flotabilidad en flecha que el 75% de alumnas no se realizan; en la posición corporal horizontal (hidrodinámica) 19 niñas lo poseen, en la rotación céfalo hombro que indica su posición de la cabeza para la respiración lateral 21 niñas no dominan, en el fundamento de entrada de mano al agua el 54% no logran ubicar su mano flectada en el agua; respecto a la tracción el 75% de las niñas no saben cómo apoyarse en el agua para su avance y en el recobro el 62.50% no logran elevar los codos y recorre los brazos en la fase aérea.

Respecto a la biomecánica de la patada, la mayoría tiene dominio de su coordinación, en la rotación de piernas para ubicar el empeine.

En la coordinación general de brazos, piernas y respiración el 75% de las niñas manifiestan desconocimiento y falta de dominio y no logran realizar el recorrido de 25 metros.

SEGUNDA:

- La aplicación de juegos acuáticos a través del programa experimental muestra que a merced de los juegos de posición corporal, la mayoría de niñas (62.50%) logran mejorar su posición de “flecha”, la horizontalidad hidrodinámica en el agua en el 70.84%, en la rotación céfalo hombro existe un avance del 62.50%, en el recobro mejoran en un 70.84%.

Con los juegos de biomecánica de la brazada logran mejor la posición de la mano en el agua, desarrollan la posición para presionar el agua y ubicar mejor sus brazos para la fase aérea.

Los juegos aplicados en el pateo, favorece la coordinación, ubicación espacial de las piernas. En la coordinación general, gracias al programa experimental con juegos acuáticos las niñas logran desplazarse 25m. con estilo aceptable.

TERCERA:

- La aplicación del programa lúdico con juegos acuáticos en las niñas del 3er grado de primaria sección “C” de las institución educativa de gestión estatal “Arequipa” han mostrado su efectividad, por lo que las niñas en estudio han desarrollado los fundamentos del estilo en las diferentes fases.

1.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Estrategias metodológicas

Permiten identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

Método de aprendizaje

Un método de enseñanza comprende los principios y métodos utilizados para la instrucción impartida por los maestros para lograr el aprendizaje deseado por los estudiantes. Wikipedia

Técnica motriz

En algunos casos se puede considerar la *técnica* sinónimo de habilidad *motriz* o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores. (Welford 1969).

Estilo crol

La palabra crol es una adaptación gráfica de la voz inglesa "*crawl*" que significa gatear, arrastrarse o reptar. También es denominado "crol de frente" por la posición de cúbito prono que se adopta para distinguirlo del crol de espalda.

Natación

Arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos o las piernas, dentro o sobre el agua, en general por deporte o diversión.

1.5. MARCO TEÓRICO.

1.5.1. Natación

La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición.

Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte. (FINA, 2012)

1.5.2. Breve historia de la natación

Nadie sabe cuándo, dónde y cómo el primer ser humano descubrió la natación, probablemente fue por la observación de los animales. La necesidad de atravesar un río; cualquiera que fuese el armamento o el equipo portado; hizo que los militares fuesen uno de los elementos más activamente investigadores de la Pedagogía de la natación en la Antigüedad.

La historia de la natación se remonta a la Prehistoria; se han descubierto pinturas sobre natación de la Edad de Piedra de hace 7500 años y las primeras referencias escritas datan del 2000 a. C.

Entre los egipcios, cuyo país, cortado por todas partes por infinidad de canales, ofrecía a cada paso miles de riesgos a cuantos no se habían

familiarizado aún con las aguas; debido a esto, el arte de nadar se transformó en uno de los aspectos más esenciales de la educación pública.

De los japoneses se dice que ya en tiempos del emperador Sugiu (38 a. C.) se celebraba anualmente competiciones deportivas entre ellas la de natación.

Entre los antiguos griegos, la natación era tan popular que para indicar que alguien era lo que hoy llamamos un analfabeto, se decía despectivamente de él: "no sabe ni leer ni nadar". Y vemos que Platón (355 a. C.) en su capítulo Leyes (LLL, 689) dice: "¿debería confiarse un cargo oficial a personas que son lo contrario de gente culta, los cuales no saben nadar ni leer?

Sin embargo, la natación como deporte comenzó a principios del Siglo XIX en Gran Bretaña,³ con la National Swimming Society de Londres, fundada en 1837. El primer campeón mundial fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales del siglo XIX la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones. En los Estados Unidos los clubes de aficionados empezaron a celebrar competiciones en el año 1870.

Inicio de la final de los 200 metros braza en los Juegos Olímpicos de Londres 1908.

La natación pasó a ser parte de los primeros Juegos Olímpicos modernos de 1896 en Atenas en el caso de los hombres, y a partir de los de 1912 para las mujeres.

En 1908 el estilo trudgen fue mejorado por Richard Cavill usando la patada continua. En 1908 se creó la FINA: Federación Internacional de Natación. El estilo mariposa fue desarrollado en un principio como una variante del estilo braza, hasta que fue aceptado como estilo en 1952. (CRUELLS, J. (1956).

1.5.3. Objetivos de la natación

Los objetivos varían según el nivel de conocimiento del alumno.

En la etapa de aprendizaje nivel básico, personas sin conocimiento de la natación:

- Familiarización con el medio acuático, perder el temor inicial al agua.
- Capacidad de flotar decúbito prono, metiendo la cabeza al agua para lograr una correcta flotación.
- Capacidad de propulsión en el agua mediante el pateo.
- Capacidad de flotar decúbito dorsal y lograr la propulsión mediante el pateo de espalda.

En el nivel medio: personas con conocimiento medio de natación.

- Corrección de técnicas.
- Lograr resistencia y manejo de la respiración.

En el nivel avanzado: Personas que saben nadar por lo menos 1 o 2 estilos.

- Lograr gran capacidad de resistencia.
- Capacidad de nadar gran cantidad de metros sin detenerse, en forma relajada y rítmica.

1.5.4. Beneficios de la natación

Los niños y los jóvenes que nadan regularmente obtienen mejores resultados en su rendimiento escolar, la práctica deportiva les ayuda a planificar mejor su tiempo y a aprovecharlo.

Para los adolescentes, es además, una excelente forma de ocupar el tiempo libre acompañados por sus amigos que están en la misma actividad y lejos de hábitos de vida no saludables como el consumo del cigarrillo, el alcohol o drogas ilícitas.

Un aspecto muy importante a considerar en todas las edades es el relacionado con la diversión. Lo recomendable es que cualquier actividad física debe proporcionar a los que la practiquen, momentos de disfrute y sensaciones placenteras al realizarlos, de no ser así, es la causa más frecuente de su abandono.

Cada vez más, los jóvenes y los adultos también hacen natación, debido a sus ventajas sobre otros deportes. Como actividad aeróbica, es la más completa y no requiere de destrezas o de una condición física especial. El medio acuático es muy agradable y relajante, por lo que ayuda a compensar las afecciones del ritmo de vida actual y a prevenir algunas enfermedades propias de los estilos de vida sedentarios.

1.5.5. Estilos en la natación

El estilo Braza:

El estilo más antiguo de la natación

La braza o llamado también estilo pecho, es además, el más lento de todos los estilos representativos en la natación competitiva.

En el estilo braza o pecho, el nadador se ubica en posición ventral y ejecuta movimientos sincrónicos y armoniosos de brazos y piernas. Aquí los hombros y las caderas efectúan un movimiento ascendente y descendente, sumado a la coordinación del movimiento de los brazos, lo cual permite efectuar la inspiración y se trabaja sobre la flexibilidad de los músculos.

El Estilo Espalda:

El tercer estilo más rápido en la natación

Dentro del deporte de la natación el estilo espalda es el tercero en cuanto a rapidez, muy próximo a la mariposa (segundo), y alejado de la braza que viene a ser el cuarto.

Es necesario mencionar que durante mucho tiempo a este estilo se le conoció e incluso en muchos textos continúa llamándosele “crol de espaldas”. Su característica principal es estar de espaldas teniendo un movimiento intercalado de brazos y piernas, además de un singular movimiento de hombros que se efectúa en todo el nado. A ese movimiento de las piernas en espalda se le conoce como batida de espalda o batida dorsal. El estilo espalda es el que más se recomienda a personas mayores o quienes tengan dificultades de espalda, cuello o columna.

El Estilo Mariposa:

El estilo más moderno de la natación. El estilo mariposa es el más reciente de los cuatro estilos que se conocen en la natación. Este estilo emerge como una variedad de la braza durante la década del 50.

El estilo de mariposa depende la posición que adopta el nadador, la ventral. Los movimientos tanto de piernas como de brazos son muy parecidos a los hechos en el estilo crol, con algunas variantes, de forma paralela.

Por otro lado, este estilo demanda una excelente coordinación entre extremidades superiores e inferiores. Además para mejorar la técnica de la natación, es importante que estas extremidades realizan un movimiento parecido al aleteo de los delfines, por ese motivo es que también se le conoce como “patada de delfín”.

El estilo mariposa se ha convertido en uno de los más difíciles debido a que demanda costosos niveles tanto de fuerza como de coordinación. No debemos olvidarnos de otra característica que posee este estilo, el cual es, un movimiento ondeante permanente de todo el cuerpo, en forma de una “S”, el mismo que para lograr una mayor propulsión dentro del agua debe estar cabalmente coordinada con las piernas y los brazos.

El Estilo Crol nació en Australia, y a quien se le atribuyen sus movimientos característicos es al británico John Arthur Turdgen, que en 1780 imitaba la técnica de los oriundos australianos.

La palabra crol, proviene del término inglés “crawl”, que significa reptar.

El estilo de natación de crol es también conocido como libre en las competencias. Esto debido a que en las pruebas el nadador puede realizar

cualquier estilo de nado, ya sea crol, braza, espalda, mariposa, de lado, perrito, etc., a excepción de las pruebas de individual estilo y relevo combinado, en las cuales estilo libre representa cualquier estilo diferente a espalda, braza o mariposa.

A la hora de practicar el nadador se halla en posición ventral y se traslade realizando un movimiento de ambos brazos (conocido como brazada) de manera alternada, parecido al de las aspas de un molino, respire de manera lateral y que pueda dar una cantidad cambiante de batidos de pierna (conocido como patada). Por su rapidez, eficacia y comodidad el crol es la forma de nado más empleada hoy en día.

1.5.6. Estrategias para la enseñanza del estilo crol

Las estrategias motrices para la natación es la aplicación sobre el terreno un plan de acción individual o colectivo, con la finalidad de resolver la tarea propuesta por una situación motriz determinada. (PARLEBAS, P. 2001).

Los métodos de enseñanza utilizados en un programa de natación por tener características diferentes en lo que se refiere al medio donde aprenden los educandos exige indudablemente de una dedicación más esmerada y meticulosa en los pasos metodológicos de la enseñanza por parte del profesor y los alumnos.

Los métodos que aplique el profesor deben tener el máximo de efectividad para que permita a sus alumnos un desarrollo constante y racional.

Los métodos que puede utilizar el profesor en la enseñanza de la natación son los siguientes: (NAVARRO, F. 1978).

- La demostración
- La explicación
- Las correcciones de errores
- La auto-observación
- La comparación
- Descripción de la técnica
- Controles y evaluaciones
- Autoevaluación

Los métodos tienen diversas formas de aplicación y variante por lo que depende de la habilidad del profesor en la utilización de los mismos, además, la práctica ha comprobado que la aplicación de un solo método en la ejecución de un ejercicio determinado no contribuye lo suficiente al éxito del mismo. Los métodos son aplicados en sus diversas formas en el proceso de enseñanza-aprendizaje para complementar los objetivos propuestos.

a. La demostración La demostración tiene un alto significado en el aprendizaje de un movimiento determinado, permite conocer verdaderamente las generalidades y particularidades de los movimientos; contribuye a familiarizar rápidamente a los alumnos y despierta el interés al alumno al no realizar el ejercicio.

Esto se observa en la práctica que cuando se demuestra el ejercicio, ya los alumnos intentan realizarlo sin previa orientación del profesor.

Las demostraciones deben ser simples en su ejecución (sin errores), lentas en sus movimientos para que los alumnos puedan captar

correctamente y representar la idea exacta. El profesor demostrará tantas veces sea necesario en el desarrollo de la actividad.

Los niños por ejemplo captan rápido pero tienen el nivel de conciencia le permita relacionar rápidamente lo que vieron con lo que hacen, sus impulsos están por encima de su poder de análisis.

La ubicación del profesor para la demostración debe ser la mejor si se les quiere demostrar el movimiento completo de un ejercicio, debe alejarse más de los alumnos siendo a la inversa cuando se le quiere demostrar los elementos parciales del movimiento.

El ángulo visual permite detallar mejor el ejercicio y les permite a los alumnos una mayor información. El profesor puede valerse de monitores para las demostraciones siempre y cuando la técnica este limpia de errores.

Los alumnos deben recibir siempre la demostración de un solo ejercicio y después, ejecutarlo, cuando se logre el objetivo con ese ejercicio se pasaría a la demostración del otro. No se debe demostrar a los alumnos muchos ejercicios a la vez en una sola información, porque esto desorienta al alumno. El profesor debe lograr antes de demostrar que todos los alumnos lo atiendan, esto se puede resolver con una voz previa antes de la demostración.

b. La explicación

Tradicionalmente se ha planteado por muchos autores que la explicación de los ejercicios y de la técnica en general deben de ser clara, concreta y corta, pero depende mucho de algunos factores que a continuación se mencionan:

- Edad de los alumnos
- Experiencia deportiva
- Horario de clase
- Condiciones del lugar

Edad de los alumnos: existen diferencias entre las edades para poder captar y asimilar correctamente lo que explica, esto está estrechamente relacionado con el nivel educacional de las personas y la salud del individuo. Los niños de (7 a 10 años etapa de principiantes) necesitan de un lenguaje claro concreto y corto con palabras que sean de su vocabulario de manera que le faciliten la rápida comprensión y sobre todas las cosas la comunicación con su profesor.

Los alumnos entre (11 a 14 años etapa de perfeccionamiento) comprenden más a su profesor, ya que tienen mayor vocabulario y además más conocimientos del lenguaje deportivo, esto le permite en parte al profesor ser un poco más explícito en sus explicaciones dándole a entender a sus alumnos sobre todo el “Por qué” de los diferentes movimientos de la técnica.

Las explicaciones largas y tediosas (hablar por hablar) no son buenas y mucho menos en estas edades. Los jóvenes mayores de 15 años poseen un nivel de conocimiento mayor, por lo tanto le permite al profesor elevar el nivel de la explicación fundamentándolo sobre bases científicas.

La experiencia deportiva: En la medida en que los alumnos hayan practicado algún tipo de actividad deportiva sistemática estarán preparados para comprender lo que se le explica en estos casos, podemos ver por ejemplo aquellos alumnos que nos llegan a la clase de natación con conocimiento de este deporte tanto práctico como teórico.

Cuando existe experiencia motora específica del movimiento nuevo que se aprende se comprende mejor al profesor cuando explica, se puede entrar en detalles rápidamente y facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje. Aquí fundamentalmente el profesor de no tener otra posibilidad de ajuste organizativo (por ejemplo dividir los grupos o de tener ayudantes) deberá dirigir las explicaciones a los de ninguna experiencia hasta tanto el nivel de asimilación del grupo sea igual.

El horario de clase: A veces se da el caso de que el tiempo disponible para la clase es poco y se reduce la posibilidad de las explicaciones para darle paso a una mayor participación a la ejercitación.

Las condiciones del lugar: Factores para las explicaciones durante la clase son los ruidos, la cantidad de alumnos en el grupo, la cantidad de grupos en la piscina, la higiene, las personas ajenas que interrumpen al profesor y la temperatura fría del agua. Por esto solamente hacemos

referencia a que la medida que existan mejores condiciones la comunicación de la clase será la mejor.

c. Las correcciones de errores

Métodos de corrección de errores son:

- Demostración del error y el movimiento correcto
- Práctica del movimiento por parte
- Error contrario
- Señales
- Impulsos metódicos
- Volver atrás en la metódica
- Pruebas y controles
- Observación propia
- Aplicación de los medios auxiliares
- Inmediata y rápida información

d. Auto observación

La auto-observación es el método que permite la observación propia del movimiento, esto quiere decir poder mirar al alumno lo que el mismo realiza siempre y cuando le permita la vista ver los elementos técnicos del movimiento sin ser los mismos alterados, ejemplo de esto en natación tenemos; los movimientos de brazos libres, los movimientos de piernas, de pecho, mariposa y espalda fundamentalmente en los ejercicios especiales en tierra. Cuando el alumno realiza una observación propia puede ejecutar el movimiento con mayor exactitud así como precisar sus

errores y determinar si lo que hace está acorde con lo que se exige y diferenciar cada acción motora. Utilizar un espejo para ver lo que se hace también puede contribuir a mejorar la técnica del movimiento.

e. La comparación

Poder comparar el movimiento que no realiza con el movimiento técnicamente correcto permite saber hasta qué punto realizamos la técnica del movimiento, todo esto contribuye para precisar el detalle de las acciones motoras, por ejemplo: cuando tenemos frente a nosotros una persona (puede ser el profesor o el monitor) que realiza la técnica correcta nos da la posibilidad de guiarnos en sus acciones para imitarlo lo mejor posible, esto puede ser en los ejercicios especiales en tierra, donde se ejecutan los movimientos y pueden ser percibidos con toda claridad.

f. Descripción de la técnica

El profesor realiza el movimiento de brazos de libre e invita al alumno que lo haga junto a él, el alumno se guiará por su profesor lentamente y notará donde están sus errores hasta que en varias repeticiones logrará mejorar sus acciones motoras.

Otras de las posibilidades de este método está en la observación de las personas (monitor y un alumno donde uno de ellos realiza bien técnicamente el movimiento y el otro aún tenga errores; de esta manera los alumnos podrán determinar cuál de los dos ejecuta bien la técnica y comprenderán mucho más rápido donde pueden existir los errores.

g. Controles y evaluaciones

Controlar permite conocer que es lo que se hace y cómo se hace la técnica del movimiento que aprenden los alumnos.

Evaluar nos da el nivel de asimilación alcanzado en la técnica del movimiento que se aprende, y por último le brinda a sus alumnos un estímulo que los motiva a esforzarse más. Algunos profesores de experiencia forman tres grupos en sus clases y a los mismos le llaman a, b y c (u otro nombre de animales o de colores), y en la medida que evalúa a sus alumnos los cambia de grupo.

