



**UNIVERSIDAD
DE ORIENTE**

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

SANTIAGO DE CUBA

Ejercicio Profesional en opción al Título de Licenciado en Cultura Física

Tema. Ejercicios de coordinación de la Natación en la categoría 5-6 años para la técnica Dorso.

Autor. Georgenis Durruthy Revilla.

Grupo: 56

Curso: CPE

“Año 65 de la Revolución”

Año2023

Resumen

El trabajo se realizó en el Combinado Deportivo " Micro II" en el municipio Santiago de CUBA", en el deporte de Natación en la categoría de 5-6 años etapa de iniciación, donde se tomó como muestra 20 estudiantes que hacen un 100% de la muestra seleccionada. Se les aplicó instrumentos de investigación y se detectaron dificultades en la habilidad deportiva en la técnica de Dorso en las clases de Entrenamiento Deportivo como la descoordinación, no tienen en cuenta los movimientos de brazos y piernas entre otras características. De ahí que se plantea como problema científico: ¿Cómo mejorar la ejecución de la habilidad deportiva de la Espalda en las clases de Natación en la categoría 5-6 años del Combinado Deportivo "Micro II"?, como propuesta a desarrollar tenemos un conjunto de ejercicios para la coordinación de la habilidad deportiva en los niños en estas edades, ¿Cuál va hacer el objetivo de la investigación?, elaborar ejercicios para el aprendizaje de la Natación en el estilo Dorso en los niños de la categoría de 5-6 años del Combinado Deportivo Micro II.

Índice:

1- Introducción	
--	
Caracterización del deporte.	
-	
Caracterización Psicosocial de la edad y el sexo.	
--	
Descripción de los objetivos por los ciclos hasta la unidad de entrenamiento.....	
--	
2- Desarrollo.....	
--	
Caracterización de la estructura de planificación	

Fundamentación del contenido de la unidad de entrenamiento.....	

Planificación de la unidad de entrenamiento.....	

3- Conclusiones.....	

4- Bibliografía.....	

Introducción

El origen de la Natación es ancestral y se tiene prueba de ello gracias a los estudios sobre las más antiguas civilizaciones. Comenzó como la mayoría de las actividades deportivas; por la necesidad de sobrevivir y de buscar alimentos bajo el agua. Los primeros indicios del nado son del año 4500a.C.

Los primeros orígenes de la natación, tanto deportivos como competitivos de relevancia, son de principios del siglo XIX, en Gran Bretaña dónde se realizó la primera competencia formal. A partir de allí, en 1837 en Londres surge la primera organización de natación la National Swimming Society ,para luego en 1869 crearse el primer club: el Metropolitan Swimming Clubs Association, que años después paso a llamarse Amateur Swimming Association (ASA).

Casi 30 años después, en Julio del año 1908 se funda la FINA: Federación Internacional de Natación y gracias a estás federaciones se desarrolla fomenta la natación como deporte acuático.

En el año 1908, se organiza la Federación Internacional de Natación Amateur con la finalidad de organizar carreras de aficionados. Una de las primeras competencias femeninas que se realizó por primera vez fue en los Juegos Olímpicos de 1912. Con las primeras competencias que se realizan, surge la necesidad de implementar un reglamento para los deportistas durante la competencia, con este objetivo se crea en Inglaterra en ,en 1874, la primera federación de clubes con el nombre de Asociación Metropolitana Swimming, el cual redacta el primer reglamento de natación como club, facilitando la posibilidad de establecer récord del mundo.

La natación inicia a finales del siglo XVIII en Gran Bretaña con la creación de una de la primera organización a la que se nombró como NationalSwinningSociety, la misma que fue fundada en el año 1837 en Londres, y es cuando pasa a ser parte de la creación de los griegos. En los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, que se realizó en Atenas, Grecia, en el año 1896, donde se incluyó a la natación como deporte, con pruebas de 100,500 y 1.200 metros. En Paris en 1900, se realizó con las pruebas de 100 y 200 m libres, 200 m espalda, 60 m submarinos y 200 m obstáculos, siendo realizadas estas pruebas en el rio Sena. En el año 1908, se organiza la Federación Internacional de Natación Amateur con la finalidad de organizar carreras de aficionados. Una de las primeras competencias femeninas que se realizó por primera vez fue en los Juegos Olímpicos de 1912. Con las primeras competencias que se realizan, surge la

necesidad de implementar un reglamento para los deportistas durante la competencia, con este objetivo se crea en Inglaterra en ,en 1874,la primera federación de clubes con el nombre de Asociación Metropolitana Swimming, el cual redacta el primer reglamento de natación como club, facilitando la posibilidad de establecer récord del mundo. En el año 1896 y 1912, se creó la (FINA) Federación Internacional de Natación, como máximo organismo a nivel mundial.

