

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte**  
**“Manuel Fajardo”**  
**Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza**  
**Pinar del Río**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER**  
**EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

**TÍTULO:** Plan de Actividades Físico Recreativas para favorecer la incorporación de niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corojo, municipio San Luís, Pinar del Río.

**AUTOR:** Lic. Osvaldo Acosta García

**TUTOR:** MSc. Luís Guillermo Pimienta Miranda

**Junio 2011, Año 53 de la Revolución**

## DEDICATORIA

- A mis padres por haberme enseñado a enfrentar la vida desde muy joven.
- A mis queridos hijos Lisbet y Osniel, los cuales ocupan un lugar especial en mi corazón.
- A mi adorada esposa y compañera, por acompañarme en cada paso de mi vida, sin su ayuda y consagración nada habría sido posible.
- A mis hermanos, quienes siempre me han demostrado cariño y respeto.
- A todos los que me han acompañado confiando y apoyándome desinteresadamente en los momentos más necesitados de mi vida.

## **AGRADECIMIENTOS**

- A Nuestro Comandante en Jefe, por haber sido artífice de esta obra maravillosa, que aún cuando no es perfecta, se acerca a lo que yo, simplemente soñé.
- A mi tutor, el MSc. Luís Guillermo Pimienta Miranda, por incitarme siempre a encontrar metas superiores.

## RESUMEN

La importancia que tiene la práctica de la natación desde edades tempranas no solamente le permite al niño establecer nuevas relaciones sociales y adquirir nuevas experiencias tanto volitivas como psicológicas sino que también reduce los accidentes en el agua, le permite a los padres tener mayor seguridad para con sus hijos en el futuro, incrementa el nivel cultural de la comunidad puesto que desarrolla el deporte y las actividades recreativas que tanto hacen falta principalmente en estas edades. La insuficiente incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corajo del municipio San Luís motivó elaborar un plan de actividades físico recreativas dirigidos a la motivación de estas edades y poder promover su incorporación a la piscina.

La valoración de los fundamentos teóricos que han caracterizado la incorporación de estas edades a la práctica de la natación en la comunidad y el diagnóstico realizado a través de diferentes métodos empíricos, permitieron obtener la información necesaria sobre el objeto de estudio de la investigación y la interpretación de los datos obtenidos durante su aplicación.

Partiendo de las regularidades obtenidas se diseñó un plan de actividades físico recreativas atrayente, estimulante y apropiado a la edad para favorecer la incorporación de estos niños a la práctica de la natación. Plan que fue instrumentado y validado en la práctica, obteniendo resultados satisfactorios en su aplicación, quedando demostrada la factibilidad y pertinencia para el contexto que fue creado.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN-----	1
CAPÍTULO I: Resultados de la sistematización de los referentes teóricos metodológicos. -----	10
1.1- La natación en Cuba-----	10
1.2- Las habilidades motrices básicas en la natación-----	11
1.3- El programa de preparación del deportista de natación (2000) -----	16
1.4- Importancia de la práctica acuática en el desarrollo infantil-----	17
1.5- Las actividades físico recreativas-----	21
1.6- El plan de la recreación física y la edad-----	23
1.7- Actividades físico recreativas y la comunidad-----	24
1.8- Situación del desarrollo psíquico y social de los niños para el desarrollo del plan de actividades físico recreativas-----	27
1.9- Plan, argumentos para su organización-----	29
CAPÍTULO II: Presentación de los resultados de los instrumentos aplicados y del plan de actividades físico recreativas -----	35
2.1- Caracterización general de la Comunidad El Corojo-----	35
2.2- Caracterización de los niños de 5-6 años de edad del Consejo Popular El Corojo-----	38
2.3- Análisis de los resultados del diagnóstico inicial-----	39
2.4- Análisis de los resultados de la encuesta aplicada a los niños muestra de la investigación-----	41
2.5- Análisis de los resultados de la encuesta aplicada a familiares de la comunidad-----	43
2.6- Análisis de los resultados de la entrevista-----	45
2.7- Fundamentación del plan de actividades físico recreativas-----	48
2.8- Valoración teórica de la utilidad del plan de actividades físico recreativas-----	62
2.9- Constatación de la efectividad del plan de actividades físico recreativas a partir de su implementación en la práctica y diagnóstico final-----	65
CONCLUSIONES-----	69
RECOMENDACIONES-----	70
BIBLIOGRAFÍA-----	72
ANEXOS	

## INTRODUCCIÓN

Las actividades físico recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De ahí podemos inferir la importancia que revisten para la sociedad. La planificación y programación de estas actividades depende en gran medida de aspectos tan importantes como la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La programación y oferta de las actividades físico recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivación y recreativo de las actividades. En estas condiciones la recreación como derecho del pueblo ha tenido que buscar diferentes variantes dentro de la que se encuentran la utilización de juegos con carácter recreativo. Además la recreación como forma cultural y asegurada las condiciones socioeconómicas, está llamada a realizar un gran papel, pues por su valor, basado en la opción y en ser una actividad de auto desarrollo, debe llevar a convertirse en el socialismo, en una escuela formadora de conciencia, en un adecuado y eficiente instrumento de elevación del nivel cultural del pueblo.

Las actividades físico recreativas necesitan de una planificación que responda a los intereses recreativos, puesto que estos indican una forma de recreación activa, que tiene como finalidad el desarrollo multifacético de los niños. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo de su personalidad.

Por todo ello, hemos tenido en cuenta estos aspectos mencionados para la realización del presente trabajo el cual va encaminado a la elaboración de un plan de actividades físico recreativas para favorecer la incorporación de niños de 5-6 años a la práctica de la natación. La natación es un ejercicio corporal de

origen ancestral según estudios de las más antiguas civilizaciones. El dominio de la natación, del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaran la superficie terrestre. Es de gran importancia para la adquisición de los alimentos y para el vencimiento de obstáculos en el agua, la caza, y en expediciones guerreras, desde épocas de la comunidad primitiva y otras formaciones económica sociales fueron también los baños, como factor higiénico y promotor de la salud, una causa para la ampliación y el cultivo de estas formas de acciones corporales. No existe, apenas otro deporte más apropiado que la natación deportiva, que les brinda a los hombres de todas las edades distracción, alegría y salud. Mediante la actividad deportiva en el agua, los seres humanos se vuelven más resistentes a las enfermedades y más fuertes, adquiriendo mayor movilidad, fortaleza orgánica y equilibrio nervioso.

La edad temprana es la óptima para comenzar en ambos sexos su práctica, esto no quiere decir que se rechacen a los niños que se acercan a las piscinas, y participen de las actividades sin exigir la sistematicidad que este deporte requiere y se les va a facilitar actividades de carácter recreativo en el agua para motivarlos a familiarizarse en el contexto. Estos niños en la mayoría de los casos se adelantan cuando se empieza a enseñar las técnicas de nado, pero es importante no violentar la etapa.

El programa de educación física que se aplica en nuestro país, tanto en las instituciones infantiles como por vías no formales están encaminados a la formación de los niños en una serie de habilidades motrices que permiten elevar la independencia del niño y estimular su iniciativa y actividad creadora, como programas en sí, se encuentran trazados los objetivos y contenidos a realizar con los niños según los grupos de edades.

La actividad física en estas edades contribuye a mantener en el niño un estado de ánimo alegre y activo, al realizar actividades y relacionarse con los adultos y niños que lo rodean, al establecer relaciones espaciales con objetos reales tomando como punto de partida su cuerpo en movimiento, al expresar y comprender las indicaciones del adulto, acompañarlo con movimientos corporales, estímulos musicales, entre otros, todos dirigidos a la realización de una actividad física planificada y controlada en correspondencia con los logros de la edad.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) en su estrategia del deporte para todos (indicaciones para la educación física y el deporte para el curso 2010- 2011) incluye dentro de sus proyectos el relacionado con la natación especificando que el mismo se debe desarrollar en las escuelas con condiciones, las cuales son en nuestra provincia bastante limitadas a lo que se une la poca vocación de los niños y la preocupación de los padres por tratarse de un deporte atípico que se realiza en un medio no común para los niños.

La natación que comúnmente se conoce como deporte, también es una actividad natural que el hombre en el transcurso de su vida ha sentido la necesidad de utilizar para resolver disímiles problemas de marco social como la supervivencia y el enfrentamiento a poderosas fuerzas y fenómenos naturales como ciclones, huracanes e inundaciones, de igual manera se concibe como una actividad recreativa que favorece el factor salud en sus practicantes. En el mundo deportivo de la natación, Cuba país rodeado de agua no ha alcanzado los resultados esperados a pesar del esfuerzo hecho por la Revolución desde el comienzo mismo de su triunfo y las reiteradas reflexiones hechas al respecto por nuestro comandante en jefe Fidel Castro Ruz.

Aunque con anterioridad se ha planteado las intenciones del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y del Estado cubano por dar prioridad a la práctica de este deporte , los medios necesarios para ello y la pobre incorporación de niños en edades tempranas como principio básico de su iniciación ha atentado contra estos propósitos, el caso del Consejo Popular El Corojo del municipio San Luis es un marco comunitario privilegiado por poseer condiciones para la práctica del mismo, sin embargo este proceso se ve afectado por la pobre incorporación de niños en edades tempranas en su quehacer lo cual está dado entre otras causas porque no se brinda una información precisa y oportuna por parte de los especialistas del deporte , desconocimiento de los padres de las ventajas que tiene la práctica de la natación para la salud de los niños y para enfrentar determinados desastres naturales que pueden ocurrir , también debemos referir el miedo y la preocupación de los padres y familiares a introducir al niño pequeño a un medio no habitual, además es deficiente la planificación de la preparación teórica psicológica para estas edades motivo de investigación y los profesores carecen de un plan de actividades de carácter comunitario relacionado con el medio acuático y que esté conveniado con

organizaciones de la comunidad. Lo que pudo constatarse mediante la aplicación de instrumentos y métodos científicos por lo que se traza el siguiente **Problema Científico: ¿Cómo favorecer la incorporación de niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corajo del Municipio San Luis?**

**Objeto de estudio:** Proceso de incorporación a la práctica de la natación.

**Campo de acción:** Incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corajo del municipio San Luis.

**Objetivo General:** Elaborar un plan de actividades Físico Recreativas para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corajo del municipio San Luis.