Esto motiva a los alumnos y le da la posibilidad al profesor de conocer si el grupo de los mejores aumenta en cantidad y calidad. Se debe de controlar y evaluar periódicamente atendiendo a los elementos técnicos que vayan aprendiendo los alumnos por ejemplo: movimientos de piernas, movimientos de brazos y la coordinación.

h. Autoevaluación

Es necesario que en el proceso de aprendizaje los alumnos valoren sus resultados y determinen su propia calificación, de esa forma aprenden a tener más conciencia y a ser más honestos en su propio esfuerzo, es por eso que la autoevaluación es también educativa en sus contenidos.

Los alumnos deben autoevaluar la terminación de cada elemento técnico por ejemplo; movimiento de piernas, brazos y coordinación. Además el profesor podrá en determinado momento solicitar a sus alumnos que

evalúen lo que hacen, explicando los errores cometidos y lo realizado correctamente dándole a esa evaluación final una escala de cuantitativa o cualitativa.

Esos alumnos deben autoevaluarse periódicamente en la medida que vaya perfeccionando la técnica del movimiento

1.5.7. Métodos y técnicas de enseñanza de la natación

La metodología del proceso de enseñanza-aprendizaje se confecciona sobre la base de progresividad compleja, es decir, comenzando por las fases y ejercicios menos complejos y a medida que el estudiante ha ido obteniendo resultados satisfactorios en las primeras realizaciones y una vez que haya fijado los hábitos necesarios para alcanzarlas, se procede a la aplicación del próximo elemento y así sucesivamente se van combinando hasta lograr unir completamente las acciones de la técnica natatoria.

Existen diferentes métodos, entre ellos tenemos:

a. Método estándar de Weisner:

Recomienda iniciar el trabajo con juegos y actividades en la parte poco profunda del natatorio para disminuir la falta de adaptación al medio.

b. Método sintético:

Consiste en enseñar una destreza presentándola en todo su conjunto, prescindiendo de analizar sus detalles. Lo esencial no es analizar detalles, ni buscar perfección sino conseguir una ejecución natural, aceptable y coordinada.

c. Método analítico:

Consiste en enseñar una destreza por partes, para después de aprendidas, unirlos entre sí. Son movimientos localizados que van dirigidos a una determinada región del cuerpo para realizar un movimiento.

d. Método mixto (Analítico-Sintético):

Consiste en presentar una visión analítica del movimiento analizando las distintas partes que componen el movimiento y una vez dominadas se realiza la ejecución completa, con amplio dominio de todas las partes. Es un buen método para la enseñanza de la natación.

1.5.8. Metodología analítica que desarrolla la técnica del estilo crol

La importancia de la metodología analítica en la natación es que por medio de esta se logra la adquisición de la técnica específica para un estilo de nado determinado.

La metodología contempla distintas fases a considerar, estas son:

a) Fase de aprendizaje:

Esta fase representa la primera etapa del proceso metodológico, por lo tanto es necesario determinar las características de los ejercicios de aprendizaje.

Estos van a estar condicionados por los principios pedagógicos que caracterizan los procesos de enseñanza aprendizaje de las diferentes

destrezas (o contenidos) tanto en natación como en cualquier otra disciplina.

Para comenzar, diremos que es necesario tener en cuenta la secuencia de Los procesos didácticos en natación.

En la enseñanza de cualquier contenido en Natación, es conveniente seguir un ordenamiento que responda a la secuencia lógica de aprendizaje.

Para ello es necesario considerar una serie de pasos, con el objetivo de que el proceso pueda llevarse a cabo sin mayores inconvenientes. Las mismas están determinadas por el grado de complejidad que implican para el alumno.

Los pasos son cuatro que continuación intentaremos explicar y ejemplificar cada uno de ellos:

- Fuera del agua

Esta fase tiene una gran ventaja, ya que el alumno puede visualizar el movimiento que está realizando.

Recordemos que el agua es un medio diferente y desconocido y que es necesario explorarlo poco a poco para evitar complicaciones posteriores.

- Dentro del agua con apoyo fijo

La idea de esta fase es que el alumno pueda concentrarse en el

ejercicio que está realizando para aprender un contenido específico, liberado de otros movimientos que puedan dificultar la ejecución.

- Dentro del agua con apoyo móvil

A medida que se va avanzando en el proceso de enseñanza aprendizaje, las ejercitaciones tienden a lograr los desplazamientos necesarios para la ejecución de las diferentes técnicas de nado. Por ello aquí se habla de un apoyo móvil, que va a variar entre una tabla de nado, un compañero, u otro material disponible de acuerdo a la edad de los alumnos involucrados en el proceso. Podría ser: tomado de una tabla, con desplazamiento, realizar el batido y la respiración frontal.

- Contenido completo

El alumno ya domina en gran parte el contenido, por eso puede realizarlo en forma individual y completa.

1.5.9. Principios pedagógicos para la enseñanza aprendizaje del estilo crol

Deben seguir los principios pedagógicos: de lo fácil a lo difícil; de lo simple a lo complejo; de lo conocido a lo desconocido. Siempre debemos comenzar por ejercitaciones sencillas y a medida en que se van asimilando, sumarle dificultades nuevas. Esto le va a facilitar al alumno aprender un contenido liberado de otros movimientos.

a. No saltan etapas fundamentales

Este es un punto importante dentro del proceso, ya que si no se respetan las etapas, puede suceder que los contenidos no estén asimilados, Y por

lo tanto aunque el gesto parezca haber sido aprendido, no están dadas las condiciones para el logro de un dominio total del movimiento. Avanzar a una etapa siguiente es el objetivo que se plantea el profesor y trata de cumplirlo lo más rápido posible. Pero se debe tener toda la paciencia necesaria a fin de que el alumno adquiriera todas las vivencias que le permitan no sólo realizar el gesto sino “entenderlo” desde el punto de vista motriz. Todas las actividades que enriquezcan el acervo motor favorecerán el dominio acabado de un movimiento.

Si esto se cumple el futuro nadador podrá fácilmente adecuar los gestos a cualquier cambio de situación externo o interno (cambio de ángulos, palancas, etcétera).

b. Pocas repeticiones para fijar la técnica:

Cuando se está aprendiendo un nuevo movimiento, la realización se hace de manera consciente, o sea con el máximo de concentración para que el gesto desconocido pueda ser ejecutado lo más correctamente posible. Se hacen ejercicios con muy pocas repeticiones a fin de que el alumno pueda poner toda su atención en la ejecución de ese movimiento. La concentración, sobre todo en los niños, dura muy poco por lo que una ejecución prolongada traerá seguramente aparejado errores que dificultan el aprendizaje.

Movimientos técnicamente correctos. No deben dar lugar a aprender fallos. Los ejercicios que se seleccionen deben partir de la técnica correcta. (MANTELERI, 1984)

Es importante que el profesor conozca todas las características técnicas del movimiento a enseñar, aunque en esta etapa sólo logre movimientos globales.

Sólo se podrá enseñar gestos simples correctamente si se tiene a la vista el objetivo final, de lo contrario puede haber ejercicios que sirvan solamente para salvar una situación momentánea y no apunten a una correcta ejecución del movimiento en sus fases superiores.

Un gesto tendrá toda la simpleza necesaria para que el alumno comprenda; pero toda la riqueza que haga falta para el logro del objetivo final.

El movimiento no debe inducir a un gesto incorrecto o fallo, pues son conocidas las dificultades para solucionar movimientos mal aprendidos. Es común escuchar a los profesores decir que es más fácil enseñar un movimiento nuevo que corregir uno erróneo.

c. Fase de fijación

Los ejercicios de fijación son la segunda etapa dentro del proceso total.

Al comenzar con estos tipos de ejercicio debemos notar en el alumno que los gestos técnicos están aprendidos globalmente bien, es decir, debemos ver que no existen errores gruesos en la ejecución del movimiento, aunque los detalles de coordinación fina aún no estén logrados.

Una vez que tenemos logrado este gesto global, pasaremos a realizar los ejercicios de fijación, que tienen características que los diferencian del resto.

d. Responden a la técnica

En estos en vez de desglosar el movimiento, se tratará de involucrar mayor cantidad de segmentos corporales, al realizar el ejercicio.

Es por ello que estos ejercicios no deben realizarse si no se tiene el gesto global, y éste pueda ser realizado sin necesidad de altos niveles de concentración, el gesto comenzara a ser automatizado.

e. Los ejercicios se hacen en condiciones normales.

Aquí en vez de facilitar los movimientos, se hacen simulando la realización normal del gesto, y al unir varios segmentos estaremos acercándonos en gran medida al nado.

Se pueden utilizar elementos, tales como tablas, flotadores, etcétera, pero ya no como facilitadores sino para poder realizar el movimiento acentuando la ejecución en alguna parte del mismo, y tratar de que la posición de nado como las secuencias de movimientos sean las que se utilizan en el estilo que se está aprendiendo.

f. Muchas repeticiones o distancias

Como el gesto ya está aprendido globalmente en forma correcta, las ejercitaciones se harán en mucha distancia, para lograr la automatización del movimiento, y sin una participación consciente en la realización del mismo.

Nos interesa que el movimiento pueda ser ejecutado en forma cíclica y asimilando el movimiento correcto a través de la realización de la ejercitación en repetidas secuencias o en una distancia más larga.

No es necesario que el alumno “piense” (en el sentido de mantener una elevada concentración) en cada una de las ejercitaciones sino que las incorpore a su acervo motor.

Son estos ejercicios los que a veces son propuestos prematuramente por el profesor, sin haber afianzado las fases anteriores, y por lo tanto llevan a una de ejecución errónea que luego costará mucho trabajo superar.

Si tratamos de que realice mucha distancia, en algún gesto que no estaba asimilado, la fatiga o la desconcentración en la tarea traerán como consecuencia la asimilación de errores que podrían haberse evitado respetando los pasos y secuencias normales.

g. Fase de perfeccionamiento técnico

Los ejercicios de perfeccionamiento técnico deben realizarse cuando el nadador tiene un dominio total de los gestos normales de nado.

Estos ejercicios se harán con la técnica formada, ya que estos ejercicios provocan inconvenientes en el nado normal, que deben ser subsanados por el atleta aplicando al máximo todas sus experiencias previas, sensaciones, recursos, etcétera, es decir, que exijan al nadador el máximo de sus posibilidades de coordinación de la técnica.

Estos ejercicios apuntan a la coordinación final del movimiento: aquí nos interesan los aspectos más pequeños de la técnica, desde un ángulo de aplicación de la fuerza, algunas características cinemáticas como la trayectoria algo más amplia o más estrecha; algunas características

dinámicas como las secuencias espacio temporales, o también agudizar cada uno de los sentidos involucrados en la acción de nadar.

1.6. Técnica del estilo Crol

Podríamos definir la técnica del estilo crol como el modelo o patrón de movimientos a realizar y cuyo fin principal es el ahorro de energía, sin olvidar la optimización de la fuerza propulsora. Cuanto más perfecta es la técnica menos energía es necesaria para obtener un buen resultado.

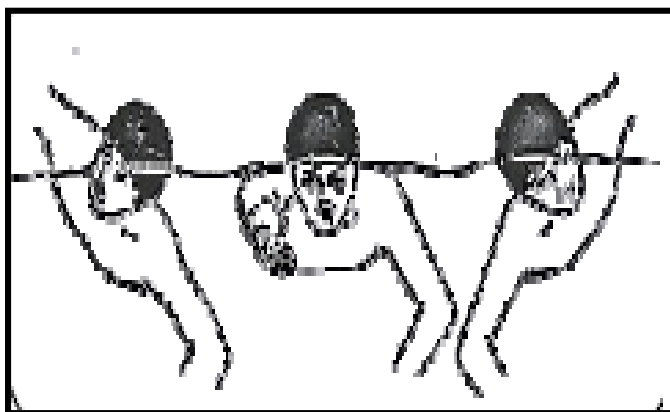
La técnica de los estilos natatorios está en constante evolución, apoyada por las últimas tecnologías y por los métodos científicos más innovadores (biomecánica, física, informática, etc.).

Siendo la técnica metodológica el conjunto de los medios de los que se vale el profesor para materializar la enseñanza-aprendizaje; el medio principal de la técnica metodológica utilizada por la natación es el método y complementan su acción los procedimientos. Los procedimientos utilizados fueron: explicación, demostración, descripción de la técnica, corrección de errores, progresión o control y evaluación. Atendiendo a este propósito, se ha estructurado la siguiente:

- Posición del cuerpo.
- Movimiento de piernas con respiración.
- Movimiento de brazos.
- Movimiento de brazos con respiración.
- Coordinación de brazos y piernas.
- Coordinación de brazos, piernas y respiración

1.6.1. Posición hidrodinámica del cuerpo

- Será aquella que permita al nadador efectuar movimientos propulsivos y disminuir las fuerzas de resistencia al avance.
- Romper la superficie del agua con la frente.
- Mirar hacia abajo y un poco hacia adelante.
- Mantener las caderas altas.
- Efectuarlos giros laterales (rolidos), sobre el eje longitudinal.

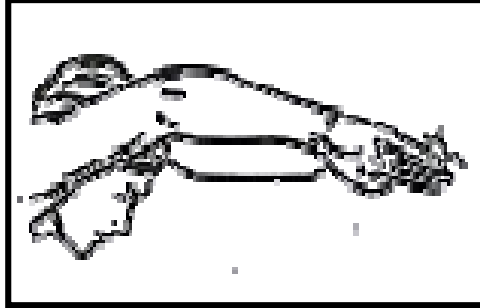


1.6.2. ACCIÓN DE BRAZOS: FASE ACUÁTICA

a. ENTRADA o ATAQUE

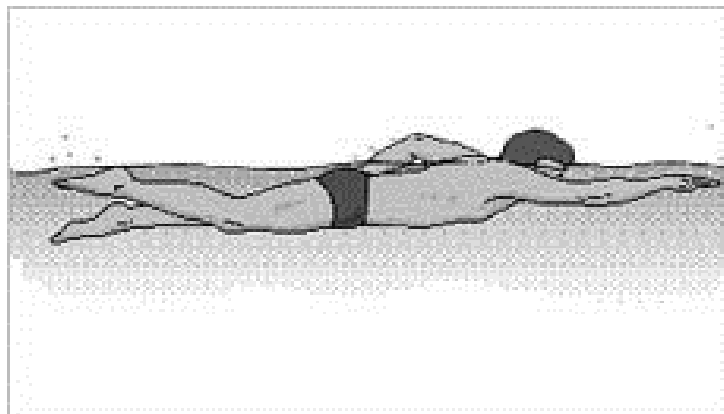
- La mano entra en el agua entre el hombro y la línea media del centro del cuerpo.
- La mano entra más allá de la cabeza.
- La mano entra con la palma girada parcialmente hacia fuera.
- La mano entra con el codo alto y algo flexionado.
- La muñeca se mantiene unos grados flexionados desde la línea del antebrazo.

- Orden de entrada en el agua: dedos, muñeca, antebrazo, codo y brazo.
- La palma de la mano mira hacia abajo y afuera, para facilitar una entrada limpia del brazo.



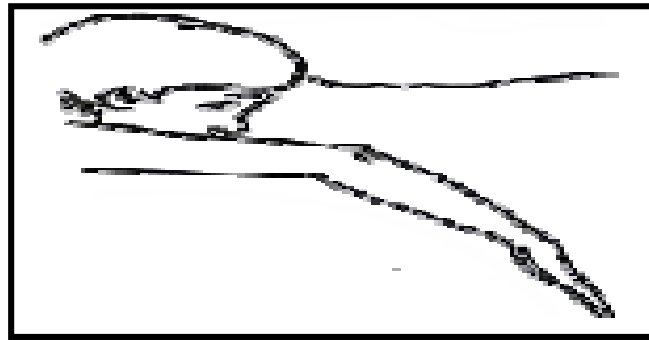
b. DESLIZAMIENTO

- La tracción de los brazos se realiza desde arriba hacia abajo del cuerpo. Cuando vuelven hacia delante, debemos extenderlos para obtener un mejor deslizamiento en el agua.
- Estirar el cuerpo resulta muy importante para moverse de forma eficaz en el agua. Con un buen deslizamiento el nadador gana velocidad al tiempo que disfruta de las sensaciones acuáticas.
- Brazos extendidos para la amplitud
- Es necesaria una buena coordinación para que el deslizamiento en el agua sea eficaz. De lo contrario pueden darse frenos y puntos muertos, sobre todo al respirar.



c. AGARRE

- Es la preparación a la tracción en la que la mano se coloca en mejor posición para una buena propulsión.
- Se hace en primer lugar con la mano, después con la muñeca y luego con el brazo, como si se estuviese bordeando un barril.
- La trayectoria de la mano es fundamentalmente hacia abajo.
- El codo más alto que la mano.

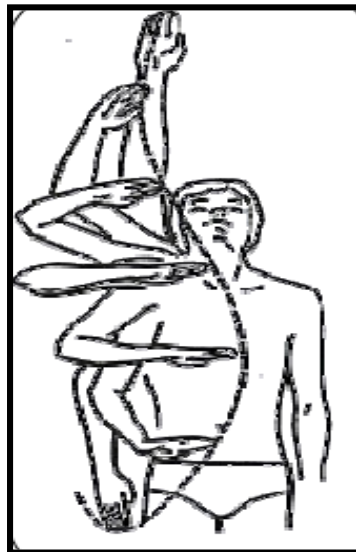


d. TRACCIÓN

- Es la fase más propulsiva.
- Durante el tirón se flexiona el brazo hasta casi 90°.
- El tirón se hace hacia atrás y hacia la cadera opuesta a esa mano.
- La máxima flexión se hace cuando la mano está debajo del hombro.
- Durante el tirón mantener el codo alto.
- Mantener los dedos cerrados, con la palma mirando hacia atrás y la muñeca firme tracciona con incremento de la velocidad.

e. EMPUJE FINAL

- El brazo comienza su extensión.
- La dirección de la mano es hacia fuera y arriba, siendo el final hacia afuera, arriba y atrás.
- La mano alcanza la máxima aceleración.
- La mano sale del agua con la palma dirigida hacia el muslo.
- El empuje se efectúa debajo de las caderas.
- El recobro comienza cuando la mano está dentro del agua. Debido al rolido, el hombro es lo primero que sale del agua, luego y debido a la flexión del brazo sale el codo, a continuación el antebrazo y, por último, la mano.