Características de la Natación.

Es un deporte cíclico que implica un desplazamiento en el agua venciendo la resistencia que ofrece gracias a las acciones propulsivas de las extremidades superiores e inferiores, siempre sin tocar el suelo ni otro apoyo. Es uno de los deportes más completos para la salud porque ayuda a desarrollar los músculos, los fortalece sin riesgo de impacto y, a la vez, potencia su flexibilidad. Se practica de forma individual aunque competitivamente puede ser practicada por equipos. Como práctica deportiva consiste en la permanencia y avance en el agua ocupando las diversas partes del cuerpo pueden desarrollarse de forma individual y utilizar uno o más estilos de nado. El nadador esta boca abajo y realiza movimientos simultáneos de brazos y piernas, todo el cuerpo tiene un movimiento ondulatorio en forma de "S" tumbada. La natación necesita del desarrollo de técnicas de movimientos corporales que se mezclan con la respiración. De esta forma existen estilos de nados los cuales son: estilo libre, espalda, pecho y mariposa. En el nivel competitivo el objetivo de la natación es recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible.

Mediante la investigación realizada en el combinado deportivo Micro II a través del diagnóstico se observó en la clase de Natación que habían insuficiencias en cuanto la coordinación de los movimientos en la modalidad de espalda o Dorso en la etapa de iniciación en la categoría de 5-6 años. Por lo que se pudo descartar lo siguiente.

Situación problemática:

- Mala posición de los brazos a la hora de la rotación en el agua.
- Mala posición del cuerpo del tronco en el agua.
- Mala ejecución del pateo discontinuo en el agua.

Problema científico: ¿Cómo mejorar en la coordinación en la clase de Natación en los niños de la categoría de 5-6 años de la etapa de formación básica del Combinado Deportivo Micro II?

Objeto de estudio: Es el proceso de la actividad física de los ejercicios de la natación.

Objetivo: Elaborar ejercicios para la coordinación de la técnica de dorso en las habilidades deportivas coordinativas para las clases de Natación en los niños, etapa de iniciación de la categoría 5-6 años del Combinado Deportivo Micro II, Santiago de Cuba.

Campo de acción: Habilidad deportiva técnica de Dorso en los nadadores de la categoría 5-6 años de edad del Combinado Deportivo Micro II, Santiago de Cuba.

Tareas científicas:

1-Fundamentación teórica del proceso de enseñanza- aprendizaje de la técnica de Dorso en los Nadadores.

2- Diagnóstico de la situación actual que presenta en los niños, etapa de iniciación de la categoría 5-6 años de edad del Combinado Deportivo Micro II.

3- Elaboración de ejercicios para mejorar la ejecución de la habilidad deportiva en los niños, etapa de iniciación de la categoría 5-6 años de edad del Combinado Deportivo Micro II.

Pregunta científica:

1- ¿Cuáles son fundamentos teóricos que sustentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica de Dorso en los niños, etapa de iniciación de la categoría 5-6 años de edad del Combinado Deportivo Micro II?

2- ¿Cuál es la situación actual que presentan los niños teniendo en cuenta los errores en la técnica de Dorso en etapa de iniciación de la categoría 5-6 años de edad del Combinado Deportivo Micro II?

3- ¿Cómo mejorar la ejecución de la habilidad de coordinación de la técnica de Dorso, en la etapa de iniciación de la categoría 5-6 años de edad del Combinado Deportivo Micro II?

Campo de acción: La práctica de los ejercicios físicos de la técnica de Dorso en la natación en los atletas de la categoría 5-6 años del combinado deportivo Micro II.

Desarrollo

Caracterización de la estructura de planificación.