### **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

- 1- ¿Qué referentes teóricos- metodológicos sustentan la práctica de la natación de los niños en edades tempranas?
- 2- ¿Cuál es el estado actual de la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corajo del municipio San Luís?
- 3- ¿Qué actividades físico recreativas diseñar en el plan para el favorecimiento de la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corajo del municipio San Luís?
- 4- ¿Qué efectividad puede tener el plan de actividades físico recreativas para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corajo del municipio San Luís?

## TAREAS CIENTÍFICAS

- 1- Sistematización de los referentes teóricos metodológicos que sustentan la práctica de la natación de los niños en edades tempranas (5-6 años).
- 2- Diagnóstico de la situación actual de la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corojo del municipio San Luís.
- 3- Diseño de las actividades físico recreativas del plan para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corojo del municipio San Luís.
- 4- Valoración del plan de actividades físico recreativas para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corojo del municipio San Luís.

## DEFINICIONES DE TRABAJO

**Comunidad:** Tipo de organización social cuyos miembros se unen para participar en objetivos comunes. La integran individuos unidos por vínculos naturales por objetivos que trascienden a las particularidades.

**Trabajo comunitario:** Labor que realizan los diferentes grupos sociales en la que no solo participa la población, sino también los delegados que responden y velan por los intereses de la comunidad, cuyo objetivo central consiste en las respuestas a las disímiles inquietudes que plantea la población.

**Plan:** Modelo sistemático de una actuación pública que se elabora anticipadamente para dirigirla y encauzarla.

**Actividad:** Toda acción material y múltiple que realiza el hombre orientada a transformar la naturaleza, la sociedad y el pensamiento. Por tanto es dirigida, transformadora y consciente.

**Actividad física:** Proceso encaminado a la realización de ejercicios físicos con diferentes objetivos a cumplimentar ya sea con fines profilácticos, recreativos y desde el punto de vista del entrenamiento deportivo.

**Actividades físico recreativas:** Son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

**Natación:** Acción y efecto de nadar. Práctica y deporte consistentes en nadar.

**Niñez:** Periodo de vida humana, que se extiende desde el nacimiento a la pubertad.

**Juego:** Tendencia de carácter espontáneo familiarizada con los impulsos, actividad tan antigua como el hombre.

**Salto:** Acción y efecto de saltar. Alzarse con impulso rápido, separándose de donde se está. Arrojar desde una altura.

**Sumersión:** Acción y efecto de sumergir o sumergirse. Meter algo debajo del agua o de otro líquido. Abismar, hundir.

**Respiración:** Acción y efecto de respirar. Dicho de un ser vivo. Absorber el aire, por pulmones, bronquios, tráqueas, etc. Tomado parte de las sustancias que lo componen, y expelerlo modificado.

**Flotación:** Acción y efecto de flotar. Dicho de un cuerpo. Sostenerse en la superficie de un líquido.

**Locomoción:** Traslación de un lugar a otro.

## METODOLOGÍA

El método básico de la investigación lo constituye el **Dialéctico-materialista**, se emplea como rector del conocimiento ya que se asume la relación dialéctica manifestada entre la filosofía, la ciencia y la investigación científica.

**Métodos Teóricos:** El empleo de los métodos teóricos posibilitó la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados, poder explicar los hechos y profundizar en las relaciones esenciales y cualidades fundamentales de los procesos no observables directamente, lo que pone en condiciones para poder enfrentar y realizar el trabajo. Los métodos utilizados fueron:

**Histórico y Lógico:** Permitió partir de la génesis del problema y a partir del mismo establecer el plan de actividades físico recreativas para favorecer la incorporación de niños de 5-6 años a la práctica de la natación.

**Análisis-síntesis:** Se utilizó para el estudio de los documentos y programas rectores de las instituciones responsables para la promoción del deporte en el país, teorías y enfoques vinculados al tema objeto de estudio.

**Inductivo-Deductivo:** Permitió conocer cual es la situación actual con respecto a la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación.

**Los métodos empíricos:** Permitieron obtener y procesar la información y llevar a la práctica el objetivo de la investigación.

**Observación:** Se aplicó para valorar el desenvolvimiento de los factores objetivos y subjetivos que intervienen en el proceso de investigación.

**Encuesta:** Se aplicó a los niños de 5-6 años y familiares de estos en la comunidad para conocer su valoración sobre el tema.

**Entrevista:** Se realizó a los especialistas de natación del combinado con el objetivo de conocer su criterio acerca del plan de actividades físico recreativas para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación.

**Trabajo con documentos:** Permitió recopilar información importante para la investigación, tanto para el marco teórico como para la validación de la investigación.

**Métodos Estadísticos:** La estadística inferencial (**décima de diferencia de proporciones**) y la estadística descriptiva, para expresar cuantitativamente en por ciento los resultados del diagnóstico, permitió además recopilar y tabular adecuadamente los datos en tablas y gráficos para hallar el calculo porcentual y el promedio de la información obtenida haciendo análisis y comparaciones de los resultados de forma tal que permita arribar a conclusiones y recomendaciones.

## **Técnicas de intervención comunitaria**

**Forum comunitario:** De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente el tema de la investigación.

**Trabajo con Informantes claves:** Para buscar información en la comunidad sobre el accionar en los niños y su incorporación a la práctica de la natación.

**Método de la investigación acción participativa:** Se utilizó este método ya que combina la investigación social, el trabajo y la acción. Supone la simultaneidad del proceso del conocer e intervenir, este implicó participación del objeto de investigación involucrado en el plan de actividades.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

**La población y muestra:** Para la realización del trabajo se consideró una población conformada por 66 niños de 5 y 6 años de edad coincidente con la muestra residentes en el Consejo Popular El Corajo del municipio San Luís.

El tipo de muestra que se utiliza es la **No probabilística** o **intencional** ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación.

Se realizó un muestreo **Simple Aleatorio**.

**Técnica:** Estadística Descriptiva ya que dentro de ella se observará el por ciento.

## **SIGNIFICACIÓN PRÁCTICA**

Se ofrece un plan de actividades físico recreativas para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corojo, del municipio San Luís, Pinar del Río como una herramienta de trabajo útil y novedoso para lograr no solo que los niños adquieran nuevas habilidades, sino también que tendrá una repercusión favorable en el desarrollo físico y la salud de los niños, igualmente contribuirá a las relaciones afectivas y el estado emocional entre ellos, es además un documento de planificación del cual carecían los profesores en su área para poder desarrollar estas actividades a nivel de Consejo Popular.

## **NOVEDAD CIENTÍFICA**

Radica en un plan de actividades físico recreativas, atractivos, estimulantes y apropiadas a la edad, que brinda variabilidad de medios novedosos para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación, también que es un documento más con el que no contaban los profesores para desarrollar estas actividades en la comunidad.

## **PRESENTACIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL CAPITULADO**

La tesis se ha estructurado de la siguiente forma:

**Introducción:** Donde están los elementos esenciales del diseño teórico y metodológico del proceso de investigación (se enuncia el problema, el objetivo, se plantean las preguntas científicas, las tareas y los métodos, entre otros aspectos de interés).

**Capítulo I:** Aborda los resultados de la sistematización de los referentes teóricos metodológicos.

**Capítulo II:** Se analiza el marco metodológico de la investigación, el diagnóstico y la presentación, aplicación y validación de la propuesta.

Las últimas páginas del trabajo están dedicadas a las **conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.**

## **CAPÍTULO I: Resultados de la sistematización de los referentes teóricos metodológicos.**

### **1.1- La natación en Cuba.**

Por las investigaciones desarrolladas en el país, se conoce que los aborígenes vivían cerca de los ríos y las costas. Así podían solucionar necesidades propias del ser humano, como pescar para alimentarse, y en estas actividades encontraban moluscos, algunas conchas y caracoles que además empleaban como adornos e instrumentos. Para adquirirlos les era necesario desplazarse a través del agua y realizar inmersiones. Por lo que podemos afirmar que la natación en Cuba es tan antigua como nuestros aborígenes, ya que formó parte de sus actividades y necesidades diarias.

Al llegar los españoles a nuestro país, colonizar nuestras tierras, esclavizar a nuestros aborígenes y provocar la desaparición de las culturas nativas, la natación es practicada solo por algunos marineros y escasos pobladores que habitaban cerca de las costas y ríos.

A mediados del siglo XIX se reanuda esta actividad, con el interés especulativo despertado por los baños termales de San Diego de los Baños, y lógicamente era con carácter exclusivista, teniéndose que abonar sumas en metálico para su empleo.

En 1954 se construyen las pocetas del malecón habanero, que a pesar de tener carácter público, se discriminaba al ser humano por el color de su piel y sexo. El carácter exclusivista de los nuevos negocios alejaba cada vez más al pueblo de las actividades náuticas y se monopolizaban las actividades recreativas.

Delio González Morales en el 2008 planteo que: “Con el triunfo revolucionario Cubano una de las primeras medidas que tomaron las autoridades fue la de romper el carácter exclusivista y discriminatorio de la natación, convirtiendo los clubes privados en círculos sociales obreros, para dar paso a la participación masiva del pueblo en estas instalaciones. Los primeros Juegos Escolares se inauguraron en 1963, iniciándose con esto la participación masiva de la población en la natación”. (1).

