



**UNIVERSIDAD
DE ORIENTE**

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

SANTIAGO DE CUBA

Trabajo de curso de la Práctica Laboral Investigativa III

Tema. Ejercicios para la coordinación de la Natación en la etapa de iniciación del Combinado Deportivo
Micro II.

Autor: Darisleydis Feria Noblet.

Tutor: MSc. Juan Carlos Semanat Mesa

Grupo: 52

Curso: CPE

“Año 65 de la Revolución”

Año 2023

Resumen

El trabajo se realizó en el Combinado Deportivo " Micro 2" en el municipio Santiago de CUBA", en el deporte de Natación en la categoría de 7-8 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 el estilo de Pecho 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 y la capacidad física de los ejercicios para el aprendizaje de la Natación en el estilo Pecho en los niños de la categoría de 7 y 8 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 Pecho en los niños de la categoría de 7 y 8 años del Combinado Deportivo Micro II. Para dar solución.

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

Se tienen indicios de que fueron los japoneses quienes primero celebraron pruebas anuales de natación en sentido competitivo, en tiempos del emperador Sugu en el año 38 antes de Cristo.

Los fenicios, grandes navegantes y comerciantes, formaban equipos de nadadores para sus viajes en el caso de naufragios con el fin de rescatar mercancías y pasajeros. Estos equipos también tenían la función de mantener libre de obstáculos los accesos portuarios para permitir la entrada de los barcos a los puertos. Otros pueblos, como los egipcios, etruscos, romanos y griegos, nos han dejado una buena prueba de lo que significaba para ellos el agua en diversas construcciones de piscinas artificiales. Sin embargo, el auge de esta actividad física decayó en la Edad Media, particularmente en Europa, cuando introducirse en el agua era relacionado con las enfermedades epidémicas que entonces azotaban. Pero esto cambió a partir del siglo XIX, y desde entonces la natación ha venido a ser una de las mejores actividades físicas, además de servir como terapia y método de supervivencia.

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 estas 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 competiciones femeninas que se realizó por primera vez fue en los Juegos Olímpicos de 1912. Con las primeras competiciones 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 National Swimming Society, 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 París 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 río 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 competiciones femeninas que se realizó por primera vez fue en los Juegos Olímpicos de 1912. Con las primeras competiciones que se realizan, surge la necesidad de implementar un reglamento para los deportistas durante la competencia, con este objetivo se crea en Inglaterra 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.

El día 21 de julio de 1855, en la Bahía de Santiago de Cuba en el marco de un festival acuático donde participan la marinería de varios buques de guerra españoles se desarrollaron competencias acuáticas, siendo esta la primera actividad de este deporte en Santiago de Cuba, posteriormente fueron organizándose los clubes de este deporte.

En julio de 1930, comienza la Natación en esta misma provincia, los primeros pasos de esta actividad fueron con el estilo natural (perrito) cuando algunas personas cruzaban la bahía desde Ciudadamar hasta la Socapa siempre custodiados por una embarcación de Remo para ayudarlos, sin lo requerían y al final del trayecto lo recibía un grupo de fanáticos con aplausos como premio y estímulo al esfuerzo realizado.

Durante el año 1930, surge en la ciudad, La Asociación Oriental de Cronistas Deportivos, cuya dirección estaba presidida por el Dr. Jorge Idalgo Destin, Gliserio Romero Villalón, Argimiro Poveday el Dr. Reigado Cubas, esta asociación fue auspiciadora de la organización de las primeras competencias de Natación, en las que participaban los siguientes Clubes.

- Club Amateurs de la Pesada, Balneario de Punta Gorda
- Club Náutico de la Alameda
- Ciudadamar Yatch Club

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 cúbico prono y realiza movimientos simultáneos de brazos y piernas, todo el cuerpo tiene un movimiento ondulatorio en forma de "C" 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 Pecho en la etapa de iniciación en la categoría de 7-8 años. Por lo que se pudo descartar lo siguiente.

Situación problemática:

- Mala posición de los brazos a la hora de la rotación fuera del agua.
- Mala posición del cuerpo, tronco hundido en el agua.
- Pateo discontinuo de la técnica de Pecho.

Problema científico: ¿Cómo mejorar la coordinación en la clase de Natación en los niños de la categoría de 7-8 años en la etapa de formación básica del Combinado Deportivo Micro II?

Objeto de estudio: Proceso de enseñanza de la actividad física de los ejercicios de la Natación.