El programa de enseñanza es el sistema de planificación del entrenamiento deportivo para el deporte de base utilizado en el movimiento deportivo cubano. El mismo, como todo sistema de entrenamiento, está estructurado en plan escrito y gráfico. En su plan escrito se plasman todos los objetivos, contenidos y actividades que fundamentan la elaboración del plan gráfico. Su plan gráfico está dado en la planificación y dosificación de los contenidos a tratar en todo el sistema.

Dicho programa anteriormente mencionado, consta de cuatro etapas fundamentales para el cumplimiento de los objetivos propuestos: etapa de iniciación, etapa de formación básica global, etapa de consolidación y etapa de profundización. Cada etapa está intencionada y en consecuencia con el aprendizaje de las habilidades deportivas necesarias según la edad, así como el desarrollo de las capacidades físicas que garantizan la multilateralidad del deportista.

En la etapa de iniciación, con una duración aproximada de 10 semanas, se realiza el chequeo médico inicial que autoriza al deportista a enfrentar las cargas de entrenamiento, además de test de habilidades y juegos de motivación que propician un estado de ánimo favorable para la iniciación de las habilidades deportivas en el deporte en cuestión.

Esta etapa de profundización y más corta, con una duración de 4 semanas aproximadamente, tiene como prioridad fundamental limar los pequeños errores que presentan algunas habilidades deportivas hasta esta etapa, además de continuar celebrando juegos y competencias deportivas que permitan poner en práctica el sistema de habilidades y conocimiento adquirido en las etapas anteriores.

Derivación de los objetivos.

Programa de enseñanza

Los programas de enseñanzas para la iniciación deportiva de cada deporte se sustentan en el proceso de enseñanza y desarrollo de las habilidades deportivas propias de cada disciplina en correspondencia con los contenidos que la conforman. Para una mejor asimilación y organización metodológica en su planificación se ha dividido en 4 etapas de estudio, delimitando en cada una de ellas los objetivos a cumplimentar.

La categoría 5-6, abordada en la investigación, se planifica en 4 etapas de estudio, como enfatiza su Programa de Enseñanza, delimitando en cada una de ellas los objetivos a cumplimentar y garantizando el aprendizaje de cada habilidad deportiva así como su dominio antes de proceder a la otra. Contempla como: lograr un desarrollo general de los alumnos, así como un nivel de comprensión en la formación de hábitos y conductas acorde con los principios de nuestra revolución.

La etapa de Formación Básica en la Iniciación de la Natación se enmarca en el cumplimiento del sistema de enseñanza y conocimiento de cada disciplina deportiva con énfasis en la enseñanza y desarrollo de sus habilidades deportivas tiene como:

Objetivo de la etapa

1. Objetivo técnico: Realizar movimientos técnicos coordinativos para la técnica de Dorso en general,
2. Objetivo Físico: ejercicios de coordinación de la técnica de Dorso para trabajar con la habilidad en el desarrollo de la actividad física.
3. Objetivo psicológico: enfatizar en la correcta ejecución de los ejercicios en cada una de sus partes sin obstaculizar la visión ya que es un medio atípico.
4. Formación de valores: El colectivismo.

Objetivo semanal

De la etapa antes mencionada, se seleccionó la quinta semana para la actividad a desarrollar, la misma tiene como objetivo:

1. Técnico: Realizar movimientos técnicos coordinativos para la técnica de espalda
2. Físico: ejercicios de coordinación de la técnica de espalda para trabajar con la habilidad.
3. Psicológico: enfatizar en la correcta ejecución de los ejercicios en cada una de sus partes sin obstaculizar la visión ya que es un medio atípico.
4. Formación de valores: el colectivismo

Objetivo de la unidad de entrenamiento

-De la planificación semanal, se seleccionó una unidad de entrenamiento, la misma presenta como objetivo:

1. Realizar ejercicios de la técnica de Dorso.
2. Trabajar la coordinación de brazos y piernas.
3. Manteniendo la voluntad y la solidaridad.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

Referentes bibliográficos.

Díaz, A (1993) al respecto plantea que “los términos habilidades motrices deportivas específicas y habilidades deportivas en la Educación Física se utilizan como sinónimos. En consecuencia, las habilidades motrices específicas son las técnicas deportivas, por lo que el concepto implica un principio de eficiencia en el movimiento que condicionará la estructura y ejecución técnica de las mismas”. (10)

Caracterización de la muestra

La investigación fue realizada en el Combinado Deportivo Micro II. Se tomó como muestra 20 estudiantes de Natación en la categoría 5-6 años, 10 hembras y 10 varones. Todos practican deporte sistemáticamente, poseen un adecuado desarrollo biológico en correspondencia a su edad y su comportamiento psicológico. La mayoría presenta una talla de 1.20 cm y un peso corporal de 45 kg.

FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Análisis del diagnóstico

Cantidad de estudiantes	Habilidad Deportiva Técnica de Dorso														
	la posición del cuerpo en en el banco o cajón de arrancada fuera del agua.			Coordinación de brazos y piernas.			Imitación del movimiento fuera del agua hacia atrás con las manos cerradas.			Semi flexión y extensión de las piernas.			Punteo de los pies, derecho e izquierdo.		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M
	10	16	4	9	18	3	13	14	3	16	12	2	20	8	2
20															
	33%	54%	13%	30%	60%	10%	43%	47%	10%	53%	40%	7%	67%	26%	7%

Propuesta del conjunto de ejercicios para mejorar la coordinación de la habilidad deportiva en los niños, etapa de iniciación de la categoría 5-6 años de edad del Combinado Deportivo Micro II?

Ejercicios para darle solución a las dificultades presentadas por los estudiantes:

-Ejercicio1) Titulo: movimientos de pierna de Dorso.

Objetivo: Realizar ejercicios de brazos de la técnica, desarrollando la coordinación, fomentando la voluntad y el compañerismo. En el cajón de arrancada cuerpo extendido de cúbito prono realizar movimiento de pierna Dorso.

De forma organizativa se utilizó el método estándar para la realización del ejercicio con un tiempo de trabajo 20 minutos por 2 de descanso.

Indicaciones metodológicas: Observar que los ejercicios se realizan de forma correcta.

La Habilidad: la técnica de Dorso.

Capacidad: Coordinación.

En el cajón de arrancada sacar el cuerpo al frente sujeto con un estudiante realizar la coordinación de la técnica de Dorso para los brazos y las piernas.

De forma organizativa se utilizó el método estándar para la realización del ejercicio con un tiempo de trabajo 15 minutos por 2 de descanso.

Indicaciones metodológicas: observar por la motivación del estudiante cuando realice los ejercicios.

-Ejercicio 2) Título: ejercicios de coordinación de los brazos y las piernas de la técnica de Dorso fuera del agua.

Objetivo: Realizar ejercicios de brazos y piernas de la técnica de Dorso, desarrollando la coordinación, fomentando la voluntad y el compañerismo.

Caminando a una distancia de 10m realizar la coordinación de brazos con respiración cada 3 brazadas.

Métodos: Explicativos demostrativos según la actividad que se está desarrollando.

La Habilidad: la técnica de Dorso.

Capacidad: Coordinación.

De forma organizativa se utilizó el método estándar para la realización del ejercicio con un tiempo de trabajo 20 minutos por 2 de descanso.

Indicaciones metodológicas: observar los atletas realicen la respiración teniendo en cuenta la coordinación de los ejercicios de los brazos y las piernas según la actividad.

Nota, cada una de las habilidades y las capacidades están desarrolladas en el cuerpo del trabajo en general con sus dosificaciones.

Resultados de la entrevista a los profesores

Con el objetivo de diagnosticar el estado de opinión de los profesores con respecto a la habilidad y la capacidad de la técnica de Dorso se puede decir que a primera pregunta realizada al profesor fue;

1- Si consideraba que los nadadores presentan dificultad en la ejecución de la habilidad y la capacidad deportivas en la técnica de espalda se respondió que los atletas sí presentan dificultades.

2- La segunda pregunta fue que cuál era el motivo de esta deficiencia, y se contestó que los nadadores no prestaban atención al contenido deportivo, pero cometen errores en la ejecución debido a la falta de sistematicidad de la habilidad y la capacidad.

3-La tercera pregunta fue que cuáles eran los errores más comunes en esta habilidad, y se respondió la posición incorrecta de las manos al no cerrarlas, mala coordinación de los movimientos de brazos y piernas, y muestran poca concentración en la explicación de los ejercicios.