## **1.2- Las Habilidades Motrices Básicas en la Natación.**

Las habilidades motrices básicas en la natación, están encaminadas a lograr los objetivos formativos fundamentales, **la seguridad en el agua** (Motivo de la investigación) y **la capacidad de nado**, para esto se vale de la estrecha vinculación de las principales habilidades:

### **Saltos- Sumersión- Respiración- Flotación- Locomoción**

A continuación describimos las habilidades en la natación.

#### **Salto**

El salto es aquel movimiento que implica el despegue del suelo o superficie del cuerpo del individuo. En la ejecución del salto se dan las siguientes fases: Acciones preliminares, impulsos, vuelos y caída.

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

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

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

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

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

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

Para el desarrollo de los saltos en los alumnos, debemos tener en cuenta que los primeros ejercicios deberán realizarse a poca altura, en aguas bajas, lo que constituye una variante de las habilidades que se pueden desarrollar en tierra, al inicio, para enseñar a los niños la caída a poca altura. Estos primeros saltos se realizarán con los pies en el borde, de frente y con poca profundidad del agua, a la cadera o hasta el pecho. Para estos saltos se coloca al principiante con los pies en el borde de la piscina, después de la señal, lanzarse y caer con la cabeza arriba, el niño sentirá que su cuerpo se va parando según la entrada en el agua hasta que se detiene al llegar al fondo. En el curso continuo se realizarán los saltos sistemáticamente en aguas profundas, de modo que a los alumnos le llegue el agua hasta la boca, el cuello, los ojos, más tarde no tocarán con los pies el fondo de la piscina, sino que la fuerza de empuje del agua los llevará hasta la superficie.

Con la utilización de los saltos en aguas profundas se ejercitará también la sumersión con la cabeza al frente.

Los medios auxiliares también deben ser utilizados en el salto para motivar a los alumnos y hacer más eficiente la ejecución. Éstos medios pueden ser marcas a superar, objetos flotantes y aros.

## **Sumersión**

Mediante esta habilidad se desarrolla la posibilidad de desplazarse y orientarse debajo del agua y conocer más ampliamente el medio en el cual se va a desenvolver, percibiendo las fuerzas del agua que actúan sobre su cuerpo en mayores o menores profundidades de acuerdo con la ejercitación orientada por el profesor. Esto les será a los alumnos de gran importancia para su ulterior empleo en las arrancadas y en las vueltas, así como, en el transcurso del nado en posición ventral.

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

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

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

También existe una estrecha relación entre la sumersión y la respiración. Se explotan al máximo los medios de enseñanza que pueden utilizarse para estos ejercicios.

## **Respiración**

Es de gran importancia en los deportes en que predomina como capacidad la resistencia en cuanto a la obtención de buenos resultados, ya que una respiración adecuada garantiza el abastecimiento de oxígeno suficiente al organismo cuando la actividad metabólica se ha incrementado.

Por este motivo. Resulta muy importante conocer esta habilidad desde el inicio.

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

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

Más adelante el educando podrá coordinar rítmicamente la inspiración y espiración, después de haber pasado por una serie de ejercicios que le permitirán al final, ejecutarlos sin dificultad. Es de sumo interés que desde un inicio se aprenda correctamente la respiración, lo que posibilitará un aprovechamiento óptimo de las diferentes técnicas.

## **Flotación**

Es la capacidad de obtener posiciones estables sin la intervención de las fuerzas equilibradoras salvo el propio control respiratorio o la capacidad de un cuerpo para mantenerse cerca o sobre la superficie del agua, aunque se debe considerar que la flotación desde la óptica deportiva de la natación, surge con los movimientos propulsivos.

Distinguimos tres tipos de flotaciones:

Activa: que corresponde a la flotación que se adquiere en el nado (con los movimientos propulsores).

Pasiva: la obtenida sin movimientos corporales.

Flotabilidad: Facultad del nadador para mantenerse en una posición estable cerca de la superficie del agua.

## **Propulsión o Locomoción**

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

Para desplazarse a través del agua, existen múltiples formas de mover las extremidades, hay cuatro formas de locomoción, las cuales se denominan modalidades o técnicas natatorias.

Estas son: Espalda, Libre, Mariposa y Pecho. Para la formación integral del participante de este deporte resulta primordial que ejecute y practique las cuatro formas de locomoción, así como, segmentos, ejercicios y combinaciones que se derivan de ellas.

“Debemos tener presente que en esta habilidad básica el comienzo de la enseñanza atiende primero al movimiento de las piernas, a continuación al de los brazos y por último a la coordinación entre ambos movimientos. Este requisito es aplicable en cualquiera de las modalidades a enseñar”. (2).

### **1.3- El Programa de Preparación del Deportista de Natación (2000), Comisión Nacional.**

Es un instrumento de trabajo de profesores y funcionarios de la Natación en todo el país. Constituye una nueva edición, reelaborado a partir de la revisión crítica de todo su contenido, en la cual ha participado representantes de todas las provincias, del Instituto Superior de Cultura Física (ISCF), del Instituto Médico Deportivo (IMD), del Centro de Entrenamiento Marcelo Salado y de la Comisión Nacional. Evidentemente en los últimos años, se acumularon nuevas y valiosas experiencias de carácter científico-técnico en el proceso de entrenamiento, que resulta necesario hacer llegar, por esta vía, a todos los profesores del país.

Surgieron también nuevas iniciativas, la más importante de ellas se concreta en la celebración cada año del Festival Interpiscinas, que se ha constituido en un factor de motivación en el trabajo de base, promoviendo atletas de perspectivas con un nivel adecuado de preparación.

El Hecho de extender hasta los 11 años las edades de los nadadores para el Festival Interpiscinas, y que su preparación continúe en las áreas desde edades tempranas hasta esa edad, no sólo es un nuevo estímulo para el trabajo de base, sino, una gran responsabilidad y un factor que debe impulsar a todos a la superación profesional. Superación que debe realizarse no solo en el campo de la metodología del entrenamiento, sino también en la pedagogía y en la psicología, en el propósito de manejar adecuadamente desde estos puntos de vista al atleta de 11 años, que resulta una edad de definiciones en cuanto a intereses, aspiraciones y vocación para el deporte.

Se trabaja en función de optimizar la utilización de las piscinas que poseemos, así como la creación de nuevas instalaciones, de nuevos centros de entrenamientos para nadadores de la base y de Alto Rendimiento.

Todo ello supone contar con profesores cada vez mejor preparados, cada vez más capaces, con dominio de la problemática moderna del entrenamiento deportivo con el fin de convertirnos en elementos capaces de llevar adelante los objetivos de situar la Natación Cubana al nivel que le corresponde.

El trabajo del profesor de Natación, si éste quiere hacer una labor eficiente, supone una gran dedicación y en particular, dominar la complejidad técnica y

metodológica del proceso de formación del nadador, así como educarlo en la concepción de lograr cada año mayores rendimientos deportivos. Un buen profesor tiene que hacer selecciones, ver en el físico y en las características psíquicas del atleta, su potencial y posibilidades futuras. A ello quiere precisamente ayudar este programa, a que nuestros profesores sean cada vez mejores y más capaces en su profesión.

#### **1.4- Importancia de la práctica acuática en el desarrollo infantil.**

Cada ser humano nace con una dotación genética única que marca unas potencialidades que se alcanzarán, o no, en intención con el particular curso de la vida.

El medio acuático el niño lo ha experimentado como algo satisfactorio, desarrolla una actitud acuática positiva y aunque no aprenda técnicas específicas hasta más adelante, su conducta en el agua será sustancialmente diferente de aquel que no la tiene. Es importante que el comienzo de la práctica acuática sea desde edades tempranas haciendo referencia a la edad motivo de investigación ya que los niños se familiarizan con el medio al que no están acostumbrados normalmente, además van adquiriendo habilidades propias del deporte las cuales pondrán en práctica más adelante cuando comiencen a practicar la formación básica de la natación a los 7 años que es como esta reglamentado por el Programa de Preparación del Deportista por la Comisión Nacional y de esta forma las áreas que son privilegiadas con estas instalaciones acuáticas incrementan el practicante sistemático y con ello el fortalecimiento del trabajo en la base.

Navarro, F en 1995 por su parte indica que: “La práctica acuática favorece el desarrollo simétrico de los ejes longitudinal y transversal, rectifican y previenen las desviaciones de la columna vertebral, ejercitan la destreza motriz, respetando las cualidades naturales de los niños, actúan como prevención de posibles retrasos psicomotores, se utilizan como sistema de rehabilitación terapéutica, evitan el aumento de la atrofia muscular, desarrollan la caja torácica y aportan una mejor oxigenación a las células. También desarrollan la seguridad y dominio de si mismo, incrementan el conocimiento y dominio del cuerpo, aseguran la supervivencia del niño en el agua, favorecen la comunicación del niño con el adulto y de los niños entre si y mejoran la calidad de vida en general. Las prácticas acuáticas proporcionan al niño un mejor desarrollo en la motricidad

gruesa, motricidad fina, cognitiva, comunicación y socialización. Permiten al niño vivir sus propias experiencias, sin imposiciones ajenas a su voluntad, además de permitirle evolucionar en tres dimensiones.”(3)

“El bebé en el agua se relaja, aprende nuevos movimientos, aprende a controlar la respiración, aspectos todos ellos que contribuyen de forma decisiva a su desarrollo motor. El agua contribuye en forma significativa al desarrollo corporal y el conocimiento del niño. El agua tiene además un efecto sedante, facilitando la relajación, provoca sueño apacible y abre el apetito.” (4)

A continuación Navarro afirma: “que la práctica acuática en estas etapas de formación, refuerzan la personalidad y la independencia e incluso puede influir de manera importante en el proceso de adquisición del lenguaje.”(5)

A criterios propios del autor se puede decir, que la práctica en el medio acuático dota de nuevas posibilidades motrices al niño permitiéndole tener nuevas experiencias que le ayudarán a crecer, por ello la experiencia acuática debe ser paralela al crecimiento y estar presente de forma continuada, pero reconociendo que no por mucha cantidad se van a adelantar ni la maduración ni el crecimiento. Incluso la actividad acuática constituye una indudable mejora para el aspecto social, y si no existe esta actividad se perderá la oportunidad de desarrollar unas habilidades motrices acuáticas al igual que se desarrollan las terrestres.