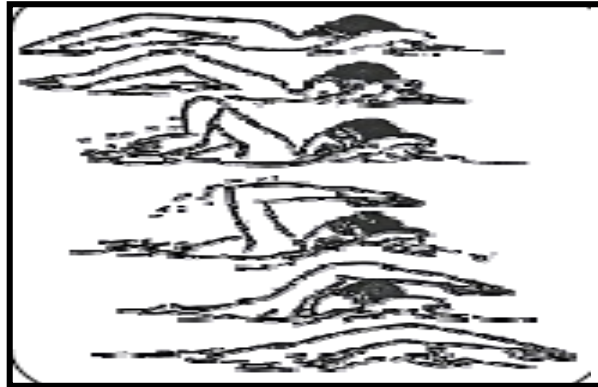


1.6.3. ACCIÓN DE BRAZOS: FASE AÉREA O RECOBRO

El recobro del brazo correspondiente al lado que se respira, debe realizar la acción cuidando que el nadador mantenga su cabeza girada después de

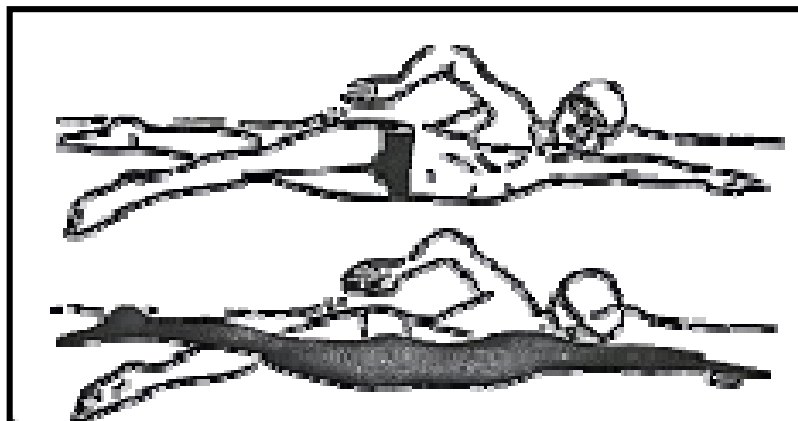
haber realizado la inspiración, hasta un instante antes de que se produzca la entrada del brazo, para eliminar una resistencia al avance adicional.

Muchos nadadores efectúan un perfecto recobro con el codo alto por el lado que se respira, acompañado del rolido, realizando un mal recobro con el brazo contrario. Esto produce una mala tracción del brazo que se encuentra sumergido.



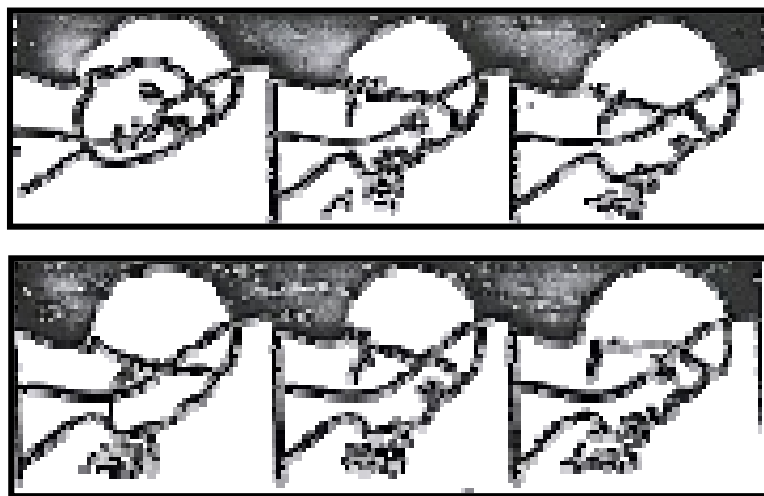
1.6.4. El rolido

- Disminuye la resistencia al avance al tener menos superficie en contacto con el agua.
- Facilita el recobro con el hombro y codo alto.
- Permite una tracción profunda y eficiente.
- Consigue una respiración más fácil.



1.6.5. La respiración

- Girar la cara lateralmente y respirar.
- Inspirar por la boca.
- Espirar por la boca y nariz.
- Espirar cuando la cara está sumergida
- Mientras respiras, trata de mantener un ojo, una oreja y la mitad de la boca en el agua.

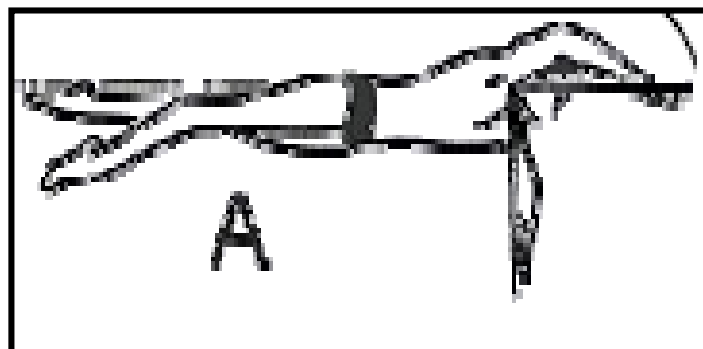


1.6.6. La coordinación

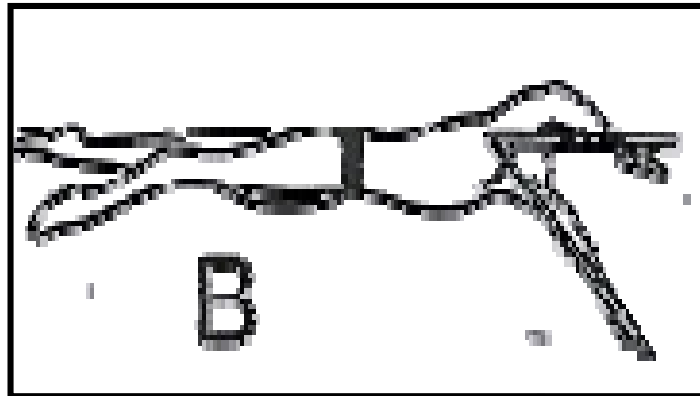
Existen tres tipos de versiones del estilo de crol, que son las siguientes:

- Ángulo recto (90°). Este tipo de coordinación es la más usada.

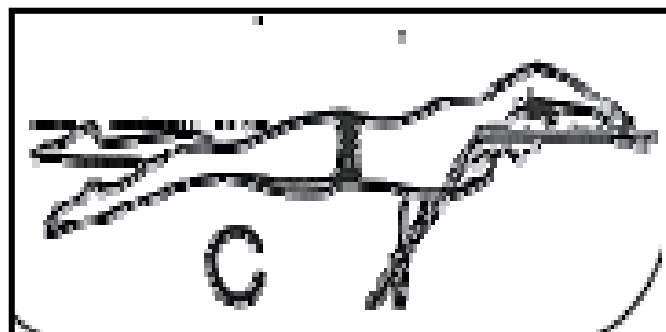
Cuando un brazo entra, el brazo opuesto está a mitad del recorrido.



- b. Ángulo de 45°. Antes de que el brazo del tirón alcance la posición adecuada mostrada en la ilustración A. Este tipo de coordinación usada generalmente por nadadores con buena flotación, una acción fuerte de piernas y un biotipo que le permita al nadador un buen deslizamiento por el agua.

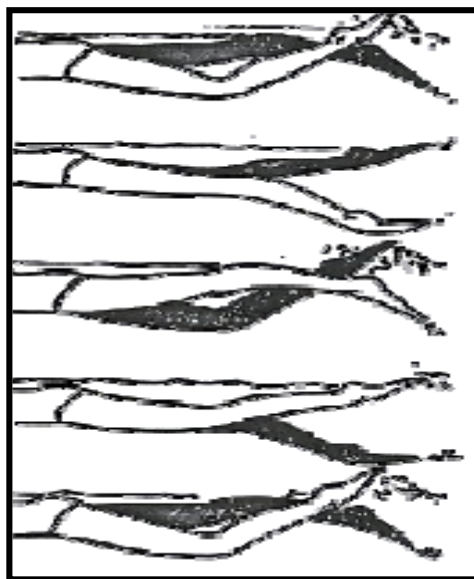


- c. En este tipo de coordinación el ángulo correcto, mostrado en la ilustración A, nunca es alcanzado en todo el ciclo. Cuando un brazo entra, el opuesto ha pasado el punto medio de la tracción. Este tipo de coordinación es usada generalmente por los nadadores que realizan respiración bilateral y un batido de dos tiempos. A veces es acompañado por un giro excesivo del brazo.



1.6.7. Acción de piernas

- La patada se inicia desde la cadera (movimiento de látigo).
- Las rodillas permanecen casi estiradas.
- Las piernas permanecerán cerradas y juntas.
- Batir continuamente arriba y abajo.
- Girar los tobillos hacia dentro.
- Flexionar las piernas en la parte más alta del batido.
- La pierna se estira progresivamente hasta alcanzar la máxima extensión en el punto más bajo del batido.
- Cuando el batido es hacia abajo, los empeines presionan el agua.
- Los pies deben permanecer en extensión, sueltos y relajados. Es importante una buena flexibilidad del tobillo.
- Los pies se mantienen ligeramente hacia adentro y próximos, mientras los talones permanecen más separados.
- Los pies no deben de salir fuera del agua.



1.7. Hipótesis general

Es probable que con la aplicación de estrategias metodológicas desarrollen la técnica del estilo crol los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la I.E. "GUE Mariano Melgar" del distrito de Mariano Melgar de Arequipa.

1.7.1. Sistema de variables, indicadores, sub indicadores.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Estrategias metodológicas.

VARIABLE DEPENDIENTE: Técnica del estilo crol

VARIABLE	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS
INDEPENDIENTE:	- Explicación - Descripción de la técnica - Demostración - Control y evaluación

VARIABLE	INDICADOR	SUB - INDICADORES	NIVEL DE MEDICIÓN
VARIABLE DEPENDIENTE: Técnica del estilo crol	Posición inicial	Flotabilidad	Ficha de Observación
	Movimiento - propulsión de piernas	Ascendente y descendente.	
	Movimiento – propulsión de brazos.	Ataque, desliz, agarre, tracción y empuje final.	
	Coordinación	– Coordinación piernas. – Brazos y piernas. – Brazos, piernas y respiración.	

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

2. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación es cuantitativo - experimental porque se aplica a un grupo un determinado pre-test y post-test para mejorar la técnica del estilo crol.

2.2 Diseño de investigación

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

Ge O1 X O2

Leyenda:

G E: Grupo experimental, 24 estudiantes del quinto grado de secundaria.

O1: pre – test, ficha de observación.

X: Estímulo (Experimento: propuesta de estrategias metodológicas para mejora los fundamentos de la natación estilo crol)

O2: post – test, ficha de observación.

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.3.1. Técnica

Se utilizará la técnica de la observación directa y controlada.

3.3.2. Instrumentos

Los instrumentos a utilizarse para el programa experimental contienen los ítems que han sido valorados por juicio de expertos en el área de Educación Física, dichos instrumentos son:

- a) Ficha de observación
- b) Programa de estrategias metodológicas.

2.4 Estrategias de recolección de datos

- a) Autorización de la Dirección del IESPA para el desarrollo del programa.
- b) Autorización de la Dirección de la Institución educativa
- c) Aplicación del programa.
- d) Codificación de datos.

2.5 Grupo experimental

El grupo experimental está constituido por 24 estudiantes de ambos sexos del quinto grado “C” de educación secundaria.

N°	SEXO	EDAD PROMEDIO	INCLUSIÓN
14	M	15-16	- Conocimientos básico del estilo crol. - Permiso de los padres.
10	F	15-16	- Conocimientos básico del estilo crol. - Permiso de los padres.

2.5.1 Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión: Los 24 alumnos presentaban cierto nivel similar del desarrollo de la técnica estilo crol debido a los años anteriores de práctica que tuvieron en sus unidades de aprendizaje programadas.

Exclusión: Ningún estudiante fue excluido del programa antes de empezar y tampoco ninguno fue retirado durante su desarrollo.

2.6 PROGRAMA EXPERIMENTAL

ACTIVIDAD	PROPUESTA EXPERIMENTAL	LOGRO ESPERADO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	MATERIALES	DIA
1. Familiarización al medio acuático, reconocimiento de tipos de flotabilidad y reglas de seguridad	Hacer énfasis en el trabajo por el temor al agua y su temperatura.	Reconocen y practican la flotabilidad ventral; y las reglas de seguridad.	F.O	Tablas, espaguetis.	03-10-17
2. Flotabilidad, respiraciones estáticas agarrándose del borde de la piscina y propulsión de piernas con material auxiliar de flotación.	Realizar juegos adaptados para generar interés.	Realizan la flotabilidad ventral, practican respiraciones y propulsión de piernas.	F.O	Tablas, espaguetis.	09-10-17
3. Propulsión de piernas con material auxiliar de flotación.	Hacer trabajos específicos para cada fase del movimiento de piernas general.	Reconocen y practican la propulsión con las piernas extendidas y con movimientos asimétricos en el batido de pies.	F.O	Tablas, espaguetis.	10-10-17
4. Propulsión de piernas con material auxiliar de flotación.	Hacer trabajos específicos para cada fase del movimiento de piernas general.	Practican la propulsión con las piernas extendidas y con movimientos asimétricos en el batido de pies.	F.O	Tablas.	16-10-17

5.Desplazamientos de propulsión de piernas con tablas y respiraciones	Hacer trabajos específicos para cada fase del movimiento de piernas general.	Realizan la propulsión de piernas coordinadamente.	F.O	Tablas.	17-10-17
6. Propulsión de brazos con material auxiliar de flotación.	Hacer trabajos específicos para cada fase del movimiento general de brazos.	Practican la técnica de propulsión de brazos.	F.O	Tablas	23-10-17
7. Propulsión de brazos con material auxiliar de flotación.	Hacer trabajos específicos para cada fase del movimiento general de brazos.	Practican y realizan propulsión de brazos con la fase acuática apropiada.	F.O	Tablas.	24-10-17
8. Propulsión de brazos con respiraciones y material auxiliar de flotación.	Hacer trabajos específicos para cada fase del movimiento general de brazos.	Practican y realizan propulsión de brazos con la fase aérea apropiada.	F.O	Tablas	30-10-17
9. Entradas al agua con desplazamiento de estilo crol.	Realizar diferentes ritmos de desplazamientos para ejecutar bien la técnica.	Realizan el desplazamiento de estilo crol coordinando la propulsión de brazos, piernas y respiraciones.	F.O		31-10-17
10. Entradas al agua con desplazamiento de estilo crol.	Realizar diferentes ritmos de desplazamientos para ejecutar bien la técnica.	Realizan el desplazamiento de estilo crol coordinando la propulsión de brazos, piernas y respiraciones.	F.O		06-11-17
11. Competencia estilo crol 25 metros y post test.	Distribuir equitativamente los grupos de competencia.	Realizan el estilo crol en competencia.	F.O		07-11-17

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se indica los resultados de la investigación a través de 10 tablas y sus respectivas gráficas

TABLA 1
POSICIÓN INICIAL: FLOTABILIDAD VENTRAL

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST						POSTEST					
NIVELES (CUALITATIVO)	INTERVALO (CUANTITATIVO)	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	9	18	162	14.88	2.42	37.50	22	18	396	17.58	1.38	91.67
REGULAR	15-11	15	13	195			62.50	2	13	26			8.33
DEFICIENTE	10-00	0	5	0			0.00	0	5	0			0.00
	Σ	24					100%	24					100%

FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

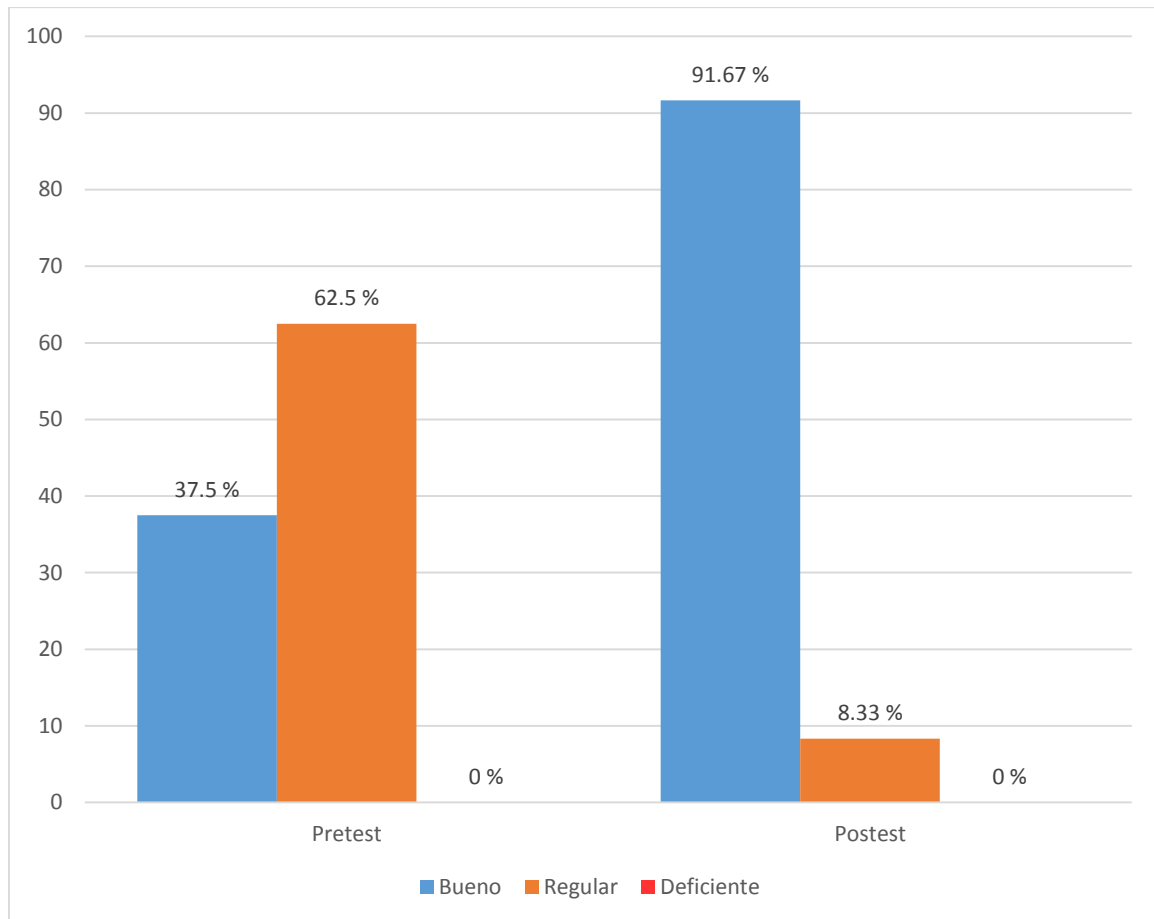
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 1 referente a posición inicial: flotabilidad ventral, se observa que en el pre-test 9 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno y 15 en el nivel Regular. En el post-test se observa que 22 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno y 2 en el nivel Regular.