Par- tes	Actividades	Dosif.	Métodos	Procedimiento s	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	Formación y presentación	30´	Verbal- explicativo	Frontal	Combinar ejercicios de la técnica de libre
	Control de asistencia				
	Orientación de los Objetivos				
	Preparación teórica (Charla Técnica-Educativa)				
	Toma de pulso 1		Repetición variable	Frontal Dispersos	
	Ejercicios de orden y control				
	<u>Acondicionamiento General</u>				
	Movilidad articular, Trote 2, EDFG- Flexiones, rotaciones, torsiones, círculos, extensiones, etc				
<u>Acondicionamiento Específico</u>	Repetición				

P R I N C I P A L	<u>Objetivo Instructivo</u>	50'	Repetición Standard	Individual En fila	Procurar sincronización del trabajo de la pierna de y simultáneamente y alterna indistintamente.
	1- <u>Realizar las imitaciones de los movimientos de piernas en el cajón de arrancada.</u>		Repetición variable	Individual En ondas	Velar la intensidad de trabajo de cada ejecución
	2- <u>El mismo ejercicio pero con la ayuda del compañero</u>				
	<u>Objetivo desarrollador (coordinación)</u>		Repetición Standard	Individual En ondas	Tener en cuenta los ejercicios de coordinación para su ejecución final
F I N A	1- <u>Realizar ejercicios de coordinación de brazos y piernas en la enseñanza de la técnica de Dorso cada 15 pasos</u>	20'	Repetición Standard	Individual En ondas	velar por la toma
	2- <u>El mismo ejercicio perose realizará prolongando la respiración en un conteo cada 5 brazadas</u>				
	Recuperación (Ejercicios de relajación)		Repetición variable	Frontal Dispersos	Velar por los ejercicios de recuperación
	Reorganización del grupo		Verbal Explicativo	Frontal	La Vela y la Flor
	Toma de Pulso 3				
	Análisis del cumplimiento de los objetivos y de la actividad.				

CONCLUSIONES

El análisis de documentos bibliográficos acerca de la habilidad y la capacidad deportiva de la técnica de Dorso en la Natación, permitió elaborar la fundamentación teórica del informe final de la investigación.

La aplicación del conjunto de ejercicios de la investigación aportó los elementos necesarios para confirmar la existencia de la problemática planteada y del problema científico declarado en el diseño teórico.

La elaboración del conjunto ejercicios permitirá desarrollar la habilidad deportiva de la técnica de espalda en los nadadores en la categoría 5-6 años del combinado deportivo Micro II.

Bibliografía

- Brancacho, J. (1986). *Natación Básica*. Material de estudio de natación. I.S.C.F. ciudad de la Habana.
- Doval Naranjo, F. (1996). *Manual del Profesor de Educación Física*. La Habana: Editorial Departamento Nacional de Educación Física INDER.
- EIEFD. (2001). *Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos*. La Habana: Editorial Departamento Nacional de Educación Física INDER
- Estévez, M; M. Arroyo y C. González. (2004). *La Investigación Científica En la Actividad Física: su Metodología*. La Habana: Deportes.
- Guardo, M. (2003). *La investigación científica aplicada al deporte*. Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Guardo, M; Pentón, R. (2004). *Fundamentos de la Investigación Científica y sus particularidades en la Cultura Física*. Facultad de Cultura Física Matanzas.
- Haces, O; Martín F, Sonia. (1983). *Natación*. Editorial Pueblo y Educación: Ciudad de la Habana.
- INDER. (2017-2020). *Programa de preparación integral del deportista de Natación*. La Habana: Editorial Deporte.
- López Rodríguez, A. (2006). *El proceso de enseñanza – aprendizaje en Educación Física*. La Habana: Editorial Científico – Técnica.
- Maglischo, E. (1986). *Nadar más rápido*. Editorial Hispana – Europeo. (Impreso)
- Menéndez Gutiérrez, S. (2008). *Un Enfoque Productivo en las clases de Educación Física*. La Habana: Editorial Deporte.
- Menció Aranguren, T. (2003). *La Gimnasia y la Educación Rítmica*. La Habana: Editorial Deporte.
- Watson, H. (2008). *Teoría y Práctica de los Juegos*. La Habana: Editorial Departamento Nacional de Educación Física INDER.
- Menció Aranguren, T. (2003). *La Gimnasia y la Educación Rítmica*. La Habana: Editorial Deporte.