El ser humano es terrestre por lo que su vida normalmente ocurre en el espacio terrestre y su motricidad se va conformando en base a las experiencias terrestres, permitiendo la aparición de las sucesivas adquisiciones características de los primeros años (gateo, marcha, carrera, etc.). Si entre estas experiencias no existe la posibilidad de practicar en el medio acuático la motricidad acuática simplemente no existirá, sin que esa suponga una alteración del desarrollo motor humano. Por lo tanto, la motricidad acuática depende de las oportunidades de práctica, es decir, de procesos de aprendizaje que se vayan produciendo a lo largo del desarrollo.

## **- Beneficios y ventajas de la natación para niños.**

### **Desarrollo Físico:**

- Mejora la coordinación, equilibrio y el conocimiento del espacio.
- Fortalece el corazón y los pulmones, aumentando la capacidad del sistema cardiorrespiratorio, el trabajo respiratorio que el niño debe realizar en el agua aumenta la oxigenación y mejora la circulación.
- Ayuda al sistema inmunológico.
- Incrementa la fuerza ya que el agua le permite una mayor libertad de movimiento debido a la menor gravedad existente en el agua, que le ayudará al desarrollo psicomotor.
- Los ejercicios suaves combinados con el agua a una temperatura agradable relaja al niño, estimula su apetito, le hacen comer y dormir mejor, y en consecuencia de eso, mejora su carácter y comportamiento.

### **Desarrollo Psicológico:**

- El niño se siente más seguro y disfruta mucho aprendiendo a nadar, al sentir que sus padres tienen su atención concentrada en él.
- Incrementa el sentimiento de independencia y de auto confianza del niño. Eso puede favorecer el despertar de su inteligencia.
- Aprende a nadar de una forma divertida y saludable, y saber nadar también es una medida de seguridad. No hay que olvidar de que existe un gran porcentaje de accidentes por ahogamiento de niños.

### **Desarrollo Social:**

- Ayuda a iniciar la socialización sin trauma.
- Aplica el horizonte de los juegos compartidos.
- Activa la diversión y el espíritu de juego.
- Consolida los vínculos de afecto con sus familiares.
- Introduce conductas de auto cuidado, convirtiéndolas en hábitos sumamente necesarios.
- La convivencia les ayudarán a relacionarse mejor, al compartir actividades junto a otras personas, mejorando la comunicación.

**La capacidad de atención al niño:**

Los niños menores de 7 años de edad no prestan la atención necesaria para el aprendizaje de las técnicas de nado porque se distraen con mucha facilidad y es muy difícil tenerlos cuarenta y cinco minutos en la clase, además no están preparados físicamente para recibir la enseñanza de las técnicas de nado y no son capaces de reconocer sus propios errores y todos conocemos que corregir un defecto cuesta el doble de tiempo que la enseñanza del movimiento correcto.

Es necesario destacar la pobreza de análisis en las percepciones de los niños de menor edad, les resulta difícil escuchar explicaciones largas, sobre todo si solo son percibidas por el oído, les resulta más fácil concentrar la atención en las explicaciones breves, emocionales, que sean acompañadas de ilustraciones y provocan su interés directo.

La capacidad de atención del niño es muy inestable, mejorando al acercarse a los cinco años. La concentración es escasa y su interés fluctúa de una actividad a otra en forma constante. Tener esto en cuenta es fundamental al programar los contenidos de la clase y el trabajo con las consignas.

- Explicar claramente porque son las acciones.
- Organizar el pensamiento del niño, que sepa cuando juega, cuando trabaja y cuando cambia la actividad.
- Dialogar con él al finalizar la clase para escuchar su relato sobre la tarea realizada.
- Lograr que comprenda el tiempo que transcurre entre las clases.

### 1.5- Las Actividades Físico Recreativas.

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales.

Entre las de marcado carácter **biológico** tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción. Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico.

García, Julia de la C. en 1998 plantea que: “La satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos especializados, etc., ha conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos. Es precisamente la importancia adquirida por la actividad física lo que ha condicionado la necesidad de su estudio, la caracterización y perfeccionamiento de lo que se ha dado en llamar sistema de actividad física y deporte o sistema de cultura física y deporte.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga lo siguiente:

-Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo

y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente.”(6)

### **1.6- El plan de actividades físico recreativas y la edad.**

Aldo Pérez en el 2003 manifestó que:” La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el plan de actividades físico recreativas. Los encargados de esta actividad deben tener muy en cuenta las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues ello es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el plan.”(7)

Considerando lo antes expuesto dicho autor enfatizó que: “el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo bio-sico-social de cada grupo de edad es la base para elaborar un plan recreativo - físico eficiente. A partir de estas consideraciones se profundizará en el grupo de edad con incidencia en la investigación:

a.- Niños (0 hasta 14 años) donde se encuentra nuestro objeto de estudio.

Es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los niños y jóvenes según su edad hacia las diferentes formas de actividad física - recreativas. La experiencia muestra cómo la edad cronológica sólo se determina muy grandes rasgos los tipos de expectativas inherentes a niños, jóvenes y adultos considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular. ”(8)

### **1.7- Actividades físico Recreativas y la Comunidad.**

Dentro del espacio problémico que ocupa el proceso de las actividades físico recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan , en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los niños durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los niños conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de estos niños, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, en nuestra opinión se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los niños.

#### **Actividades físico recreativas en el ámbito de circunscripción.**

La recreación física en el ámbito de la circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades físico recreativas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar. Como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo-físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

### **Actividades físico recreativas en el Consejo Popular.**

El consejo popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población. Está integrado por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas, etc. La Cultura Física está representada en los consejos populares por los combinados o centros deportivos, los que deben proyectar el desarrollo de la cultura física. Con relación a la recreación física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones y en correspondencia con las necesidades recreativo-físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el consejo popular.

### **Actividades físico recreativas para un grupo urbano o comunitario.**

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno, como vía para el uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo-físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativo-físicas lo más cerca posible de las viviendas, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones, en la realización de actividades recreativo-físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de ellos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

“Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a niveles de zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitarían el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios donde se podrían formar pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades físico recreativas crea y desarrolla: buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y del medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, así como estilos de vida saludables.”(9)

### **- El Juego**

Muchos han sido los estudios realizados en torno a los juegos, sin embargo no existe una definición precisa que pueda abarcar todo lo que representa el juego; sobre todo en la vida de los niños. El juego posee un variado complejo y rico contenido lo que imposibilita ofrecer una completa concepción de su naturaleza, teniendo en cuenta la influencia que ejerce en disímiles esferas de actuación del hombre.

El juego de los niños se entiende como una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad externa a ella sino por sí misma, Para obtener buenos resultados, el profesor al seleccionar el juego debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

El tipo de actividad en que van a ser utilizados, actividades recreativas, en las clases de educación Física, en el entrenamiento deportivo, gimnasia matutina, gimnasia básica, entre otras, ya que cada una tiene tareas bien planificadas.

Oscar A. Zapata en 1968 destacó que:” La actividad vital del niño es el juego, para comprender que bien orientados están los aprendizajes escolares por medio de juegos motores, se lograrán aprendizajes significativos que permitirán desarrollar los factores cognoscitivos, afectivos y sociales.”(10)

Además plantea que: “Es interesante notar que la posibilidad que tiene el maestro de generar el vínculo entre el material aprendido y los conocimientos previos del alumno, se puede lograr de la forma más natural y sencilla, por medio de juegos educativos los niños obtienen el mayor número de experiencias y aprendizajes espontáneas, por el juego. Por lo que el juego resulta un instrumento operativo ideal para que el profesor realice el aprendizaje significativo en sus alumnos. Sucede muy a menudo que al aplicar un mismo juego, en algunos casos se califican como bueno y en otros como mal o regular. Si hacemos un análisis más profundo con respecto al contenido del juego las condiciones en que se realiza, etc. nos damos cuenta que la principal causa de la diferencia en cuanto a la efectividad del juego, se debe a la inadecuada e incorrecta selección del juego, el juego no solo contribuye a la formación de determinadas cualidades morales sino que el juego también favorece el entorno intelectual del niño.”(11)

### **1.8- Situación del desarrollo psíquico y social de los niños para el desarrollo del plan de actividades físico recreativas.**

El objeto de la psicología infantil lo constituyen las leyes del desarrollo psíquico del niño .La psicología infantil estudia tanto las particularidades de los procesos psíquicos aislados (sensaciones, percepciones, memoria, pensamiento, emociones y voluntad), como la personalidad del niño en su totalidad y su desarrollo.

Con la evolución de la psicología como ciencia, se amplió gradualmente el círculo de problemas que exigían un estudio psicológico especial, así surgieron distintas ramas de esta ciencia. Surgió la psicología pedagógica, la de la infancia, la médica, la jurídica, la ingeniera, la del deporte y otras. Cada una de las ramas y entre ellas la psicología infantil, conserva los principios y las posiciones teóricas fundamentales que constituyen la base metodológica de la psicología general.