Analizando los resultados podemos interpretar que se obtuvo una evidente mejoría en la mayoría de estudiantes del quinto grado de secundaria "C" porque con la aplicación de las estrategias utilizadas fueron idóneas para el desarrollo de este fundamento.

Estos resultados responden a la aplicación de todas las sesiones del programa orientadas a la ejecución de asignación de tareas.

FIGURA 1
POSICIÓN INICIAL: FLOTABILIDAD VENTRAL



FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

TABLA 2

MOVIMIENTO DE PIERNAS: ASCENDENTE Y DESCENDENTE

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST						POSTEST					
NIVELES (CUALITATIVO)	INTERVALO (CUANTITATIVO)	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	13	18	234	15.04	3.83	54.17	19	18	342	16.96	2.03	79.17
REGULAR	15-11	9	13	117			37.50	5	13	65			20.83
DEFICIENTE	10-00	2	5	10			8.33	0	5	0			0.00
	Σ	24					100%	24					100%

FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

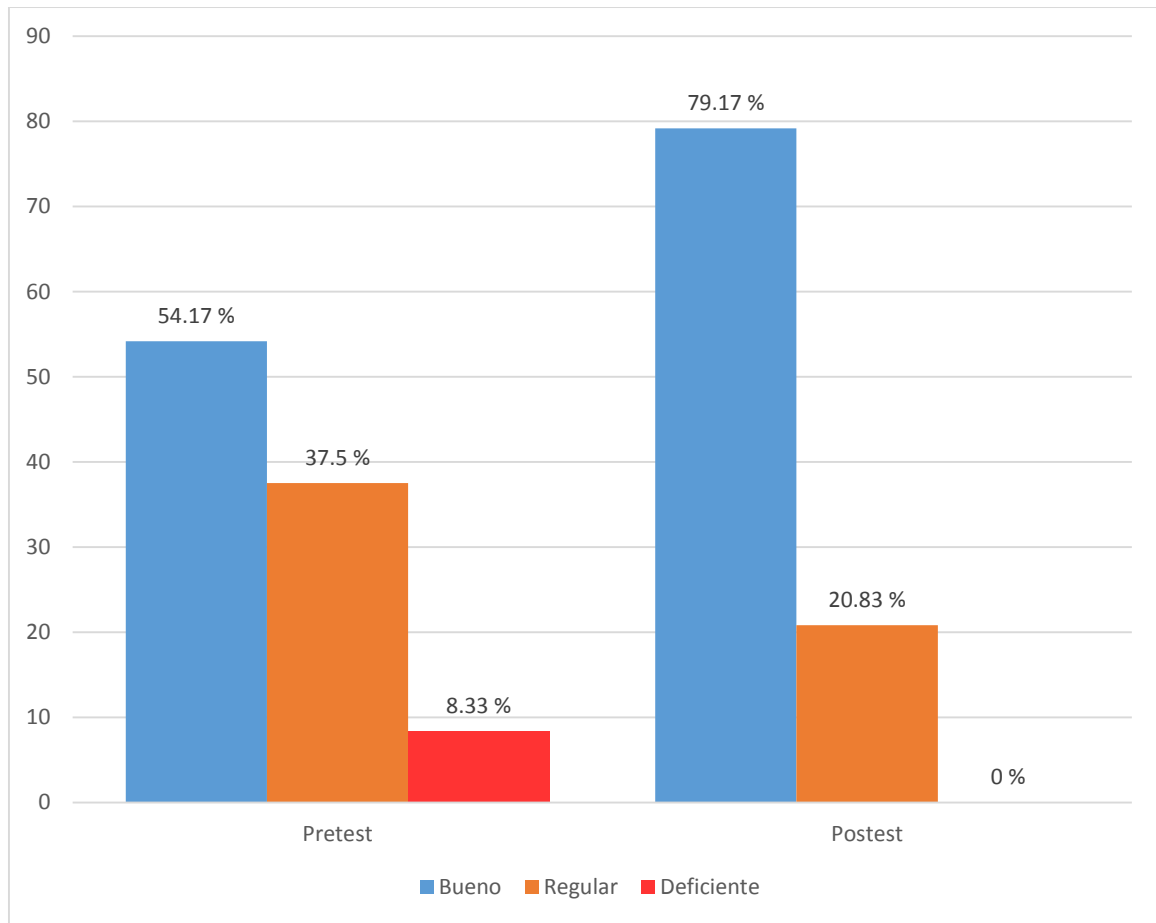
En la tabla N° 2 referente movimiento de piernas: ascendente y descendente, se observa que en el pre-test 13 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno, 9 en el nivel Regular y 2 en el nivel Deficiente. En el post-test se observa que 19 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno y 5 en el nivel Regular.

Analizando los resultados podemos interpretar que se obtuvo una evidente mejoría en la mayoría de estudiantes en el quinto grado de secundaria "C" porque con la aplicación de las estrategias utilizadas fueron idóneas para el desarrollo de este fundamento.

Estos resultados responden a la aplicación de todas las sesiones del programa orientadas a la ejecución de asignación de tareas.

FIGURA 2

MOVIMIENTO DE PIERNAS: ASCENDENTE Y DESCENDENTE



FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

TABLA 3

MOVIMIENTO DE BRAZOS: ATAQUE

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST						POSTEST					
NIVELES (CUALITATIVO)	INTERVALO (CUANTITATIVO)	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	0	18	0	9.33	3.99	0.00	17	18	306	15.88	3.84	70.83
REGULAR	15-11	13	13	169			54.17	5	13	65			20.83
DEFICIENTE	10-00	11	5	55			45.83	2	5	10			8.33
	Σ	24					100%	24					100%

FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

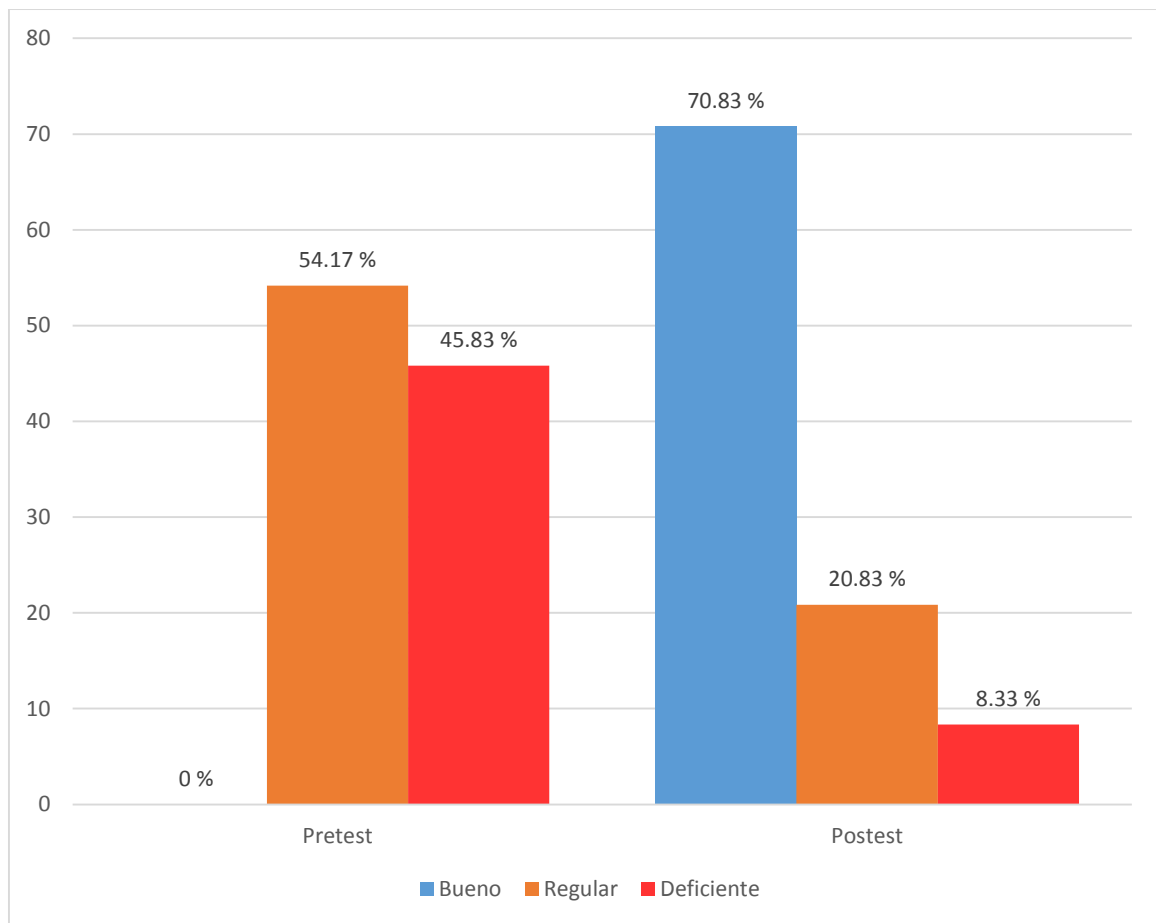
En la tabla N° 3 referente movimiento de brazos: ataque, se observa que en el pre-test 13 estudiantes se encuentran en el nivel Regular y 11 en el nivel Deficiente. En el post-test se observa que 17 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno, 5 en el nivel Regular y 2 en el nivel deficiente.

Analizando los resultados podemos interpretar que se obtuvo una evidente mejoría en la mayoría de estudiantes en el quinto grado de secundaria "C" porque con la aplicación de las estrategias utilizadas fueron idóneas para el desarrollo de este fundamento.

Estos resultados responden a la aplicación de todas las sesiones del programa orientadas a la ejecución de asignación de tareas..

FIGURA 3

MOVIMIENTO DE BRAZOS: ATAQUE



FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

TABLA 4

MOVIMIENTO DE BRAZOS: DESLIZ

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST						POSTEST					
NIVELES (CUALITATIVO)	INTERVALO (CUANTITATIVO)	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	0	18	0	9.33	3.99	0.00	17	18	306	16.21	3.18	70.83
REGULAR	15-11	13	13	169			54.17	6	13	78			25.00
DEFICIENTE	10-00	11	5	55			45.83	1	5	5			4.17
	Σ	24					100%	24					100%

FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

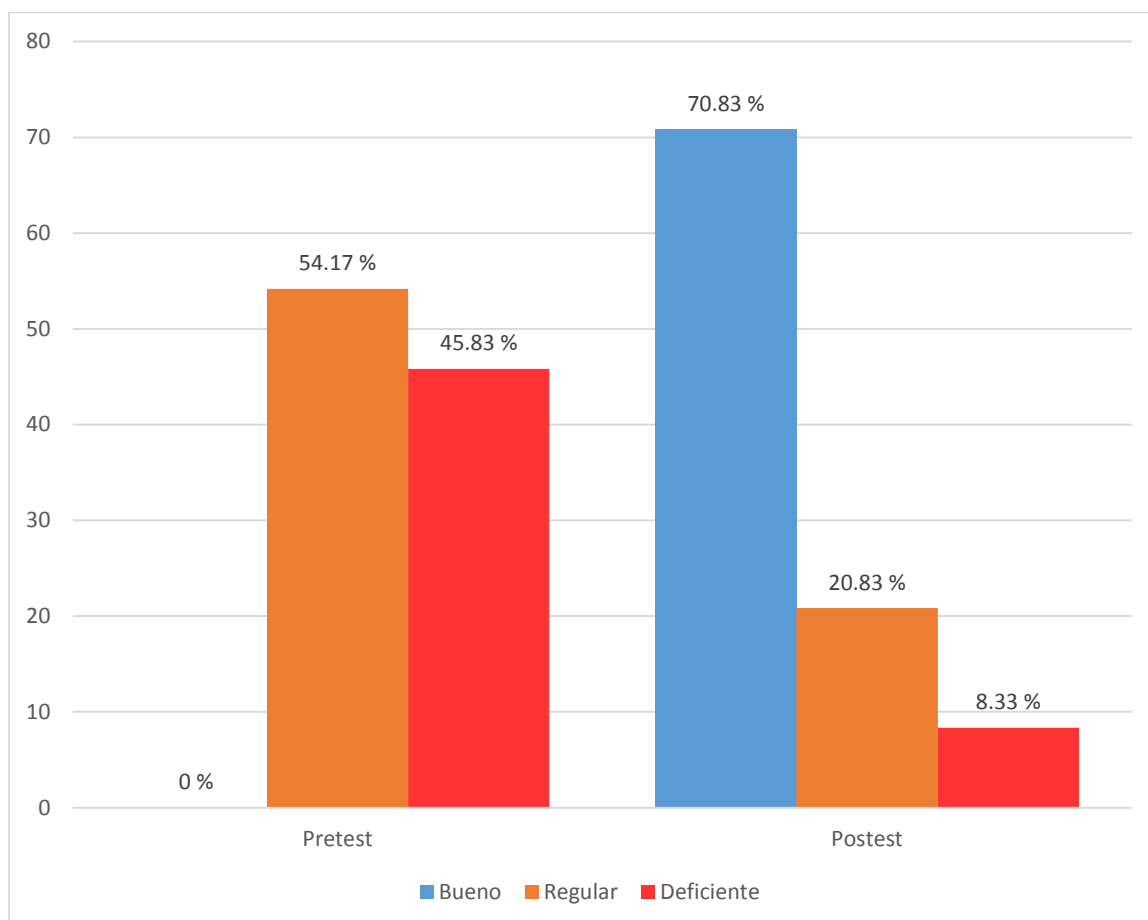
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 4 referente a movimiento de brazos: desliz, se observa que en el pre-test 13 estudiantes se encuentran en el nivel Regular y 11 en el nivel Deficiente. En el post-test se observa que 17 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno, 6 en el nivel Regular y 1 en el nivel deficiente.

Analizando los resultados podemos interpretar que se obtuvo una evidente mejoría en la mayoría de estudiantes en el quinto grado de secundaria "C" porque con la aplicación de las estrategias utilizadas fueron idóneas para el desarrollo de este fundamento.

Estos resultados responden a la aplicación de todas las sesiones del programa orientadas a la ejecución de asignación de tareas.

FIGURA 4
MOVIMIENTO DE BRAZOS: DESLIZ



FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

TABLA 5

MOVIMIENTO DE BRAZOS: AGARRE

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST						POSTEST					
NIVELES (CUALITATIVO)	INTERVALO (CUANTITATIVO)	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	0	18	0	8	3.87	0.00	19	18	342	16.63	3.05	79.17
REGULAR	15-11	9	13	117			37.50	4	13	52			16.67
DEFICIENTE	10-00	15	5	75			62.50	1	5	5			4.17
	Σ	24					100%	24					100%

FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

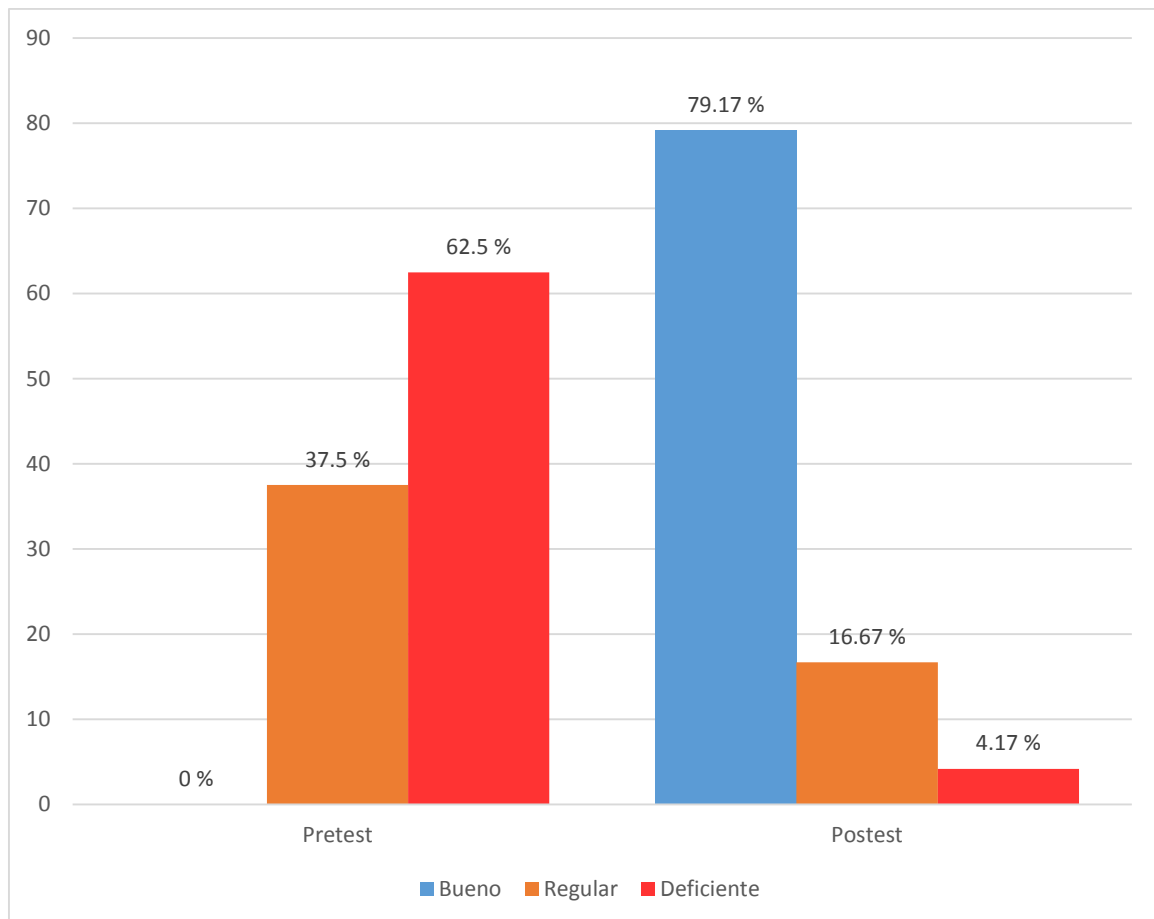
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 5 referente a movimiento de brazos: agarre, se observa que en el pre-test 9 estudiantes se encuentran en el nivel Regular y 15 en el nivel Deficiente. En el post-test se observa que 19 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno, 4 en el nivel Regular y 1 en el nivel deficiente.