Objetivo: Elaborar ejercicios para la coordinación de la técnica de Pecho en las habilidades deportivas coordinativas para las clases de Natación en los niños, etapa de iniciación de la categoría 7-8 años del Combinado Deportivo Micro II, Santiago de Cuba.

Campo de acción: Habilidad deportiva técnica de Pecho en los nadadores de la categoría 7-8 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 Pecho en los Nadadores.

2- Diagnóstico de la situación actual que presenta en los niños, etapa de iniciación de la categoría 7-8 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 7-8 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 Pecho en los niños, etapa de iniciación de la categoría 7-8 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 Pecho en etapa de iniciación de la categoría 7-8 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 7-8 años de edad del Combinado Deportivo Micro II?

Campo de acción: La práctica de los ejercicios físicos de la técnica de Pecho en la natación en los atletas de la categoría 7-8 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 7-8, 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 Pecho en general,
2. Objetivo Físico: ejercicios de coordinación de la técnica de Pecho 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 Pecho.
2. Físico: ejercicios de coordinación de la técnica de Pecho 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 Pecho.
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 población y muestra

La investigación fue realizada en el Combinado Deportivo Micro II. Se tomó como población 26 estudiantes de Natación en la categoría 7-8 años y la muestra escogida fue 8 hembras y 8 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 Pecho														
	la posición del cuerpo fuera del agua.			Coordinación de brazos y piernas, imitación de los movimientos en el cajón o banco fuera del agua.			Imitación del movimiento hacia atrás con las manos cerradas fuera del agua.			Semi flexión y extensión de las piernas fuera del agua.			Punteo de los pies, derecho e izquierdo a la hora de la terminación del pateo.		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M
20															

	10	16	4	9	18	3	13	14	3	16	12	2	20	8	2
	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 fuera del agua, etapa de iniciación de la categoría 7-8 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 Pecho.

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

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 Pecho.

Capacidad: Coordinación.

En el cajón de arrancada sacar el cuerpo al frente sujeto con un estudiante realizar la coordinación de la técnica de Pecho 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) Titulo: ejercicios de coordinación de los brazos y las piernas de la técnica de Pecho.

Objetivo: Realizar ejercicios de brazos y piernas de la técnica de Pecho, 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 Pecho.

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 unas 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 Pecho 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 Pecho 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.

Partes	Actividades	Dosif.	Métodos	Procedimientos	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A	Formación y presentación	35'	Verbal-explicativo	Frontal	Combinar ejercicios de la técnica de libre
	Control de asistencia				
	Orientación de los Objetivos				
	Preparación teórica (Charla Técnica-Educativa)		Repetición variable	Frontal Dispersos	
	Toma de pulso 1				
	Ejercicios de orden y control				
<u>Acondicionamiento General</u>					
Movilidad articular, Trote 2, EDFG- Flexiones, rotaciones, torsiones, círculos, extensiones, etc					
<u>Acondicionamiento Específico</u>					

P R I N C I P A L	Objetivo Instructivo				
	1-Realizar la imitaciones de los movimientos de piernas en el la barra de la piscina hacer la imitación del delfin.		Repetición Standard	Individual En fila	Procurar sincronización del trabajo de la pierna dey simultáneamente y alterna indistintamente.
	2-el mismo ejercicio pero aumentando el tiempo de trabajo.		Repetición variable	Individual En ondas	Velar la intensidad de trabajo de cada ejecución
	Objetivo desarrollador (coordinación)		Repetición Standard	Individual En ondas	
	1-Realizar ejercicios de coordinación de brazos fuera del agua caminando a una distancia de 20 metros.				
	2-El mismo ejercicio pero se realizará coordinando la respiración cada 5 brazadas en un tramo de 20 metros		Repetición Standard	Individual En ondas	Tener en cuenta l los ejercicios de coordinación para su ejecución fi nal velar por la toma
F I N A	Recuperación (Ejercicios de relajación)	25´	Repetición variable	Frontal Dispersos	Velar por los ejercicios de recuperación
	Reorganización del grupo				
	Toma de Pulso 3				
	Análisis del cumplimiento de los objetivos y de la actividad.		Verbal Explicativo	Frontal	La Vela y la Flor

CONCLUSIONES:

El análisis de documentos bibliográficos acerca de la habilidad deportiva de estilo de Pecho 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 de los ejercicios permitirá desarrollar la habilidad deportiva de la técnica de espalda en los nadadores en la categoría 7-8 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.