El hombre en el proceso del desarrollo, aprende a observar, a examinar los objetos, a razonar, sus acciones, gradualmente adquieren un carácter racional y sistemático. La tarea de la psicología infantil consiste en el estudio de las

particularidades de la actividad refleja y su desarrollo en el niño en distintos momentos de su vida.

En la actividad no solo se manifiestan todas las cualidades de la personalidad, sino que se forman en ella, en sus distintos tipos que constituyen la vida de la personalidad, su ser social. En dependencia de lo que el hombre hace, es decir de cual es el contenido de su actividad, de cómo lo hace, de la organización y condiciones de la misma y de la actitud que esta actividad provoca en el hombre. En él se ejercitan, es decir se forman determinadas inclinaciones, capacidades y rasgos del carácter, se fijan los conocimientos.

Mientras más variadas sean los tipos de actividad a que el niño se dedica, más variadas son las relaciones que establece con otras personas, más multilaterales resultan sus intereses, estimulaciones, emociones y capacidades.

La estructura psíquica de los niños en esta etapa va cambiando y evoluciona constantemente a partir de las emociones y vivencias para enfrentar las distintas situaciones en las que se desenvuelven.

En el área cognitiva aparece un aumento de la actividad intelectual y la memoria se encuentra en esplendor de sus capacidades, posibilitando que en esas edades se este siempre apto para un nuevo conocimiento.

En el área motivacional produce un gran interés por el mundo externo acerca de lo novedoso.

En el área afectiva se produce un aumento en el estado de ánimo general, se busca constantemente el afecto dentro y fuera del grupo o el colectivo donde se desenvuelve.

Por otra parte el trabajo diario junto con los compañeros, la comunidad de intereses de tipo práctico que gradualmente adquiere un carácter social vivamente expresado, provocan en los niños una aspiración activa a participar en distintos tipos de actividades tanto docentes como extradocentes.

La vida en colectivo desarrolla relaciones verdaderamente camaraderiles entre los alumnos, provoca en ellos una gran satisfacción emocional y sirve de base a las relaciones colectivistas que se forman en los escolares. En los niños surgen nuevos sentimientos, ideas, intereses y orientan sus esfuerzos a la realización de tareas pioneriles y laborales junto con los compañeros.

La organización de las actividades pioneriles, deportivas y recreativas, juegos y competencias y las tareas socialmente útiles dan amplitud de miras y una dirección concreta a la iniciativa infantil.

“Los niños crecen no solo como alumnos sino también como ciudadanos, con sentido del deber social y de la responsabilidad. Esto demuestra que la actividad de los niños correctamente organizada, la actividad de comunicación (actividad social) da lugar a resultados tan altos en el desarrollo de la personalidad.” (12)

### **1.9- Plan, argumentos para su organización.**

Después de revisar algunas bibliografías se elabora el concepto de plan de actividades físicas que es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

Según criterios de Aldo Pérez Sánchez en el 2003: “El plan de actividades físicas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, por lo que se asumen los criterios de para argumentar los elementos esenciales que se deben tener en cuenta para la elaboración del plan.

Este debe contener cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

**a. Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

**b. Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

**c. Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

**d. Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

**e. Enfoque Socio-Político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del mismo.

Un plan de actividades físico recreativas debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.”(13)

### **Clasificación del plan de actividades físico recreativas.**

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

**a. Según la temporalidad,** pueden ser:

- Plan quincenal
- Plan anual (calendario)
- Plan trimestral (temporada)
- Plan mensual
- Plan semanal
- Plan de sesión

**b. Según la edad de los participantes**

- Plan infantil
- Plan juvenil
- Plan de adultos
- Plan para ancianos o tercera edad

**c. Según su utilización**

- Plan de uso único
- Plan de uso constante.

## **Instrumentación y Aplicación del Plan.**

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, por lo que puede llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del plan.

A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

### **POBLACIÓN**

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

### **CONTENIDO**

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

### **PLAN RECURSOS**

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

### **METODOLOGÍA**

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

## **OBJETIVOS**

- Generales
- Específicos
- Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.

Entre las características que debe reunir este plan para que sea balanceado y efectivo se encuentran:

### **Equilibrio:**

- Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades relacionadas con el mismo grupo de cualidades básicas.
- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los niños (5-6años).
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen niñas y niños.
- Entre las actividades formales e informales.

### **Diversidad:**

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

### **Variedad:**

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

### **Flexibilidad:**

- Para responder a las necesidades cambiantes de los niños.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de

servicio en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan. El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar la anticipación a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- Sus resultados deben tratar de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que se investiga y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso de planificación.

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Se vuelve a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: se entrevista a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Se debe hacer una reflexión de como ha ido el año y se compara con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Se debe reunir la observación directa, individual y de grupo.

Por tanto concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios. Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los planes se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

### **Conclusiones parciales del capítulo.**

Los Resultados de la sistematización de los referentes teóricos metodológicos abordados en este capítulo han permitido la fundamentación del tema objeto de estudio en la literatura consultada bajo los criterios de autores como Aldo Pérez Sánchez (2003) “Fundamentos Teóricos Metodológicos”, “Programa de Preparación del Deportista” Comisión Nacional de Natación (2000), González Morales Delio (2008) “Enseñar a nadar”, García, Julia de la C. (1998) “Estudio sobre el comportamiento actual de la recreación en los Consejos Populares”, Colectivo de Autores. “Psicología General 1”, ofreciendo conocimientos, además de presentar a la vía no institucional como un espacio privilegiado para asumir la formación armónica e integral de las futuras generaciones, haciéndose necesario

dirigir acciones hacia ella, que garanticen la puesta en práctica de actividades que propicien la incorporación de estos niños a la práctica de la natación.

## **Capítulo II: Presentación de los resultados de los instrumentos aplicados y del plan de actividades físico recreativas.**

En este capítulo se tuvo en cuenta la caracterización del Consejo Popular Rural y la valoración de los diferentes instrumentos aplicados, así como se fundamenta el plan de actividades físico recreativas para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación, abordándose además un análisis de los resultados de su implementación en la práctica.

### **2.1- Caracterización General de la Comunidad “El Corajo”.**

La sociedad cubana actual evoluciona y se transforma a la par del desarrollo, muchos elementos se tienen en cuenta ante esta innegable realidad, la época de la informatización ha provocado cambios en el modo de vida de las personas y que estas se alejen de lo tradicional para enajenarse en ocasiones en un mundo que es ajeno por sus características identitarias y también estos elementos están presentes en las comunidades rurales y más específicamente en grupos sociales con mayores posibilidades.

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma, a la vez, sin embargo es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto desarrollo sin un análisis teórico científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad.

En la sociedad socialista es preciso acelerar su desarrollo para poder perfeccionar los mecanismos que conllevan al mejoramiento sustancial de las condiciones de vida del pueblo estando ello marcado en la comunidad que se aborda pues se debe recordar que cada cual piensa como vive y actúa en correspondencia con ello motivado para lograr sus propósitos.

La comunidad El Corojo es rural y sus límites geográficos son: Al este, con la zona de Buena Vista. Al oeste con San Juan y Martínez, al norte con el municipio de San Luís y al Sur con el mar Caribe. Tiene una población total de 4581 habitantes predominando en mayor cantidad el sexo femenino ya que 2326 son masculinos y 2555 femeninos, de todos ellos en la zona seleccionada habitan 66 niños en la edad de 5-6 años que es la que estudiamos, de ellos 30 femeninos y 36 masculino. El estado de las viviendas y los solares es aceptable puesto que existe un programa para la limpieza de estos barrios apoyados por la misma comunidad y salud pública.

En cuanto al nivel de escolaridad se puede decir que la población va alcanzando cada vez niveles superiores con los programas que tiene en práctica la revolución como por ejemplo el del adulto mayor, la universalización municipal, cursos de habilitados y otros.

**El consejo popular está estructurado de la siguiente forma:**

- 1 presidente del consejo popular.
- 9circunscripciones.
- 9delegados de circunscripciones.
- 67CDR.
- 8bloques de la FMC.
- 8núcleos del PCC.
- 60militantes del PCC.

**Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:**

- \*Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- \*Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos y de fumadores.
- \*Mejorar el abasto de agua.
- \*Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio y al trabajo.
- \*Crear gimnasios al aire libre.

**Por otra parte el consejo popular cuenta con recursos como:**

- 1 círculo infantil.
- 3 escuelas primarias.
- 1 escuela especial.
- 1 ESBEC.

**Por la parte de la agricultura cuenta con:**

- 2 escogidas para el procesamiento del cultivo del tabaco además de varias calfrisas para el secado del mismo.
- 1 empresa de ABT (Acopio y Beneficio del Tabaco).
- 3 CPA y 2 CCS (Cooperativa de Crédito y Servicio) y cada una cuenta con círculos sociales con el objetivo de celebrar las diferentes actividades de sus trabajadores.
- 1 taller de maquinaria para la reparación y mantenimiento de los medios agrícolas.

**Por la parte de salud pública:**

\*Existen 4 consultorios médicos de la familia y uno de ellos es tipo I ya que cuenta con el servicio médico en las dos sesiones del día.

\*1 farmacia.

**En la parte de comercio y gastronomía cuenta con:**

- 5 bodegas con sus locales para los productos cárnicos.
- 1 centro de recreación y con el una piscina olímpica para el disfrute recreativo de la población.
  - 1 cafetería.
- 1 panadería.
- 1 barbería-peluquería por la parte de los servicios.

### **Por parte del INDER.**

\*Cuenta con 1 estadio de béisbol.

\*1 combinado deportivo con sus respectivas áreas deportivas y recreativas.

\*1 gimnasio ecológico.

\*1 piscina pequeña que esta ubicada en la escuela “Ana Betancourt” en función de la formación básica de la natación.