Analizando los resultados podemos interpretar que se obtuvo una evidente mejoría en la mayoría de estudiantes en el quinto grado de secundaria "C" porque con la aplicación de las estrategias utilizadas fueron idóneas para el desarrollo de este fundamento.

Estos resultados responden a la aplicación de todas las sesiones del programa orientadas a la ejecución de asignación de tareas.

FIGURA 5:
MOVIMIENTO DE BRAZOS: AGARRE



FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

TABLA 6

MOVIMIENTO DE BRAZOS: TRACCIÓN

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST						POSTEST					
NIVELES (CUALITATIVO)	INTERVALO (CUANTITATIVO)	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	0	18	0	8.67	3.99	0.00	17	18	306	16.21	3.18	70.83
REGULAR	15-11	11	13	143			45.83	6	13	78			25.00
DEFICIENTE	10-00	13	5	65			54.17	1	5	5			4.17
	Σ	24					100%	24					100%

FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 6 referente a movimiento de brazos: tracción, se observa que en el pre-test 11 estudiantes se encuentran en el nivel Regular y 13 en el nivel Deficiente. En el post-test se observa que 17 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno, 6 en el nivel Regular y 1 en el nivel deficiente.

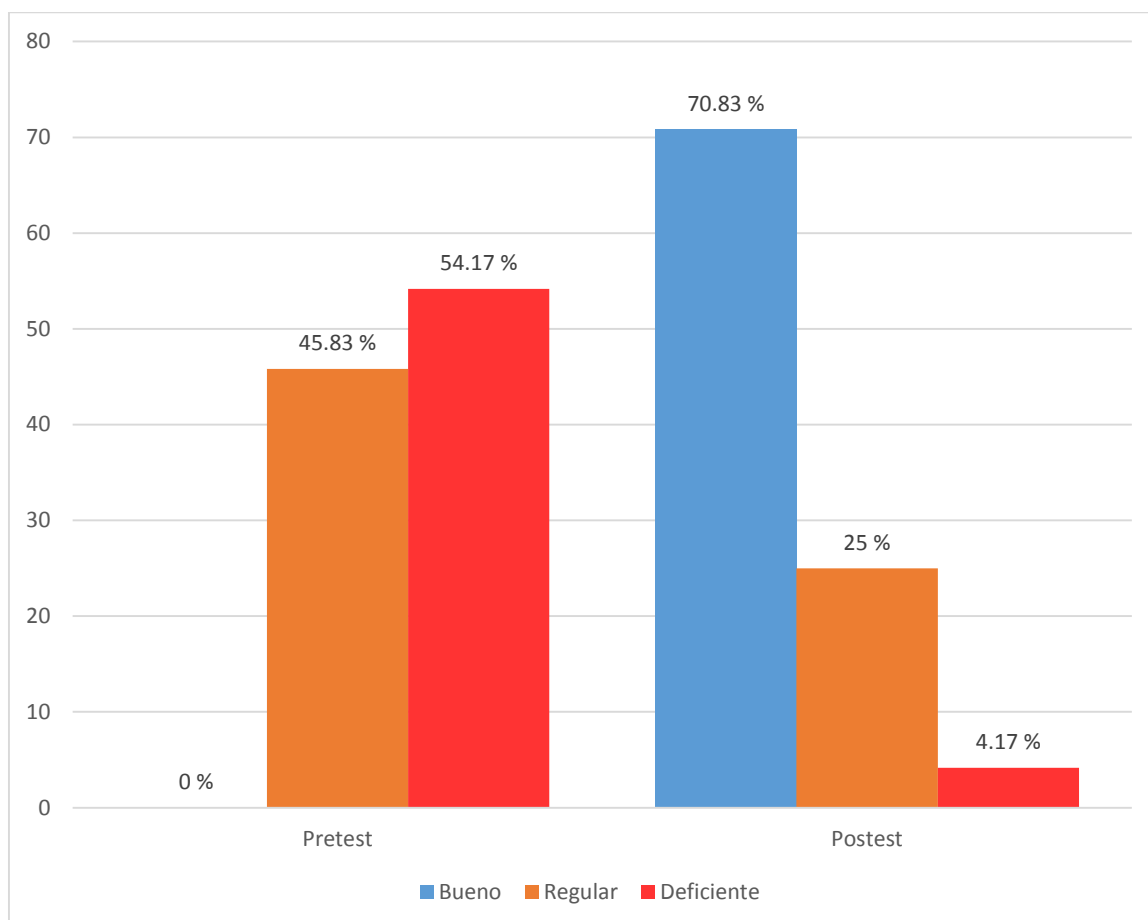
Analizando los resultados podemos interpretar que se obtuvo una evidente mejoría en la mayoría de estudiantes en el quinto grado de secundaria "C" porque con la aplicación de las estrategias utilizadas fueron idóneas para el desarrollo de este fundamento.

Estos resultados responden a la aplicación de todas las sesiones del programa orientadas a la ejecución de asignación de tareas.

.

FIGURA 6

MOVIMIENTO DE BRAZOS: TRACCIÓN



FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

TABLA 7

MOVIMIENTO DE BRAZOS: EMPUJE FINAL

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST						POSTEST					
NIVELES (CUALITATIVO)	INTERVALO (CUANTITATIVO)	<i>f_i</i>	<i>y' i</i>	<i>f_i.y_i</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>p_i</i>	<i>f_i</i>	<i>y' i</i>	<i>f_i.y_i</i>	$\bar{x}$	<i>d</i>	<i>p_i</i>
BUENO	20-16	15	18	270	16.13	2.42	62.50	21	18	378	17.38	1.65	87.50
REGULAR	15-11	9	13	117			37.50	3	13	39			12.50
DEFICIENTE	10-00	0	5	0			0.00	0	5	0			0.00
	Σ	24					100%	24					100%

FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

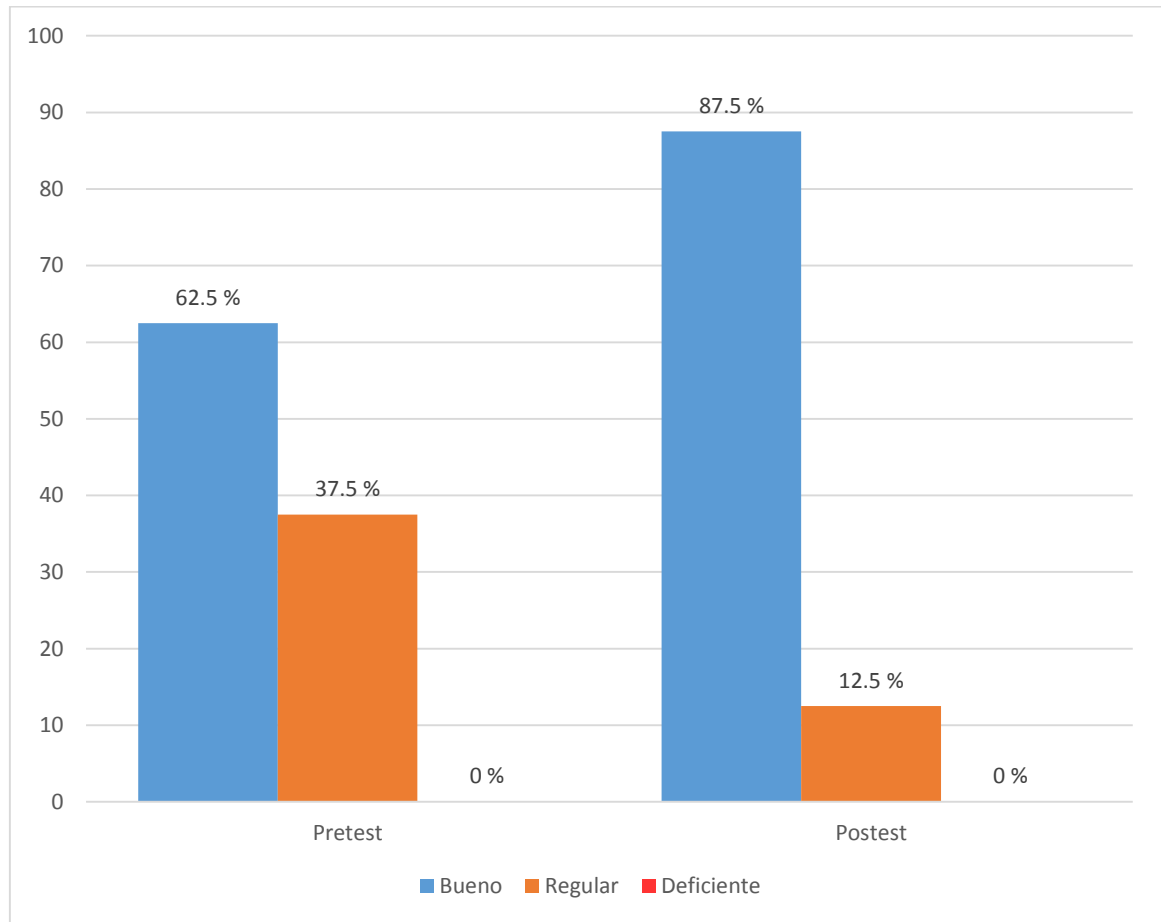
En la tabla N° 7 referente a movimiento de brazos: empuje final, se observa que en el pre-test 15 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno y 9 en el nivel Regular. En el post-test se observa que 21 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno y 3 en el nivel Regular.

Analizando los resultados podemos interpretar que se obtuvo una evidente mejoría en la mayoría de estudiantes en el quinto grado de secundaria "C" porque con la aplicación de las estrategias utilizadas fueron idóneas para el desarrollo de este fundamento.

Estos resultados responden a la aplicación de todas las sesiones del programa orientadas a la ejecución de asignación de tareas.

FIGURA 7

MOVIMIENTO DE BRAZOS: EMPUJE FINAL



FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

TABLA 8
COORDINACIÓN: PIERNAS

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST						POSTEST					
NIVELES (CUALITATIVO)	INTERVALO (CUANTITATIVO)	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	0	18	0	8	3.87	0.00	19	18	342	16.96	2.03	79.17
REGULAR	15-11	9	13	117			37.50	5	13	65			20.83
DEFICIENTE	10-00	15	5	75			62.50	0	5	0			0.00
	Σ	24					100%	24					100%

FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

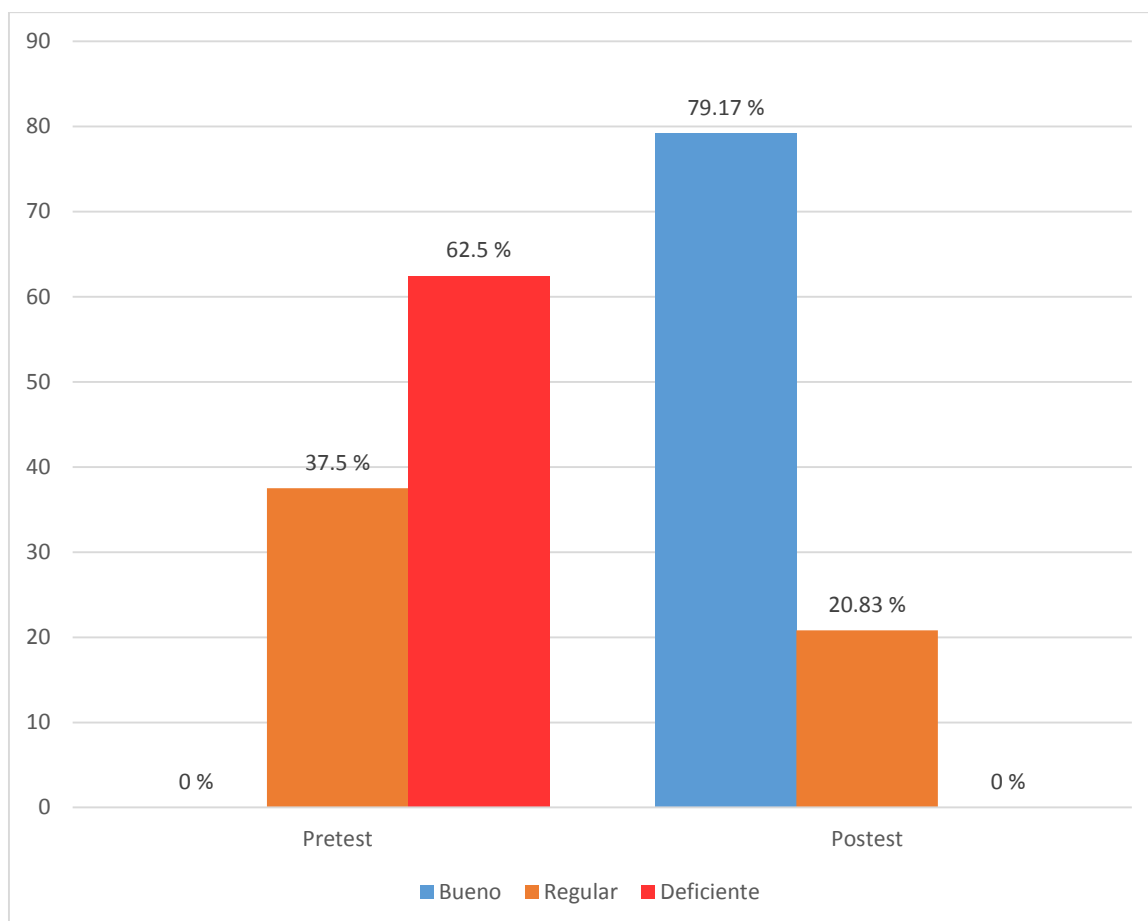
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 8 referente a coordinación: piernas, se observa que en el pre-test 9 estudiantes se encuentran en el nivel Regular y 15 en el nivel Deficiente. En el post-test se observa que 19 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno y 5 en el nivel Regular.

Analizando los resultados podemos interpretar que se obtuvo una evidente mejoría en la mayoría de estudiantes en el quinto grado de secundaria "C" porque con la aplicación de las estrategias utilizadas fueron idóneas para el desarrollo de este fundamento.

Estos resultados responden a la aplicación de todas las sesiones del programa orientadas a la ejecución de asignación de tareas.

FIGURA 8
COORDINACIÓN: PIERNAS



FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

TABLA 9

COORDINACIÓN: BRAZOS Y PIERNAS

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST						POSTEST					
NIVELES (CUALITATIVO)	INTERVALO (CUANTITATIVO)	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	0	18	0	6	2.65	0.00	19	18	342	16.29	3.78	79.17
REGULAR	15-11	3	13	39			12.50	3	13	39			12.50
DEFICIENTE	10-00	21	5	105			87.50	2	5	10			8.33
	Σ	24					100%	24					100%

FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

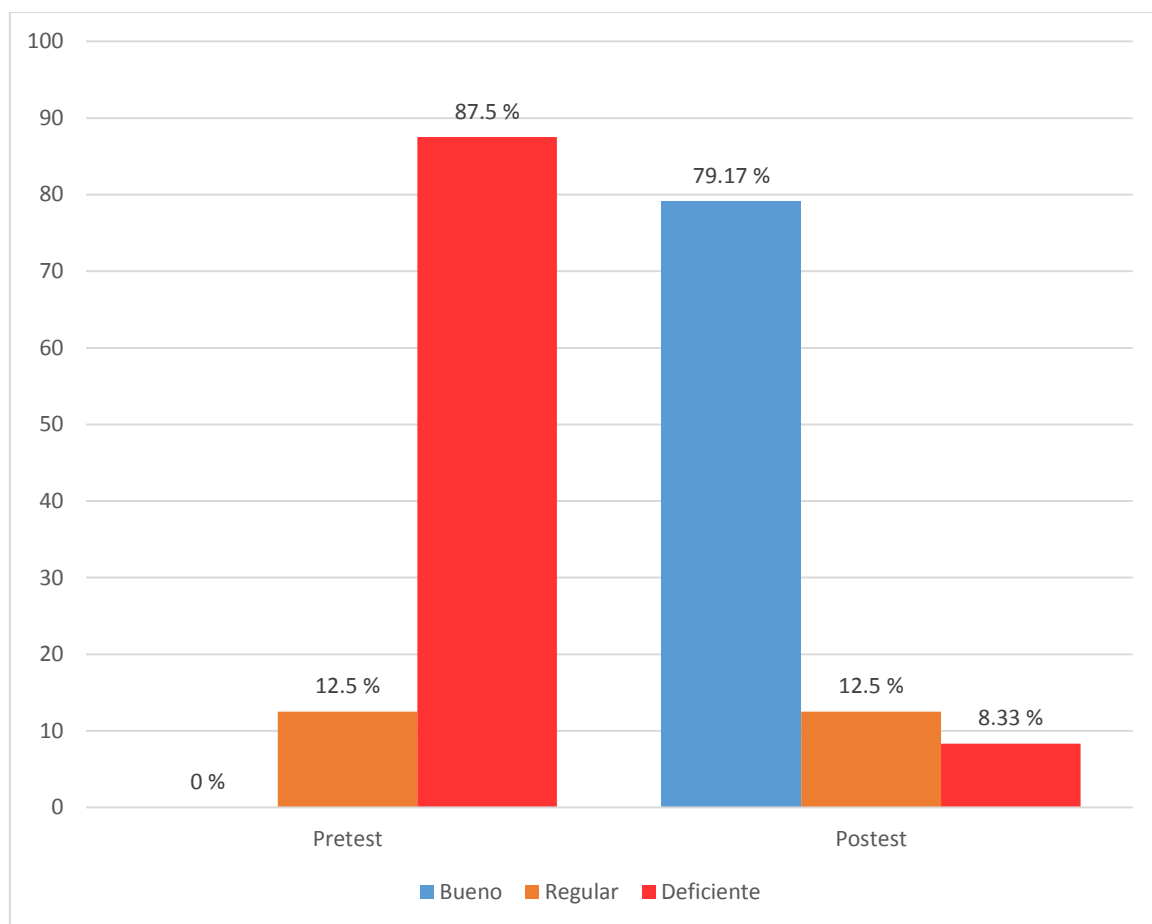
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 9 referente a coordinación: brazos y piernas, se observa que en el pre-test 3 estudiantes se encuentran en el nivel Regular y 21 en el nivel Deficiente. En el post-test se observa que 19 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno, 3 en el nivel Regular y 2 en el nivel Deficiente.

Analizando los resultados podemos interpretar que se obtuvo una evidente mejoría en la mayoría de estudiantes en el quinto grado de secundaria "C" porque con la aplicación de las estrategias utilizadas fueron idóneas para el desarrollo de este fundamento.

Estos resultados responden a la aplicación de todas las sesiones del programa orientadas a la ejecución de asignación de tareas.

FIGURA 9
COORDINACIÓN: BRAZOS Y PIERNAS



FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

TABLA 10

COORDINACIÓN: BRAZOS, PIERNAS Y RESPIRACIÓN

ESCALA DE VALORACIÓN		PRETEST						POSTEST					
NIVELES (CUALITATIVO)	INTERVALO (CUANTITATIVO)	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	0	18	0	6	2.65	0.00	18	18	324	16.08	3.82	75.00
REGULAR	15-11	3	13	39			12.50	4	13	52			16.67
DEFICIENTE	10-00	21	5	105			87.50	2	5	10			8.33
	Σ	24					100%	24					100%

FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

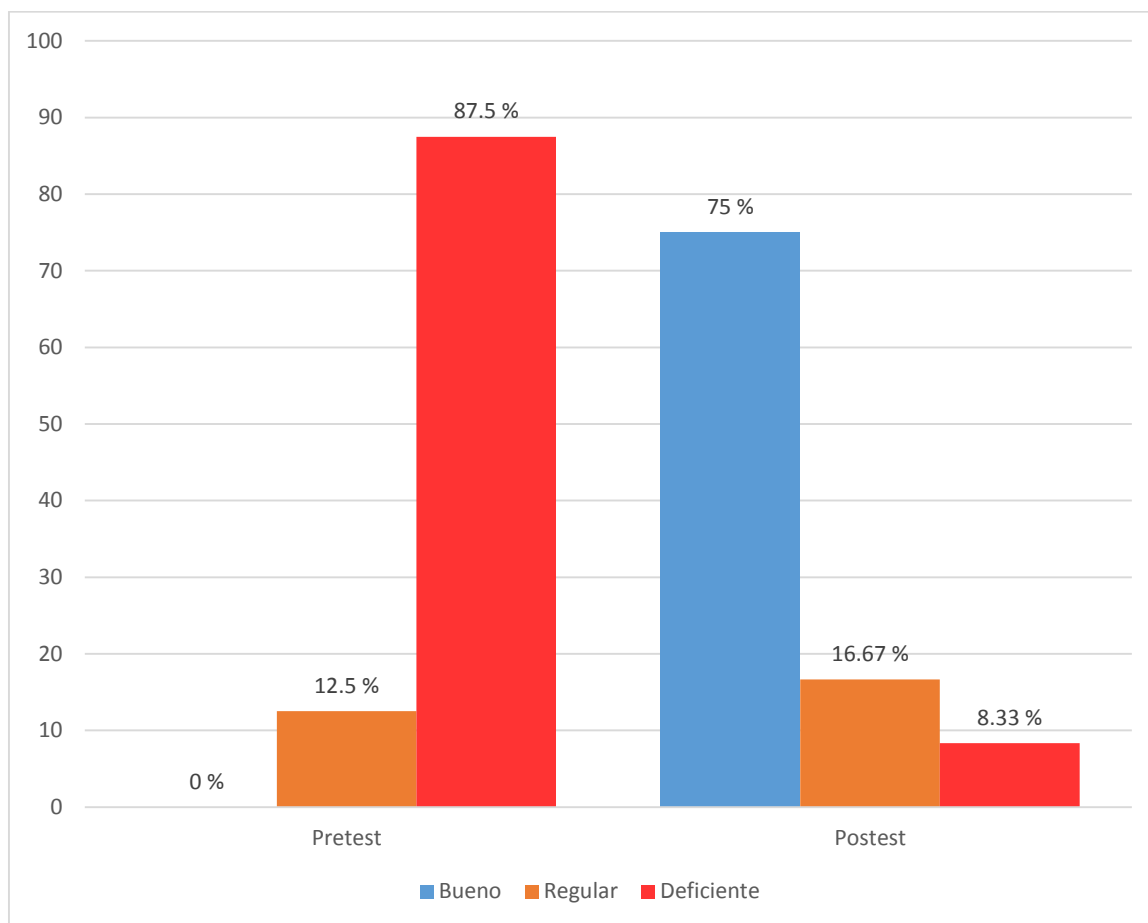
En la tabla N°10 referente a coordinación: brazos, piernas y respiración, se observa que en el pre-test 3 estudiantes se encuentran en el nivel Regular y 21 en el nivel Deficiente. En el post-test se observa que 18 estudiantes se encuentran en el nivel Bueno, 4 en el nivel Regular y 2 en el nivel Deficiente.

Analizando los resultados podemos interpretar que se obtuvo una evidente mejoría en la mayoría de estudiantes en el quinto grado de secundaria "C" porque con la aplicación de las estrategias utilizadas fueron idóneas para el desarrollo de este fundamento.

Estos resultados responden a la aplicación de todas las sesiones del programa orientadas a la ejecución de asignación de tareas.

FIGURA 10

COORDINACIÓN: BRAZOS, PIERNAS Y RESPIRACIÓN



FUENTE: FOPEMTEC-GUEMM-2017

3. Comprobación de hipótesis.

3.1. Hipótesis estadísticas

Hipótesis de trabajo

Es probable que con la aplicación de estrategias metodológicas desarrollen la técnica del estilo crol los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la I.E. "GUE Mariano Melgar" del distrito de Mariano Melgar de Arequipa.

Hipótesis Nula

Es probable que con la aplicación de estrategias metodológicas, crol los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la I.E. "GUE Mariano Melgar" del distrito de Mariano Melgar de Arequipa, no desarrollen la técnica del estilo crol

3.2. Prueba de hipótesis

- Se comprueba con la T de student

Cuadro N°1

	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	10.1380	16.615
Varianza	14.3632	0.33725
Observaciones	10.0000	10
Coeficiente de correlación de Pearson	0.7714	
Diferencia hipotética de las medias	0.0000	
Grados de libertad	9.0000	
Estadístico t	-6.0917	
P(T<=t) una cola	0.0001	
Valor crítico de t (una cola)	1.8331	
P(T<=t) dos colas	0.000181	
Valor crítico de t (dos colas)	2.2622	

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

ESTADÍSTICOS	VALOR
Estadístico T	6.0917
Valor crítico de T (dos colas)	2.2622

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

PRIMERA:

- Los estudiantes del quinto grado “C” de la Institución Educativa GUE Mariano Melgar, en la evaluación inicial de flotabilidad ventral logran el calificativo de regular el 63% y el 38% el calificativo de bueno. En el movimiento de piernas el 8% obtuvo el calificativo de deficiente, el 38% obtuvo el calificativo de regular y el 54% obtuvo el calificativo de bueno. En el movimiento de brazos califican regular y deficiente en ataque, desliz, agarre tracción y empuje final. En la coordinación de piernas el 63% obtuvo el calificativo de deficiente y el 38% el calificativo de regular. En coordinación de brazos y piernas obtienen el calificativo de deficiente 88% el regular el 13%. En coordinación, piernas, brazos y respiración califican deficiente 88% y 13% califica regular.

SEGUNDA:

- En el programa de estrategias metodológicas para desarrollar la técnica del estilo crol en los estudiantes de la Institución Educativa GUE Mariano Melgar, estuvo diseñado y organizado a través de ejercicios con una duración de 60 minutos y una frecuencia de dos sesiones por semana en la que se ha utilizado el método de la Explicación, Descripción de la técnica, Demostración y Control y evaluación.

TERCERA:

- Con la aplicación del programa experimental de estrategias metodológicas para desarrollar la técnica del estilo crol, se logró mejorar la mecánica del estilo. En la flotabilidad ventral el 92% obtuvieron el calificativo bueno, en los movimientos de piernas ascendentes y descendente el 79% logra el calificativo de bueno, en los movimientos de brazos (ataque, desliz y tracción) el 71% califica bueno, en el agarre el 79% califica bueno, en el empuje final el 88% califica bueno. En la coordinación de piernas, coordinación de brazos y piernas califican bueno el 79% y en la coordinación de piernas, brazos y respiración el 75% logra calificar bueno.

SUGERENCIAS

PRIMERA:

- Los alumnos de Educación Secundaria deben ser evaluados al inicio del año escolar sobre el aprendizaje del estilo crol, porque este estilo es básico para que puedan aprender el estilo espalda, pecho y mariposa.

SEGUNDA:

- Se sugiere que los profesores de la especialidad deben cumplir con enseñar escalonadamente los fundamentos del estilo crol con criterios pedagógicos propios del deporte acuático.

TERCERA:

- Los directores de las instituciones educativas de Educación secundaria deben otorgar las facilidades para que los docentes cumplan con la enseñanza de los deportes acuáticos que son base para el aprendizaje del salvataje en que a los alumnos les sirve como un “seguro de vida” para ellos y para cualquier persona de la comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. AGNÉS M. Los niños y el agua” Actividades lúdicas. Edit. Narcea. Año 1984 Madrid España.
2. HERNANDEZ, Roberto. Y otros. Metodología de la investigación cuarta edición. Edit. Infagon S.A. Año 2006. México.
3. NAVARRO, F. Pedagogía de la Natación Edit. Cultural S.A. Año 1980.
4. OYAGUE, Manuel. Metodología de la Investigación Científica. Edit. UNPRG. Año 2007. Chiclayo Perú.
5. REAL FEDERACIÓN DE NATACIÓN, Los estilos de la natación, Madrid – España (1997).
6. TELLA Y CAMARERO, S, La enseñanza de la natación: de la iniciación a la técnica de estilos. Edit. Paidotribo, Barcelona (1997).
7. BLASQUEZ, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Edit. INDE, Barcelona (1995).

BIBLIOGRAFÍA VIRTUAL

1. <http://www.monografias.com/trabajos/ejerfisico/ejerfisico.shtml>
2. http://es.wikipedia.org/wiki/Fuerza_muscular"
3. www.unicef.org/lac/Desafiosnutricion.
4. <http://www.minedu.gob.pe>.
5. <http://mipatioescolar.org/glosario.html>.
6. http://www.wikilearning.com/curso_gratis/gestion_de_proyectos_de_inversion_publica/definicion_de_proyecto_programa_y_portafolio/24750-4
7. <http://www.bioetica-debat.org/modules/tinycontent/index.php?id=15>
www.minedu.gob.pe/
8. <http://www.inatacion.com/articulos/entrenamiento/calentamiento/calentamiento.html>
9. http://kidshealth.org/teen/exercise/espanol/stretching_esp.html#a_Elongaciones
10. <http://www.todonatacion.com/deporte/calentamiento.php>
11. <http://biblioteca.idict.villaclara.cu/biblioteca/compendios-informativos/psicomotricidad/57>

ANEXOS

NIVELES	OBJETIVOS	DOMINANTE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
NIVEL 1 FAMILIARIZACION	• Familiarización al medio acuático. • Conocimiento de reglas de seguridad. • Flotación en diferentes posiciones • Deslizamiento ventral: con apoyo y sin apoyo. • Propulsión inicial: ventral y dorsal	• Información motriz • Educación de movimientos • El alumno deberá terminar el nivel realizando un nado elemental	• Conocer la piscina y el sector donde se trabajara • Ejercicios de inmersión: parcial y total • Juegos de desplazamientos • Ejercicios para el dominio de la flotación horizontal: ventral y dorsal • Ejercicios para controlar la flotación vertical • Ejercicios para controlar el acto respiratorio acuático • Ejercicios básicos de propulsión de piernas • Ejercicios de propulsión de brazos • Ejercicios de coordinación	• Sumergir la cara y luego todo el cuerpo • Abrir los ojos bajo el agua: bucear buscando objetos • Charla de reglas de seguridad. • Desplazarse con y sin ayuda • Conocer y usar diferentes implementos • Realizar diferentes tipos de flotaciones y combinaciones de ellas. • Flotaciones con respiración. • Propulsión básica de piernas con y sin implementos • Propulsión básica de brazos con y sin implementos • Inicio a la coordinación brazos piernas

NIVELES	OBJETIVOS	DOMINANTE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
NIVEL 2 COORDINACION ESTILO CROL	• Coordinación brazos - piernas • Coordinación brazos respiración • Coordinación piernas respiración • Coordinación brazos - piernas – respiración • Entradas al agua de distintas posiciones. • Nado crol 15mts	• Dominio de las coordinaciones • Dominio técnico crol.	• Ejercicios de desplazamientos con y sin respiración • Ejercicios de propulsión de piernas crol. • Ejercicios de propulsión de brazos crol. • Ejercicios para la coordinación del estilo completo	• Desplazarse con respiración crol. • Coordinar movimientos de brazos - piernas – respiración • Entradas al agua en posición de cuclillas, apoyando una rodilla y saltando desde la posición de pie.

NIVELES	OBJETIVOS	DOMINANTE	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
NIVEL 3 PERFECCIONAMIENTO	• Dominio de la técnica estilo crol. • Perfeccionamiento de la coordinación estilo crol. • Entradas al agua. • Nado crol 25 mts.	• Búsqueda de la eficiencia de los movimientos	• Ejercicios de desplazamientos de brazos y piernas • Ejercicios de desplazamientos de brazos, piernas y respiración simple • Ejercicios de desplazamientos de brazos y piernas respiración alterna • Nado progresivo hasta alcanzar los 100mts	• Realiza secuencias para el aprendizaje de la respiración alterna. • Realiza nado de estilo crol en distancias progresivas.

CUADRO DE NIVELES DE LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DEL ESTILO CROL

POSICIÓN INICIAL:	BUENO	Mantiene todo el cuerpo horizontal al nivel del agua.
FLOTABILIDAD VENTRAL	REGULAR	Mantiene la cabeza muy por encima del nivel del agua.
	DEFICIENTE	Mantiene la cabeza y pies muy por encima del nivel del agua.
MOVIMIENTO DE PIERNAS	BUENO	Realiza el batido de pies al nivel del agua sin flexionar.
	REGULAR	Realiza el batido muy por encima o debajo del nivel del agua.
	DEFICIENTE	Realiza el batido flexionando la rodilla en todo su rango.
MOV. DE BRAZOS: ATAQUE	BUENO	Mantiene el codo flexionado con la palma apuntando en diagonal al agua y los dedos juntos.
	REGULAR	No mantiene el codo flexionado.
	DEFICIENTE	No mantiene el codo flexionado y con los dedos separados.
MOV. DE BRAZOS: DESLIZ	BUENO	Extiende todo el brazo y realiza el rolido.
	REGULAR	No extiende bien el brazo.
	DEFICIENTE	No extiende bien el brazo y no realiza rolido.
MOV. DE BRAZOS: AGARRE	BUENO	Realiza el arrastre de agua hacia él mismo manteniendo el codo más arriba de la palma.
	REGULAR	Realiza el arrastre de agua con el codo extendido.
	DEFICIENTE	Mantiene el codo extendido y no arrastra agua.
MOV. DE BRAZOS: TRACCIÓN	BUENO	Flexiona el codo a casi 90° haciendo el arrastre hacia atrás y en dirección a la cadera opuesta del brazo.
	REGULAR	No flexiona el codo a 90°
	DEFICIENTE	No flexiona el codo a 90° y no hace el recorrido correcto.
MOV. DE BRAZOS: EMPUJE FINAL	BUENO	Extiende el codo en dirección al muslo con la palma dirigida hacia atrás y luego sale a la superficie dirigida hacia arriba.
	REGULAR	No realiza el movimiento de la palma.
	DEFICIENTE	No extiende el codo, ni hace el movimiento de la palma.
COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS	BUENO	Mantiene el batido de pies y los movimientos de brazos rítmicamente.
	REGULAR	Realiza un ritmo irregular en movimiento de piernas o brazos.
	DEFICIENTE	Realiza un ritmo irregular en movimiento de piernas y brazos.
COORDINACIÓN DE BRAZOS, PIERNAS Y RESPIRACIÓN	BUENO	Mantiene el batido de pies y los movimientos de brazos rítmicamente, acompañado de la respiración lateral en el rolido y ataque del brazo.
	REGULAR	No realiza la respiración luego de una misma cantidad de brazadas.
	DEFICIENTE	No realiza la respiración luego de una misma cantidad de brazadas y tiene movimientos arrítmicos de piernas y brazos.