Debemos destacar además que la población participa de forma destacada en las actividades políticas demostrando cambios favorables y un desarrollo cultural progresivo donde han surgido destacadas personalidades del deporte y la cultura precisamente por todos los programas que se vienen desarrollando gracias al triunfo de la revolución y las ideas socialistas y revolucionarias de nuestros principales lideres.

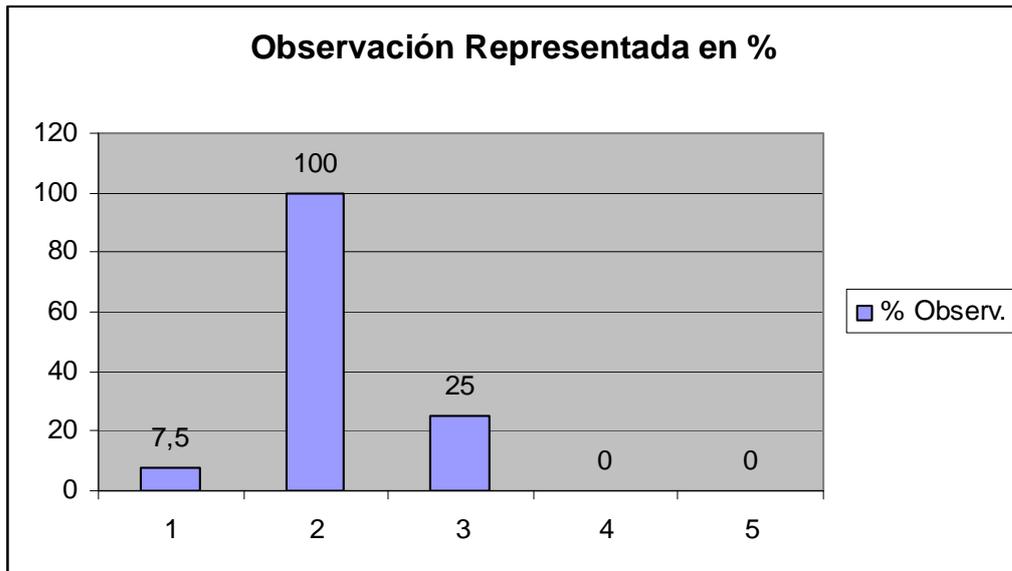
### **2.2- Caracterización de los niños de 5-6 años de edad del Consejo Popular “El Corojo”.**

El Consejo Popular “El Corojo” cuenta con 66 niños en la edad de 5-6 años, de ellos 30 del sexo femenino y 36 masculinos, 37 son blancos y 29 de la raza negra. Todos se encuentran estudiando en las diferentes escuelas primarias que posee el Consejo Popular, cuatro de ellos tienen sus viviendas en condiciones regulares las cuales ya están atendidas a nivel de circunscripción para darle solución a largo plazo. Por otra parte cinco son hijos de padres divorciados atendidos por el grupo de prevención encargados de estos casos en la comunidad, y en lo que respecta a la salud todos están en muy buen estado y muy bien atendidos por su familia y por el personal encargado de atender esta esfera a nivel de cada una de las circunscripciones en que radican.

### 2.3- Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.

Se observaron 16 clases de natación durante dos meses, seleccionadas de forma aleatoria, alcanzando los siguientes resultados:

**Grafico #1: Análisis cuantitativo de las observaciones realizadas a las clases de natación. (Anexo 1)**



#### Leyenda:

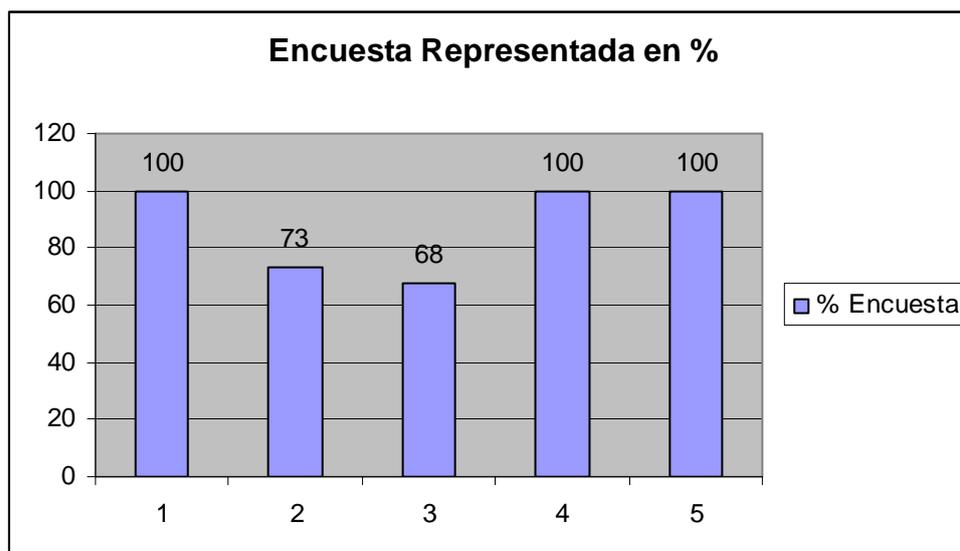
- 1-Cantidad de niños de 5-6 años incorporados a la práctica de la natación.
- 2-Condiciones de la piscina para la práctica de la natación.
- 3-Realización de la preparación teórica psicológica para favorecer la incorporación de los niños a la práctica de la natación.
- 4-Actividades de carácter comunitario para la incorporación de los niños a la práctica de la natación.
- 5-Convenio con las organizaciones de masas de la comunidad para las actividades en la piscina.

- En el primer indicador a observar relacionado con la cantidad de niños de 5-6 años incorporados a la práctica de natación en la piscina del Combinado Deportivo #2 El Corajo es evaluado de **mal** ya que solo tienen cinco niños incorporados al área en esas edades, lo que representa el 7.5%.
- En el segundo indicador se pudo apreciar que las condiciones existentes en la piscina para desarrollar la práctica de la natación son **buenas** para un 100% ya que cuentan con un horario planificado, buenas condiciones de limpieza y de higiene contando con el cloro necesario para el tratamiento del agua, además la piscina cuenta con la profundidad y las medidas adaptables para estas edades.
- Se observó en el tercer indicador que solo uno de los cuatro profesores de natación si realiza preparación teórico psicológica para favorecer la incorporación de estas edades a la práctica de la natación lo que representa el 25%.
- En el cuarto indicador se observó que dentro de la preparación del plan de enseñanza no existen actividades de carácter comunitario para facilitar la incorporación de niños de 5-6 años a la práctica de natación por lo que se evaluó de **mal** en las 16 clases observadas.
- En el quinto indicador se observó que no se realiza ningún convenio con las organizaciones de masa de la comunidad para ofertar actividades físicas recreativas que favorezcan la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación por lo que es evaluado de **mal** en las 16 clases observadas.

## 2.4- Análisis de los resultados de la encuesta aplicada a los niños muestra de la investigación.

Encuesta aplicada a los niños muestra de la investigación con el objetivo de conocer la opinión de ellos acerca de las actividades en el agua.

### Grafico #2: Análisis cuantitativo de la encuesta aplicada a los niños (Anexo #2)



#### Leyenda:

- 1-Participar con otros niños en la práctica de la natación.
- 2-Si sienten miedo de bañarse en la piscina.
- 3-Si va a la playa o ríos con su familia en otros momentos.
- 4-Si le gustaría que sus familiares participaran con ellos en las actividades de la piscina.
- 5-Si quisieran realizar actividades recreativas en el agua.

-En el primer indicador de la encuesta realizada a los niños muestra de la investigación plantea que si les gustaría participar con otros niños en la práctica de la natación, el 100% de los 66 niños plantearon que sí, ya que se sienten mejor, más seguros en el agua, les permite divertirse más y establecer nuevas amistades.

-En el segundo indicador donde se les pregunta a los niños que si sienten miedo de bañarse en la piscina, 48 de ellos respondieron que sí para un 73%, ya que nunca participan en actividades en el agua, otros plantean que nunca se han bañado en la piscina y que desconocen el medio totalmente.

-El tercer indicador donde se les pregunta que si van a la playa o ríos con sus familiares en otros momentos, 45 niños respondieron que no para un 68%, ya que expresan que sus padres nunca tienen tiempo porque trabajan mucho, otros porque no saben, también porque viven un poco lejos y no pueden ir, el 32% restante respondieron que a veces.

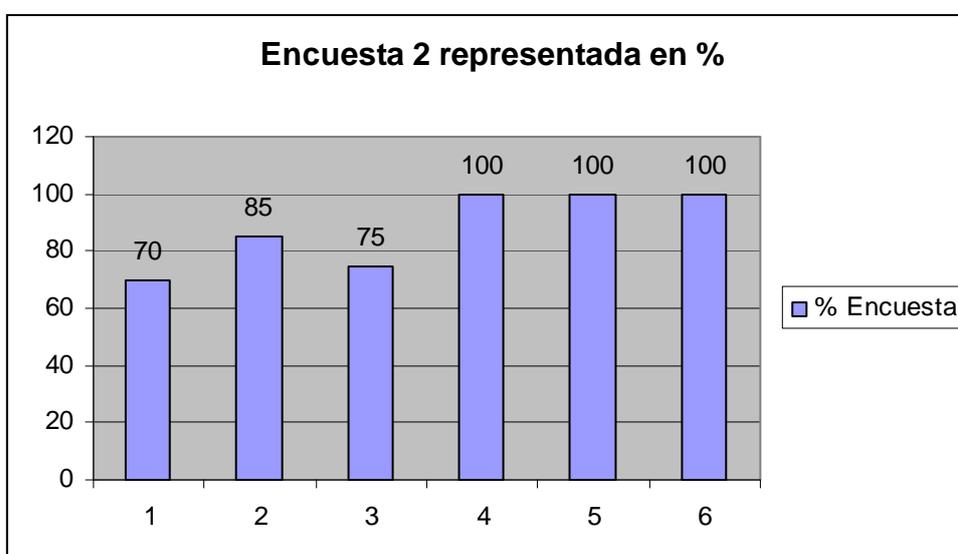
-En el indicador número cuatro donde se les pregunta que si les gustaría que sus familiares participaran con ellos en las actividades en la piscina, el 100% de la muestra expresó que sí, ya que se sentirían mejor, con más confianza, más seguros y de poder estar con sus padres más tiempo.

-En el último indicador donde se les plantea a los niños que si quisieran realizar actividades recreativas en el agua, el 100% de la muestra plantea que sí, ya que es divertido y pueden intercambiar con los demás de diferentes formas en el agua para poder perder el miedo.

## 2.5- Análisis del resultado de la encuesta aplicada a familiares de la comunidad.

Se aplicó una encuesta a 20 familiares de la comunidad con el objetivo de obtener información para conocer la opinión que poseen los mismos con respecto al tema investigado.

### Grafico #3: Análisis cuantitativo de la encuesta realizada a los familiares de la comunidad. (Anexo #3)



#### Leyenda:

1-Le gustaría o no que su niño eligiera el deporte de la natación para practicarlo.

2-Si piensan que la piscina del combinado reúne las condiciones para que los niños practiquen.

3-La edad que consideran que el niño debe tener para practicar la natación.

4-Si les resulta beneficioso desde el punto de vista social y personal el saber nadar.

5-Si ha recibido información u orientación por organismos de masa para que su niño se incorpore a practicar la natación.

## **6-Si le gustaría participar junto a su hijo y otros familiares en un plan de actividades físico recreativas en la piscina.**

- En la primera pregunta donde dice si le gustaría que su niño eligiera la natación como deporte para practicar, 14 de los encuestados dijeron **que no** para un 70%, ya que sentían temor porque les sucediera algún accidente en el agua, que no se confiaban precisamente por los pequeños y traviesos que son en esa edad, pero que además nunca han tenido esa experiencia y desconocen completamente sobre el tema, el 30% restante expresaron que sí.
- En la pregunta dos menciona que si usted piensa que la piscina del Combinado Deportivo #2 El Corajo reúne las condiciones para que los niños pequeños practiquen la natación, 17 de los familiares encuestados dijeron **que sí** para un 85%, por la higiene y organización que han podido apreciar en la misma, además utilizan el cloro para mantenerla higiénica, el 15% restante manifestó que más o menos.
- En la tercera pregunta donde se refiere a qué edad considera usted que debe comenzar a practicarse la natación, 15 de los encuestados respondieron que **a los 8 años**, para un 75%, que esas son las edades que ellos están acostumbrados a ver practicar la natación, el 25% restante respondió **que entre 7 y 8 años**, porque ya los niños tenían mayor conocimiento, prestaban más atención a los profesores y que ya no eran tan pequeños.
- En la pregunta cuatro donde menciona que si considera usted que reporta algún beneficio desde el punto de vista social y personal el saber nadar, el 100% de los encuestados expresó **que sí**, precisamente por la cantidad de accidentes en el agua que han ocurrido, también porque como deporte forma más el carácter del niño y aprende socialmente a relacionarse con los demás compañeros, hace nuevas amistades etc.
- En la quinta pregunta donde dice si ha recibido usted alguna información u orientación por algún organismo u organización de masas para que su hijo se incorpore a la práctica de la natación, el 100% de los encuestados expresó **que no**, que de haber sido así ya tuvieran alguna información por

parte de la escuela o del Combinado Deportivo y de la comunidad para que sus hijos se incorporaran a la práctica de este deporte.

- En la pregunta número seis que se refiere a si le gustaría participar junto a su hijo y otros familiares en un plan de actividades físico recreativas en la piscina que le permitiera incorporarlo a la práctica de este deporte, el 100% de los encuestados plantearon **que sí**, por la importancia de brindarles apoyo a sus hijos, también por el temor y la desconfianza de dejarlos solos siendo ellos tan pequeños y que de esta forma se sentían más tranquilos y confiados.

## 2.6- Análisis de los resultados de la entrevista a los profesores de natación.

Se aplicó una entrevista a 4 profesores de natación con el **objetivo** de valorar el criterio de los mismos para elaborar un plan de actividades físico recreativas que favorezcan la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación.

**Grafico #4: Análisis cuantitativo de la entrevista realizada a los profesores de natación. (Anexo #4)**



**Leyenda:**

**1-Puede ser revertida o no la pobre incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación con un trabajo comunitario.**

**2-Modificación del programa de formación básica de natación para la incorporación de estas edades a la piscina.**

**3-Influencia desfavorable para el combinado deportivo el desconocimiento de la importancia del tema a investigar.**

**4-Actividades que propondría para la incorporación de estas edades a la práctica de la natación.**

**5-Criterio sobre la utilización del programa de formación básica como base para elaborar un plan de actividades físico recreativas.**

- En la primera pregunta que si considera usted que la pobre incorporación de niños comprendidos en las edades de 5-6 años a la práctica de la natación puede ser revertida con un trabajo en el marco comunitario, el 100% de los profesores contestaron que sí, ya que es necesario incentivar a estos niños con actividades físico recreativas en el medio acuático, puesto que las mismas no vienen contempladas en el plan de enseñanza para esas edades, además también los debates educativos en los que estén presentes los padres, no solo creará más confianza sino que también aumentan el conocimiento acerca de un deporte que es necesaria su práctica desde edades tempranas por la importancia que brinda hacia la formación y una mejor vida futura para el niño.
- En la pregunta número dos donde se refiere que si a su juicio es necesario realizar alguna modificación al programa de formación básica de la natación para lograr una mayor incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la misma, el 100% de los profesores plantearon que no, que ya estaban hechas por la comisión nacional desde hace varios cursos pero no incluye actividades comunitarias en estas edades, que sí sería de gran utilidad por los beneficios ya mencionados, expresan además los especialistas que debe ser un plan sin exigencias, solo de adaptación por lo que hay que apoyarse mucho en la creatividad y utilizar la ayuda de los padres y activistas.

- En la tercera pregunta donde dice en qué medida el desconocimiento de la importancia que reviste desde el punto de vista social y personal la incorporación en edades tempranas a la práctica de la natación influye desfavorablemente en el Combinado Deportivo #2 El Corajo, el 100% de los especialistas contestó que precisamente uno de los objetivos importantes y estratégicos del combinado es promover todas las actividades físico recreativas y deportivas en la comunidad, para lograr incorporar tanto los deportes necesarios como la cantidad de practicantes desde edades tempranas, para favorecer los resultados deportivos del municipio y la comunidad e incrementar el interés y el conocimiento de la población para lograr comprender la importancia sobre el tema.
- En la pregunta cuatro que se refiere a qué actividades propondría usted para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación, contestó el 100% de los especialistas que hay que apoyarse mucho en actividades físico recreativas relacionadas con este deporte y lograr que sean lo más libres y creativas que puedan, para crear la confianza, además realizar debates con los familiares como una experiencia nueva y significativa que brindará este deporte a los niños, para concientizar a los padres de que no hay peligro alguno demostrándolo en la práctica con su propia ayuda y que estos adquieran la confianza necesaria bajo las indicaciones del profesor acordes a la edad de la muestra tomada para la investigación.
- En la quinta pregunta donde dice, qué criterio posee usted relacionado con la utilización del programa de formación básica de natación para utilizarlo como base en la elaboración de un plan de actividades físico recreativas para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación, el 100% de los especialistas opinaron positivamente, que el programa de formación básica es bastante completo y productivo para estas actividades, solo que hay que seleccionarlás cuidadosamente y adaptarlas a esta edad para que los niños se sientan a gusto y puedan tener una experiencia favorable y crear la base e incrementar así la participación masiva al área y la comunidad.

## 2.7-Fundamentación del plan de actividades físico recreativas.

Para el desarrollo del plan de actividades se tuvo como punto de partida la participación de varios factores, lo que permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación, se asumen los argumentos realizados por Aldo Pérez sobre los diferentes enfoques, características, clasificación, control y evaluación para la elaboración del plan de actividades físico recreativas, de forma tal que contribuya a la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corajo, a partir de los resultados de observaciones, encuestas y entrevistas incorporando a estos niños en estas actividades de carácter social propiciando un estado de motivación favorable y ambiente deseado.

El plan contiene una serie de aspectos de carácter organizativo que a continuación se exponen:(14)

- a. **Enfoque Tradicional:** Se tuvo en cuenta ya que se utilizan actividades realizadas sobre la base de un deporte que es tradición en la comunidad.
- b. **Enfoque de Actualidad:** Se utilizan actividades teniendo en cuenta el contexto, las condiciones de la comunidad retomando las más novedosas.
- c. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador y la experiencia personal de los especialistas y sus opiniones, tomando estas generando y poniendo en práctica el plan con las actividades planificadas dentro de la comunidad objeto de estudio.
- d. **Enfoque Socio-Político:** Basándose en las actividades socio-políticas para la formación del plan de actividades físico recreativas el cual contiene todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de el investigador habrá que seleccionar aquellas actividades que mejor sean aceptadas.

### **Clasificación del plan de actividades físico recreativas:**

- a) Según la **temporalidad** se concibió como un plan semanal para lograr una mayor sistematicidad para favorecer la incorporación a la práctica de la natación, teniendo en cuenta las características de la edad.
- b) Según la **edad de los participantes** es un plan infantil, teniendo en cuenta la edad para que fue concebido (5-6 años).
- c) Según su **utilización** es un plan de uso constante, ya que se puede utilizar en diversas actividades que estén dedicadas a la población infantil, igualmente por su composición y estructura, es factible de ser aplicado no solo a los niños de 5-6 años sino también para cuatro años en piscinas más pequeñas.