Sesiones del programa

SESIÓN DE APRENDIZAJE DEL PROGRAMA DE ESTILO CROL

1

ACTIVIDAD	Familiarización, tipos de flotabilidad y reglas de seguridad.		APRENDIZAJE ESPERADO	Reconocen y practican la flotabilidad ventral.			
GRA/SECC	5° - C	TRIMESTRE	Segundo	UNIDAD	CUARTA	FECHA	03-10-17

TEMA TRANSVERSAL	VALORES	DOCENTE
	Identidad	Derian Peña Zevallos

LOGRO ESPERADO	CAPACIDAD	INDICADOR	INSTRUMENTO
Reconocen y practican la flotabilidad ventral.	Utiliza sus habilidades acuáticas para ejecutar con dominio la flotabilidad del estilo crol en la natación.	- Reconoce la flotabilidad y la pone en práctica.	F.O.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS		
FASE DE INICIO:	TIEMPO	RECURSOS
- Actividades permanentes: Lista de asistencia - Recuperación de saberes previos: ¿Conoces qué es la flotabilidad? - Activación articular y fisiológica. - Breve charla de reglas de seguridad - Los estudiantes se ducharán para luego retornar al borde de la piscina.	20 min	Silbato Tablas Espaguetis
FASE DE PROCESO: - Ingresarán a la piscina y realizarán un juego de motivación. - Distribuidos en grupos cada uno por número de orden practicarán la flotabilidad vertical luego de su respectiva explicación.	25 min	
FASE DE SALIDA: - Metacognición - Se asean y se cambian.	15 min	

PRACTICANTE

PROF. ASESOR

OPERACIONALIZACIÓN GRUPO EXPERIMENTAL	ESTILO CROL		
	FLOTABILIDAD		
	Reconoce la flotabilidad y la pone en práctica.		
N° APELLIDOS Y NOMBRES	Ventral		
	B	R	D
1. ALMIRÓN APAZA, Bill Fredy		X	
2. ANCCASI SOLORZANO, Jhennifer Khaty.		X	
3. ANAMPA HUAMANI, David Arturo.		X	
4. APARICIO HUAMÁN, Brayan Adrián,		X	
5. APAZA ASQUI, Bryan Miguel.		X	
6. CHANCOLLA MAMANI, Dagely.			X
7. CONDORI ESQUICHE, Patricia.		X	
8. GONZALES ARAPA, Jeremy Julio.		X	
9. HANCCO CHOQUEHUANCA, Erick Rodrigo.		X	
10. HUAMANI CCAYA, Ronald Ramiro.		X	
11. JIMENEZ HUAMANI, Diego Alfredo.			X
12. LINARES APAZA, Adriana Melissa.		X	
13. MARULANDA RUIZ, Sebastián.		X	
14. MERMA APAZA, Gabriela Sthepany.		X	
15. MIRANDA FERNANDEZ, Boris.		X	
16. PARI CAPAQUIRA, Luz Marina.		X	
17. PHOCCO KCANA, Luz Marina.		X	
18. QUISPE APAZA, Juan César,		X	
19. QUISPE CONDORI, Jorge Luis.		X	
20. QUISPE SANTANA, Derly Roosevelt.		X	
21. RUELAS QUISPE, Maricielo Ursula.			X
22. SALCEDO HANCCO, Ana Paola.		X	
23. TICONA COLLADOO, Yadiel Yefrin.		X	
24. TOVAR FELIPE, Carlagreta.		X	

ACTIVIDAD	Flotabilidad, respiraciones estáticas y propulsión de piernas.		APRENDIZAJE ESPERADO	Realizan la flotabilidad ventral.			
GRA/SECC	5° - C	TRIMESTRE	segundo	UNIDAD	CUARTA	FECHA	09-10-17

TEMA TRANSVERSAL	VALORES	DOCENTE
	Identidad	Derian Peña Zevallos

LOGRO ESPERADO	CAPACIDAD	INDICADOR	INSTRUMENTO
Realizan la flotabilidad ventral.	Utiliza sus habilidades acuáticas para ejecutar con dominio la flotabilidad del estilo crol en la natación.	- Realizan actividades de flotabilidad ventral durante un traslado de 25 metros.	F.O.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS		
FASE DE INICIO:	TIEMPO	RECURSOS
– Actividades permanentes: Lista de asistencia – Recuperación de saberes previos: ¿Recuerdas cómo se realiza la flotabilidad? – Activación articular y fisiológica. – Los estudiantes se ducharán para luego retornar al borde de la piscina.	20 min	Silbato Tablas Espaguetis
FASE DE PROCESO: – Ingresarán a la piscina y realizarán un juego de motivación. – Distribuidos en grupos cada uno por número de orden realizarán la flotabilidad ventral en tres intentos corrigiéndoles sus errores. – Se les explica y practican la propulsión de piernas en 100 metros, practicando la técnica de respiración sostenidos del borde de la piscina luego de cada 25 metros.	25 min	
FASE DE SALIDA: – Metacognición – Se asean y se cambian.	15 min	

PRACTICANTE

PROF. ASESOR

OPERACIONALIZACIÓN GRUPO EXPERIMENTAL	ESTILO CROL		
	FLOTABILIDAD Realizan actividades de flotabilidad ventral durante un traslado de 25 metros. .		
	Ventral		
N° APELLIDOS Y NOMBRES	B	R	D
1. ALMIRÓN APAZA, Bill Fredy	X		
2. ANCCASI SOLORZANO, Jhennifer Khaty.	X		
3. ANAMPA HUAMANI, David Arturo.	X		
4. APARICIO HUAMÁN, Brayan Adrián,	X		
5. APAZA ASQUI, Bryan Miguel.	X		
6. CHANCOLLA MAMANI, Dagely.	X		
7. CONDORI ESQUICHE, Patricia.	X		
8. GONZALES ARAPA, Jeremy Julio.	X		
9. HANCCO CHOQUEHUANCA, Erick Rodrigo.	X		
10. HUAMANI CCAYA, Ronald Ramiro.	X		
11. JIMENEZ HUAMANI, Diego Alfredo.	X		
12. LINARES APAZA, Adriana Melissa.	X		
13. MARULANDA RUIZ, Sebastián.	X		
14. MERMA APAZA, Gabriela Sthepany.	X		
15. MIRANDA FERNANDEZ, Boris.	X		
16. PARI CAPAQUIRA, Luz Marina.	X		
17. PHOCCO KCANA, Luz Marina.	X		
18. QUISPE APAZA, Juan César,	X		
19. QUISPE CONDORI, Jorge Luis.	X		
20. QUISPE SANTANA, Derly Roosevelt.	X		
21. RUELAS QUISPE, Maricielo Ursula.	X		
22. SALCEDO HANCCO, Ana Paola.	X		
23. TICONA COLLADOO, Yadiel Yefrin.	X		
24. TOVAR FELIPE, Carlagreta.	X		

ACTIVIDAD	Propulsión de piernas.		APRENDIZAJE ESPERADO	Reconocen y practican la propulsión con las piernas extendidas y con movimientos asimétricos en el batido de pies.			
GRA/SECC	5° - C	TRIMESTRE	segundo	UNIDAD	CUARTA	FECHA	10-10-17

TEMA TRANSVERSAL	VALORES	DOCENTE
	Identidad	Derian Peña Zevallos

LOGRO ESPERADO	CAPACIDAD	INDICADOR	INSTRUMENTO
Reconocen y practican la propulsión con las piernas extendidas y con movimientos asimétricos en el batido de pies.	Utiliza sus habilidades acuáticas para ejecutar con dominio la propulsión de piernas del estilo crol en la natación.	- Realiza la propulsión de piernas en un desplazamiento de 25 metros.	F.O.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS		
FASE DE INICIO:	TIEMPO	RECURSOS
– Actividades permanentes: Lista de asistencia – Recuperación de saberes previos: ¿Sabes qué es el batido de pies en la propulsión de piernas? – Activación articular y fisiológica. – Los estudiantes se ducharán para luego retornar al borde de la piscina.	20 min	Silbato Tablas Espaguetis
FASE DE PROCESO: – Distribuidos en grupos por carriles, se les explicará y se les hará la demostración del batido de pies con la respectiva posición de piernas y rodillas en el desplazamiento. – Practicarán el batido de pies con material auxiliar de flotación en 6 repeticiones de 25 metros donde se les hará las correcciones en cada repetición donde harán respiraciones estáticas en cada pausa por repetición.	25 min	
FASE DE SALIDA: – Metacognición – Se asean y se cambian.	15 min	

OPERACIONALIZACIÓN GRUPO EXPERIMENTAL	ESTILO CROL								
	PROPULSION DE PIERNAS								
	Piernas extendidas			Movimientos asimétricos			Coordinación		
N° APELLIDOS Y NOMBRES	B	R	D	B	R	D	B	R	D
1. ALMIRÓN APAZA, Bill Fredy			X		X				X
2. ANCCASI SOLORZANO, Jhennifer Khaty.			X		X				X
3. ANAMPA HUAMANI, David Arturo.			X		X				X
4. APARICIO HUAMÁN, Brayan Adrián,			X		X				X
5. APAZA ASQUI, Bryan Miguel.			X		X				X
6. CHANCOLLA MAMANI, Dagely.			X		X				X
7. CONDORI ESQUICHE, Patricia.			X		X				X
8. GONZALES ARAPA, Jeremy Julio.			X		X				X
9. HANCCO CHOQUEHUANCA, Erick Rodrigo.			X		X				X
10. HUAMANI CCAYA, Ronald Ramiro.			X		X				X
11. JIMENEZ HUAMANI, Diego Alfredo.			X		X				X
12. LINARES APAZA, Adriana Melissa.			X		X				X
13. MARULANDA RUIZ, Sebastián.			X		X				X
14. MERMA APAZA, Gabriela Sthepany.			X		X				X
15. MIRANDA FERNANDEZ, Boris.			X		X				X
16. PARI CAPAQUIRA, Luz Marina.			X		X				X
17. PHOCCO KCANA, Luz Marina.			X		X				X
18. QUISPE APAZA, Juan César,			X		X				X
19. QUISPE CONDORI, Jorge Luis.			X		X				X
20. QUISPE SANTANA, Derly Roosevelt.			X		X				X
21. RUELAS QUISPE, Maricielo Ursula.			X		X				X
22. SALCEDO HANCCO, Ana Paola.			X		X				X
23. TICONA COLLADOO, Yadiel Yefrin.			X		X				X
24. TOVAR FELIPE, Carlagreta.			X		X				X

ACTIVIDAD	Propulsión de piernas.		APRENDIZAJE ESPERADO	Practican la propulsión con las piernas extendidas y con movimientos asimétricos en el batido de pies.			
GRA/SECC	5° - C	TRIMESTRE	tercero	UNIDAD	CUARTA	FECHA	16-10-17

TEMA TRANSVERSAL	VALORES	DOCENTE
	Identidad	Derian Peña Zevallos

LOGRO ESPERADO	CAPACIDAD	INDICADOR	INSTRUMENTO
Practican la propulsión con las piernas extendidas y con movimientos asimétricos en el batido de pies.	Utiliza sus habilidades acuáticas para ejecutar con dominio la propulsión de piernas del estilo crol en la natación.	- Realiza la propulsión de piernas en un desplazamiento de 25 metros.	F.O.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS		
FASE DE INICIO:	TIEMPO	RECURSOS
– Actividades permanentes: Lista de asistencia – Recuperación de saberes previos: ¿Recuerdas la técnica de propulsión de piernas? – Activación articular y fisiológica. – Los estudiantes se ducharán para luego retornar al borde de la piscina.	20 min	Silbato Tablas
FASE DE PROCESO: – Distribuidos en grupos por carriles, se les explicará la actividad planificada y se les hará la descripción de la técnica de la propulsión de piernas. – Practicarán la propulsión de piernas con material auxiliar de flotación en 6 repeticiones de 25 metros donde se les hará las correcciones de la posición de pies, rodillas y piernas.	25 min	
FASE DE SALIDA: – Metacognición – Se asean y se cambian para retornar a clases.	15 min	

PRACTICANTE

PROF. ASESOR

OPERACIONALIZACIÓN GRUPO EXPERIMENTAL	ESTILO CROL								
	PROPULSION DE PIERNAS								
	Piernas extendidas			Movimientos asimétricos			Coordinación		
N° APELLIDOS Y NOMBRES	B	R	D	B	R	D	B	R	D
1. ALMIRÓN APAZA, Bill Fredy		X		X					X
2. ANCCASI SOLORZANO, Jhennifer Khaty.		X		X					X
3. ANAMPA HUAMANI, David Arturo.		X		X					X
4. APARICIO HUAMÁN, Brayan Adrián,		X		X				X	
5. APAZA ASQUI, Bryan Miguel.		X		X					X
6. CHANCOLLA MAMANI, Dagely.			X		X				X
7. CONDORI ESQUICHE, Patricia.		X		X				X	
8. GONZALES ARAPA, Jeremy Julio.		X		X				X	
9. HANCCO CHOQUEHUANCA, Erick Rodrigo.		X		X					X
10. HUAMANI CCAYA, Ronald Ramiro.		X		X					X
11. JIMENEZ HUAMANI, Diego Alfredo.			X		X				X
12. LINARES APAZA, Adriana Melissa.		X		X				X	
13. MARULANDA RUIZ, Sebastián.		X		X				X	
14. MERMA APAZA, Gabriela Sthepany.		X		X					X
15. MIRANDA FERNANDEZ, Boris.		X		X					X
16. PARI CAPAQUIRA, Luz Marina.		X		X					X
17. PHOCCO KCANA, Luz Marina.		X		X				X	
18. QUISPE APAZA, Juan César,		X		X					X
19. QUISPE CONDORI, Jorge Luis.		X		X				X	
20. QUISPE SANTANA, Derly Roosevelt.		X		X					X
21. RUELAS QUISPE, Maricielo Ursula.			X		X				X
22. SALCEDO HANCCO, Ana Paola.		X		X				X	
23. TICONA COLLADOO, Yadiel Yefrin.		X		X					X
24. TOVAR FELIPE, Carlagreta.		X		X				X	

ACTIVIDAD	Propulsión de piernas.		APRENDIZAJE ESPERADO	Realizan la propulsión de piernas coordinadamente.			
GRA/SECC	5° - C	TRIMESTRE	tercero	UNIDAD	CUARTA	FECHA	17-10-17

TEMA TRANSVERSAL	VALORES	DOCENTE
	Identidad	Derian Peña Zevallos

LOGRO ESPERADO	CAPACIDAD	INDICADOR	INSTRUMENTO
Realizan la propulsión de piernas coordinadamente.	Utiliza sus habilidades acuáticas para ejecutar con dominio la propulsión de piernas del estilo crol en la natación.	- Realiza la propulsión de piernas en un desplazamiento de 25 metros.	F.O.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS		
FASE DE INICIO:	TIEMPO	RECURSOS
– Actividades permanentes: Lista de asistencia – Recuperación de saberes previos: ¿Conoces la posición de pies, rodillas y piernas en la propulsión de piernas estilo crol? – Activación articular y fisiológica. – Los estudiantes se ducharán para luego retornar al borde de la piscina.	20 min	Silbato Tablas
FASE DE PROCESO: – Distribuidos en grupos por carriles, practicarán desplazamientos de propulsión de piernas con tablas y respiraciones. Cada repetición tendrá su respectiva corrección. – Realizarán un desplazamiento de 25 metros de propulsión de piernas con tabla y respiraciones para que sean evaluados.	25 min	
FASE DE SALIDA: – Metacognición – Se asean y se cambian.	15 min	

PRACTICANTE

PROF. ASESOR

OPERACIONALIZACIÓN GRUPO EXPERIMENTAL	ESTILO CROL								
	PROPULSION DE PIERNAS								
	Piernas extendidas			Movimientos asimétricos			Coordinación		
N° APELLIDOS Y NOMBRES	B	R	D	B	R	D	B	R	D
1. ALMIRÓN APAZA, Bill Fredy	X			X			X		
2. ANCCASI SOLORZANO, Jhennifer Khaty.	X			X			X		
3. ANAMPA HUAMANI, David Arturo.	X			X			X		
4. APARICIO HUAMÁN, Brayan Adrián,	X			X				X	
5. APAZA ASQUI, Bryan Miguel.	X			X				X	
6. CHANCOLLA MAMANI, Dagely.	X			X				X	
7. CONDORI ESQUICHE, Patricia.	X			X				X	
8. GONZALES ARAPA, Jeremy Julio.	X			X			X		
9. HANCCO CHOQUEHUANCA, Erick Rodrigo.	X			X			X		
10. HUAMANI CCAYA, Ronald Ramiro.	X			X				X	
11. JIMENEZ HUAMANI, Diego Alfredo.	X			X			X		
12. LINARES APAZA, Adriana Melissa.	X			X			X		
13. MARULANDA RUIZ, Sebastián.	X			X			X		
14. MERMA APAZA, Gabriela Sthepany.	X			X			X		
15. MIRANDA FERNANDEZ, Boris.	X			X			X		
16. PARI CAPAQUIRA, Luz Marina.	X			X			X		
17. PHOCCO KCANA, Luz Marina.	X			X			X		
18. QUISPE APAZA, Juan César,	X			X			X		
19. QUISPE CONDORI, Jorge Luis.	X			X			X		
20. QUISPE SANTANA, Derly Roosevelt.	X			X				X	
21. RUELAS QUISPE, Maricielo Ursula.	X			X				X	
22. SALCEDO HANCCO, Ana Paola.	X			X			X		
23. TICONA COLLADOO, Yadiel Yefrin.	X			X			X		
24. TOVAR FELIPE, Carlagreta.	X			X			X		

ACTIVIDAD	Propulsión de brazos		APRENDIZAJE ESPERADO	Reconocen la técnica de propulsión de brazos con sus dos fases.			
GRA/SECC	5° - C	TRIMESTRE	tercero	UNIDAD	CUARTA	FECHA	23-10-17

TEMA TRANSVERSAL	VALORES	DOCENTE
	Identidad	Derian Peña Zevallos

LOGRO ESPERADO	CAPACIDAD	INDICADOR	INSTRUMENTO
Reconocen la técnica de propulsión de brazos con sus dos fases.	Utiliza sus habilidades acuáticas para ejecutar con dominio la propulsión de brazos del estilo crol en la natación.	- Realiza la propulsión de brazos en un desplazamiento de 25 metros.	F.O.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS		
FASE DE INICIO:	TIEMPO	RECURSOS
- Actividades permanentes: Lista de asistencia - Recuperación de saberes previos: ¿Conoces las fases de la propulsión de brazos estilo crol? - Activación articular y fisiológica. - Los estudiantes se ducharán para luego retornar al borde de la piscina.	20 min	Silbato Tablas
FASE DE PROCESO: - Practicarán las fases de la propulsión de brazos fuera del agua luego de la explicación y demostración, se les irá corrigiendo la posición de los brazos. - Realizarán desplazamientos sosteniendo la tabla con dos y una mano para realizar variantes de propulsión brazos y respiraciones. - Practicarán desplazamientos sin tabla de propulsión de piernas y brazos.	30 min	
FASE DE SALIDA: - Metacognición - Se asean y se cambian.	15 min	

PRACTICANTE

PROF. ASESOR

OPERACIONALIZACIÓN GRUPO EXPERIMENTAL	ESTILO CROL					
	PROPULSION DE BRAZOS					
	Realiza la propulsión de brazos en un desplazamiento de 25 metros.					
	Fase acuática o tracción			Fase aérea o recobro		
N° APELLIDOS Y NOMBRES	B	R	D	B	R	D
1. ALMIRÓN APAZA, Bill Fredy			X			X
2. ANCCASI SOLORZANO, Jhennifer Khaty.			X			X
3. ANAMPA HUAMANI, David Arturo.			X			X
4. APARICIO HUAMÁN, Brayan Adrián,		X			X	
5. APAZA ASQUI, Bryan Miguel.			X			X
6. CHANCOLLA MAMANI, Dagely.			X			X
7. CONDORI ESQUICHE, Patricia.		X			X	
8. GONZALES ARAPA, Jeremy Julio.			X			X
9. HANCCO CHOQUEHUANCA, Erick Rodrigo.			X			X
10. HUAMANI CCAYA, Ronald Ramiro.		X			X	
11. JIMENEZ HUAMANI, Diego Alfredo.			X			X
12. LINARES APAZA, Adriana Melissa.			X			X
13. MARULANDA RUIZ, Sebastián		X			X	
14. MERMA APAZA, Gabriela Sthepany.			X			X
15. MIRANDA FERNANDEZ, Boris.			X			X
16. PARI CAPAQUIRA, Luz Marina.			X			X
17. PHOCCO KCANA, Luz Marina.			X			X
18. QUISPE APAZA, Juan César,			X			X
19. QUISPE CONDORI, Jorge Luis.		X			X	
20. QUISPE SANTANA, Derly Roosevelt.			X			X
21. RUELAS QUISPE, Maricielo Ursula.			X			X
22. SALCEDO HANCCO, Ana Paola.		X				X
23. TICONA COLLADOO, Yadiel Yefrin.			X			X
24. TOVAR FELIPE, Carlagreta.			X			X

ACTIVIDAD	Propulsión de brazos		APRENDIZAJE ESPERADO	Practican y realizan propulsión de brazos con la fase acuática apropiada.			
GRA/SECC	5° - C	TRIMESTRE	tercero	UNIDAD	CUARTA	FECHA	24-10-17

TEMA TRANSVERSAL	VALORES	DOCENTE
	Identidad	Derian Peña Zevallos

LOGRO ESPERADO	CAPACIDAD	INDICADOR	INSTRUMENTO
Practican y realizan propulsión de brazos con la fase acuática apropiada.	Utiliza sus habilidades acuáticas para ejecutar con dominio la propulsión de brazos del estilo crol en la natación.	- Realiza la propulsión de brazos en un desplazamiento de 25 metros.	F.O.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS		
FASE DE INICIO:	TIEMPO	RECURSOS
– Actividades permanentes: Lista de asistencia – Recuperación de saberes previos: ¿Recuerdas cómo se realiza la fase acuática de la propulsión de brazos? – Activación articular y fisiológica. – Los estudiantes se ducharán para luego retornar al borde de la piscina.	20 min	Silbato Tablas
FASE DE PROCESO: – Realizarán un juego de motivación de obtención de objetos para poner en práctica la propulsión de brazos y piernas. – Realizarán desplazamientos sosteniendo la tabla con dos y una mano para realizar variantes de propulsión brazos y su fase acuática. En cada pausa se realizará respiraciones. – Practicarán desplazamientos sin tabla de propulsión de piernas, brazos con sus dos fases y respiraciones.	25 min	
FASE DE SALIDA: – Metacognición – Se asean y se cambian.	15 min	

PRACTICANTE

PROF. ASESOR

OPERACIONALIZACIÓN GRUPO EXPERIMENTAL	ESTILO CROL					
	PROPULSION DE BRAZOS					
	Realiza la propulsión de brazos en un desplazamiento de 25 metros.					
	Fase acuática o tracción			Fase aérea o recobro		
N° APELLIDOS Y NOMBRES	B	R	D	B	R	D
1. ALMIRÓN APAZA, Bill Fredy		X			X	
2. ANCCASI SOLORZANO, Jhennifer Khaty.			X			X
3. ANAMPA HUAMANI, David Arturo.		X			X	
4. APARICIO HUAMÁN, Brayan Adrián,		X			X	
5. APAZA ASQUI, Bryan Miguel.			X			X
6. CHANCOLLA MAMANI, Dagely.			X			X
7. CONDORI ESQUICHE, Patricia.		X			X	
8. GONZALES ARAPA, Jeremy Julio.			X			X
9. HANCCO CHOQUEHUANCA, Erick Rodrigo.		X			X	
10. HUAMANI CCAYA, Ronald Ramiro.		X			X	
11. JIMENEZ HUAMANI, Diego Alfredo.			X			X
12. LINARES APAZA, Adriana Melissa.		X			X	
13. MARULANDA RUIZ, Sebastián		X			X	
14. MERMA APAZA, Gabriela Sthepany.			X			X
15. MIRANDA FERNANDEZ, Boris.			X			X
16. PARI CAPAQUIRA, Luz Marina.			X			X
17. PHOCCO KCANA, Luz Marina.		X			X	
18. QUISPE APAZA, Juan César,			X			X
19. QUISPE CONDORI, Jorge Luis.		X			X	
20. QUISPE SANTANA, Derly Roosevelt.			X			X
21. RUELAS QUISPE, Maricielo Ursula.			X			X
22. SALCEDO HANCCO, Ana Paola.		X			X	
23. TICONA COLLADOO, Yadiel Yefrin.		X			X	
24. TOVAR FELIPE, Carlagreta.		X			X	

ACTIVIDAD	Propulsión de brazos		APRENDIZAJE ESPERADO	Practican y realizan propulsión de brazos con la fase aérea apropiada			
GRA/SECC	5° - C	TRIMESTRE	tercero	UNIDAD	CUARTA	FECHA	30-10-17

TEMA TRANSVERSAL	VALORES	DOCENTE
	Identidad	Derian Peña Zevallos

LOGRO ESPERADO	CAPACIDAD	INDICADOR	INSTRUMENTO
Practican y realizan propulsión de brazos con la fase aérea apropiada.	Utiliza sus habilidades acuáticas para ejecutar con dominio la propulsión de brazos del estilo crol en la natación.	- Realiza la propulsión de brazos en un desplazamiento de 25 metros.	F.O.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS		
FASE DE INICIO:	TIEMPO	RECURSOS
- Actividades permanentes: Lista de asistencia - Recuperación de saberes previos: ¿Recuerdas cómo se realiza la fase aérea de la propulsión de brazos? - Activación articular y fisiológica. - Los estudiantes se ducharán para luego retornar al borde de la piscina.	20 min	Silbato Tablas
FASE DE PROCESO: - Realizarán un juego de motivación de obtención de objetos para poner en práctica la propulsión de brazos y piernas. - Realizarán desplazamientos sosteniendo la tabla con dos y una mano para realizar variantes de propulsión brazos y su fase aérea, se les hará las respectivas correcciones luego de la descripción de la técnica. En cada pausa se realizará respiraciones. - Practicarán desplazamientos sin tabla de propulsión de piernas, brazos con sus dos fases y respiraciones.	25 min	
FASE DE SALIDA: - Metacognición - Se asean y se cambian.	15 min	

PRACTICANTE

PROF. ASESOR

OPERACIONALIZACIÓN GRUPO EXPERIMENTAL	ESTILO CROL					
	PROPULSION DE BRAZOS					
	Realiza la propulsión de brazos en un desplazamiento de 25 metros.					
	Fase acuática o tracción			Fase aérea o recobro		
N° APELLIDOS Y NOMBRES	B	R	D	B	R	D
1. ALMIRÓN APAZA, Bill Fredy	X			X		
2. ANCCASI SOLORZANO, Jhennifer Khaty.	X			X		
3. ANAMPA HUAMANI, David Arturo.	X			X		
4. APARICIO HUAMÁN, Brayan Adrián,	X			X		
5. APAZA ASQUI, Bryan Miguel.	X			X		
6. CHANCOLLA MAMANI, Dagely.		X			X	
7. CONDORI ESQUICHE, Patricia.	X			X		
8. GONZALES ARAPA, Jeremy Julio.	X			X		
9. HANCCO CHOQUEHUANCA, Erick Rodrigo.	X			X		
10. HUAMANI CCAYA, Ronald Ramiro.	X			X		
11. JIMENEZ HUAMANI, Diego Alfredo.		X			X	
12. LINARES APAZA, Adriana Melissa.	X			X		
13. MARULANDA RUIZ, Sebastián.	X			X		
14. MERMA APAZA, Gabriela Sthepany.	X			X		
15. MIRANDA FERNANDEZ, Boris.	X			X		
16. PARI CAPAQUIRA, Luz Marina.	X			X		
17. PHOCCO KCANA, Luz Marina.	X			X		
18. QUISPE APAZA, Juan César,	X			X		
19. QUISPE CONDORI, Jorge Luis.	X			X		
20. QUISPE SANTANA, Derly Roosevelt.	X			X		
21. RUELAS QUISPE, Maricielo Ursula.		X			X	
22. SALCEDO HANCCO, Ana Paola.	X			X		
23. TICONA COLLADOO, Yadiel Yefrin.	X			X		
24. TOVAR FELIPE, Carlagreta.	X			X		

ACTIVIDAD	Desplazamiento estilo crol.		APRENDIZAJE ESPERADO	Realizan el desplazamiento de estilo crol coordinando la propulsión de brazos, piernas y respiraciones.			
GRA/SECC	5° - C	TRIMESTRE	tercero	UNIDAD	CUARTA	FECHA	31-10-17

TEMA TRANSVERSAL	VALORES	DOCENTE
	Identidad	Derian Peña Zevallos

LOGRO ESPERADO	CAPACIDAD	INDICADOR	INSTRUMENTO
Realizan el desplazamiento de estilo crol coordinando la propulsión de brazos, piernas y respiraciones.	Utiliza sus habilidades acuáticas para ejecutar con dominio el desplazamiento estilo crol.	- Realiza desplazamiento estilo crol en 25 metros.	F.O.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS		
FASE DE INICIO:	TIEMPO	RECURSOS
– Actividades permanentes: Lista de asistencia – Recuperación de saberes previos: ¿Sabes cómo se realiza todas las fases del estilo crol? – Activación articular y fisiológica. – Los estudiantes se ducharán para luego retornar al borde de la piscina.	20 min	Silbato
FASE DE PROCESO: – Practicarán desplazamientos estilo crol, luego de la descripción de la técnica de respiración con sus fases de inspiración y expiración. – Se corregirá uno por uno en cada desplazamiento para que logren coordinar la propulsión de brazos, piernas y respiraciones. – Realizarán un desplazamiento de 25 metros para que sean evaluados. – Practicarán zambullidas.	25 min	
FASE DE SALIDA: – Metacognición – Se asean y se cambian.	15 min	

OPERACIONALIZACIÓN GRUPO EXPERIMENTAL	ESTILO CROL											
	RESPIRACIÓN Realiza desplazamiento estilo crol en 25 metros.						COORDINACIÓN Realiza desplazamiento estilo crol en 25 metros.					
	Inspiración			Expiración			Piernas y brazos			Piernas, brazos y respiración		
	B	R	D	B	R	D	B	R	D	B	R	D
1. ALMIRÓN APAZA, Bill Fredy		X			X			X			X	
2. ANCCASI SOLORZANO, Jhennifer Khaty.		X			X			X			X	
3. ANAMPA HUAMANI, David Arturo.		X			X			X			X	
4. APARICIO HUAMÁN, Brayan Adrián,		X			X			X			X	
5. APAZA ASQUI, Bryan Miguel.		X			X			X			X	
6. CHANCOLLA MAMANI, Dagely.			X		X				X		X	
7. CONDORI ESQUICHE, Patricia.		X			X			X			X	
8. GONZALES ARAPA, Jeremy Julio.		X			X			X			X	
9. HANCCO CHOQUEHUANCA, Erick Rodrigo.		X			X			X			X	
10. HUAMANI CCAYA, Ronald Ramiro.		X			X			X			X	
11. JIMENEZ HUAMANI, Diego Alfredo.			X			X		X			X	
12. LINARES APAZA, Adriana Melissa.		X			X			X			X	
13. MARULANDA RUIZ, Sebastián.		X			X			X			X	
14. MERMA APAZA, Gabriela Sthepany.		X			X			X			X	
15. MIRANDA FERNANDEZ, Boris.		X			X			X			X	
16. PARI CAPAQUIRA, Luz Marina.		X			X			X			X	
17. PHOCCO KCANA, Luz Marina.		X			X			X			X	
18. QUISPE APAZA, Juan César,		X			X			X			X	
19. QUISPE CONDORI, Jorge Luis.		X			X			X			X	
20. QUISPE SANTANA, Derly Roosevelt.		X			X			X			X	
21. RUELAS QUISPE, Maricielo Ursula.			X			X			X		X	
22. SALCEDO HANCCO, Ana Paola.		X			X			X			X	
23. TICONA COLLADOO, Yadiel Yefrin.		X			X			X			X	
24. TOVAR FELIPE, Carlagreta.		X			X			X			X	

ACTIVIDAD	Desplazamiento estilo crol.		APRENDIZAJE ESPERADO	Realizan el desplazamiento de estilo crol coordinando la propulsión de brazos, piernas y respiraciones.			
GRA/SECC	5° - C	TRIMESTRE	tercero	UNIDAD	CUARTA	FECHA	06-11-17

TEMA TRANSVERSAL	VALORES	DOCENTE
	Identidad	Derian Peña Zevallos

LOGRO ESPERADO	CAPACIDAD	INDICADOR	INSTRUMENTO
Realizan el desplazamiento de estilo crol coordinando la propulsión de brazos, piernas y respiraciones.	Utiliza sus habilidades acuáticas para ejecutar con dominio el desplazamiento estilo crol.	- Realiza desplazamiento estilo crol en 25 metros.	F.O.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS		
FASE DE INICIO:	TIEMPO	RECURSOS
– Actividades permanentes: Lista de asistencia – Recuperación de saberes previos: ¿Sabes cómo se realiza todas las fases del estilo crol? – Activación articular y fisiológica. – Los estudiantes se ducharán para luego retornar al borde de la piscina.	20 min	Silbato
FASE DE PROCESO: – Realizarán desplazamientos estilo crol, se corregirá uno por uno en cada desplazamiento para que logren coordinar la propulsión de brazos, piernas y respiraciones. – Realizarán un desplazamiento de 25 metros para que sean evaluados. – Practicarán zambullidas al agua.	25 min	
FASE DE SALIDA: – Metacognición – Se asean y se cambian.	15 min	

PRACTICANTE

PROF. ASESOR

OPERACIONALIZACIÓN GRUPO EXPERIMENTAL	ESTILO CROL											
	RESPIRACIÓN Realiza desplazamiento estilo crol en 25 metros.						COORDINACIÓN Realiza desplazamiento estilo crol en 25 metros.					
	Inspiración			Expiración			Piernas y brazos			Piernas, brazos y respiración		
	B	R	D	B	R	D	B	R	D	B	R	D
1. ALMIRÓN APAZA, Bill Fredy	X			X			X			X		
2. ANCCASI SOLORZANO, Jhennifer Khaty.	X			X			X			X		
3. ANAMPA HUAMANI, David Arturo.	X			X			X			X		
4. APARICIO HUAMÁN, Brayan Adrián,	X			X			X			X		
5. APAZA ASQUI, Bryan Miguel.	X			X			X			X		
6. CHANCOLLA MAMANI, Dagely.	X			X			X				X	
7. CONDORI ESQUICHE, Patricia.	X			X			X			X		
8. GONZALES ARAPA, Jeremy Julio.	X			X			X			X		
9. HANCCO CHOQUEHUANCA, Erick Rodrigo.	X			X			X			X		
10. HUAMANI CCAYA, Ronald Ramiro.	X			X			X			X		
11. JIMENEZ HUAMANI, Diego Alfredo.	X			X			X				X	
12. LINARES APAZA, Adriana Melissa.	X			X			X			X		
13. MARULANDA RUIZ, Sebastián.	X			X			X			X		
14. MERMA APAZA, Gabriela Sthepany.	X			X			X			X		
15. MIRANDA FERNANDEZ, Boris.	X			X			X			X		
16. PARI CAPAQUIRA, Luz Marina.	X			X			X			X		
17. PHOCCO KCANA, Luz Marina.	X			X			X			X		
18. QUISPE APAZA, Juan César,	X			X			X			X		
19. QUISPE CONDORI, Jorge Luis.	X			X			X			X		
20. QUISPE SANTANA, Derly Roosevelt.	X			X			X			X		
21. RUELAS QUISPE, Maricielo Ursula.	X			X			X				X	
22. SALCEDO HANCCO, Ana Paola.	X			X			X			X		
23. TICONA COLLADOO, Yadiel Yefrin.	X			X			X			X		
24. TOVAR FELIPE, Carlagreta.	X			X			X			X		

ACTIVIDAD	Competencia estilo crol y post test.		APRENDIZAJE ESPERADO	Realizan el estilo crol en competencia.			
GRA/SECC	5° - C	TRIMESTRE	tercero	UNIDAD	QUINTA	FECHA	07-11-17

TEMA TRANSVERSAL	VALORES	DOCENTE
	Identidad	Derian Peña Zevallos

LOGRO ESPERADO	CAPACIDAD	INDICADOR	INSTRUMENTO
Realizan el estilo crol en competencia.	Utiliza sus habilidades acuáticas para ejecutar con dominio el desplazamiento estilo crol.	- Realiza desplazamiento estilo crol en 25 metros.	F.O.

ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS		
FASE DE INICIO:	TIEMPO	RECURSOS
– Actividades permanentes: Lista de asistencia – Indicaciones del protocolo de la competencia. – Activación articular y fisiológica. – Los estudiantes se ducharán para luego retornar al borde de la piscina.	20 min	Silbato Cronómetros Medallas.
FASE DE PROCESO: – Realizarán un desplazamiento de estilo crol de 25 metros para asimilar la distancia a recorrer. – Se les distribuirá en grupos y se les asignará carriles para la competencia y registro del pos test donde los 3 mejores tiempos de varones y damas se definirán en una repetición los puestos finalistas.	20 min	
FASE DE SALIDA: – Premiación – Se asean y se cambian.	15 min	

PRACTICANTE

PROF. ASESOR

FOTOS