### **Instrumentación y Aplicación del Plan:**

Para instrumentar el plan de actividades físico recreativas se tuvieron en cuenta algunos criterios, que se exponen a continuación:

**Población:** Se toman en consideración las características, necesidades, intereses y experiencias de la población infantil donde se va aplicar, así como los resultados del diagnóstico inicial, para graduar el nivel de complejidad de las actividades.

**Contenido:** El plan incluye diferentes tipos de actividades físico recreativas, entre las que se destacan debates y video debates con los familiares sobre el tema investigado, actividades de familiarización con el medio acuático, actividades recreativas en el medio acuático relacionadas con la formación básica de este deporte poniendo de manifiesto la creatividad tanto en los profesores como en los niños, se emplean medios elaborados por la familia y la comunidad, que de forma novedosa estimulen la participación de los niños.

**Plan recursos:** Se cuenta con el apoyo y la participación de los profesores de natación, con los activistas, también los familiares de la comunidad, para el desarrollo del plan se seleccionó la piscina perteneciente al Combinado Deportivo #2 de El Corojo y las escuelas de la comunidad para los debates, teniendo en cuenta las condiciones higiénico sanitarias de las mismas. Igualmente participan el comité gestor de actividades que son los encargados de organizar las

principales actividades a desarrollar, el comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recursos para el desarrollo de las mismas, así como el comité de propaganda encargado de divulgar el plan de actividades.

### **Indicaciones Metodológicas:**

Para la puesta en práctica de dicho plan se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones y la comunidad. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de los niños de 5-6 años.

Resulta importante señalar que las actividades planificadas deben tener como premisa el carácter activo del niño como protagonista del plan, así como la inclusión del grupo coordinador del Consejo Popular y del comité gestor de actividades, que garantiza la puesta en marcha de los diferentes programas deportivos y recreativos.

**Objetivo General:** Incorporar a los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación relacionándose con el nuevo medio y cumplimentando con uno de los objetivos de la formación básica que es la seguridad en el agua.

### **Objetivos Específicos:**

- . Estimular al niño para relacionarse con el medio acuático a través de las actividades físico recreativas relacionadas con las cualidades básicas.
- . Contribuir a elevar la calidad en el vencimiento de los logros del plan de actividades físico recreativas para la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación.
- . Ofrecer variedad de actividades físico recreativas para estimular la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de natación.

### **Características del Plan de Actividades Físico Recreativas:**

#### **Equilibrio:**

- Entre las diferentes actividades el plan ofrece en lo posible la misma cantidad de actividades relacionando una cualidad con otra.
- Entre las distintas edades: posibilita la participación de los niños (5-6 años).
- Entre los sexos: da la oportunidad de que participen niños y niñas.
- Entre las actividades formales e informales.

**Diversidad**

- El plan comprende un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades, teniendo en cuenta la organización y la presentación de la actividad en forma diferente y el grado de habilidades de cada participante.

**Variedad**

- Presenta actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.

**Flexibilidad**

- Responde a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Adiciona actividades nuevas que responden a demandas especiales.

**Control:** Se realizará semanalmente para evaluar los avances y efectividad del mismo, también se tendrá como indicio la observación y la encuesta para conocer el nivel de aceptación de las actividades.

**Evaluación:** Se realizará de forma sistemática en la misma dinámica de su ejecución, tomando como criterios evaluativos los niveles de participación de las familias y niños, así como el desarrollo logrado por ellos en cuanto a la iniciativa y creatividad en la realización y combinación de cada una de las actividades a desarrollar.

Mediante el plan de actividades físico recreativas se propicia la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padres-hijos. Estas actividades constituyen un importante agente socializador que permite la interacción con los miembros del grupo de niños de 5-6 años, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. La recreación se presenta como una alternativa en la adaptación del proceso de la niñez teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social.

**Tabla # 1: Plan de Actividades Físico Recreativas.**

#	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia	Responsable
1	Debate.	Escuela	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores
2	Video Debate.	Escuela	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores
3	Correr y poner el barco a navegar.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
4	El tren acuático de regreso a la estación.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
5	Forma la figura indicada.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
6	Forma pareja, tríos, cuartetos.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
7	Acciones jugadas en el medio acuático con figuras geométricas.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
8	Pescando figuras geométricas.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
9	El conejo acuático.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
10	Deslízate y sumérgete.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
11	Llega a tú compañero sin que te vea.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
12	Fabricando burbujas.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
13	Fabricando burbujas y pasar por debajo del puente.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
14	Flotando como un barco.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
15	Rescata a tú compañero.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas

16	Carrera de relevo trasladando la pelota.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
17	Rema y navega.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas
18	Haz todo cuanto recuerdes de nadar pero de forma libre.	Piscina	Mañana y Tarde	Semanal	Profesores Activistas

### **Descripción del Plan de Actividades Físico Recreativas.**

Para la implementación del plan de actividades físico recreativas es necesario tener en cuenta uno de los objetivos de las cualidades básicas que es la seguridad en el agua y las siguientes indicaciones metodológicas.

- 1- Hacer corresponder la cantidad de niños que realizan simultáneamente la actividad en el agua con el número de personas que cachean (especialistas, familiares, activistas).
- 2- Tener presente la atención a las diferencias individuales de los niños.
- 3- No apresurar el proceso de incorporación de los niños.
- 4- Aceptar las propuestas de los niños siempre que permita cumplimentar el objetivo de la actividad.
- 5- Incorporar en la medida de lo posible a la familia de los niños a la realización de las actividades del plan.
- 6- Tener presente la posibilidad de utilizar el juego o las acciones jugadas como medio de alguna de las actividades del plan.

**Actividad #1:****Título: Debate.**

**Objetivo:** Vincular a los padres de los niños con las posibilidades de estos para practicar la natación

**Desarrollo de la Actividad:** Este debate se desarrollará en las reuniones de padres que tienen lugar en las escuelas de la comunidad para aprovechar la mayor participación de los mismos y explicarles la importancia que tiene para los niños poder relacionarse con el medio, en este caso el acuático, donde pueden aprender habilidades nuevas para que en un futuro aprendan a nadar y eviten accidentes en el agua, además de otros beneficios para la salud, es preciso mencionar que se le da la posibilidad a los padres de opinar y dar sus sugerencias sobre el tema para enriquecer la investigación.

**Recursos:** Aula de la escuela, material de estudio para desarrollar el debate.

**Evaluación:** Se evaluará la forma en que se interpreta el debate por parte de los padres y la base de sus opiniones.

**Actividad #2:****Título: Video Debate.**

**Objetivo:** Mostrar a los padres y a los niños el contenido de los diferentes ejercicios de formación básica y la seguridad que les proporcionarán los mismos para el aprendizaje de las primeras habilidades en el agua.

**Desarrollo de la Actividad:** Este video debate se desarrollará en las reuniones de padres que tienen lugar en las escuelas de la comunidad para aprovechar la mayor participación de los mismos y explicarles a través de un video debate la seguridad que les proporcionan este plan de actividades físicas recreativas para sus niños y que tengan también participación con los niños en las propias actividades.

**Recursos:** Aula de la escuela, video, televisor y material de estudio.

**Evaluación:** Se evaluará como se interpreta el video debate por parte de los padres y la aceptación con sus opiniones para enriquecer la investigación.

**Actividad #3:** Correr y poner el barco a navegar.

**Objetivo:** Relacionar a los niños con el medio acuático a través de la actividad a desarrollar.

**Desarrollo de la actividad:** Se organiza a los niños en dos hileras fuera de la piscina, donde a la señal del profesor saldrán corriendo con un barco de papel, el cual tendrán que colocarlo en un recipiente (Palangana) con agua y dar la vuelta para regresar y que su compañero pueda traer el barco de regreso y continuar el juego.

**Recursos:** Recipiente con agua, barcos de papel y silbato.

**Evaluación:** Se evaluará la forma en que los niños acogen la nueva actividad y como se relacionan con el nuevo medio.

**Actividad #4:** El tren acuático de regreso a la estación.

**Objetivo:** Familiarizar a los niños con el nuevo medio a través de la orientación en el espacio y los desplazamientos en el agua por medio de la actividad, siempre buscando la seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** Se organiza a los niños en dos hileras en forma de tren dentro del agua en la parte más baja con el objetivo de salir desplazándose hacia todas direcciones realizando flexiones y extensiones de la articulación de la rodilla e imitando a un tren en forma de juego para hacer más divertida la actividad, siempre con la ayuda de los profesores, padres y activistas que participen haciendo de guías hasta regresar de nuevo a la estación que sería el lugar de donde iniciaron la actividad.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños a través de la actividad en forma de juego se familiarizan con los primeros pasos dentro de las cualidades básicas que son la orientación en el medio acuático y el desplazamiento en diferentes direcciones para buscar seguridad en el agua.

**Actividad #5:** Forma la figura indicada.

**Objetivo:** Familiarizar a los niños con los primeros pasos de la formación básica que es la orientación con desplazamientos dentro del agua combinando la misma con una de las cualidades básicas como la sumersión buscando la seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** El profesor les indica a los niños que pueden estar dispersos en toda el área de la piscina en la parte baja y a la voz del mismo formarán la figura indicada por el profesor, ya sea un círculo, un triángulo, un cuadrado, una estrella y a medida que la vayan formando la combinarán haciendo una cuclilla profunda para sumergirse en el agua, todo lo planteado siempre con la ayuda de los padres que participen, activistas y los profesores.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños a través de la actividad se familiarizan con los primeros pasos de la formación básica que es la orientación con desplazamientos y que puedan combinarla con cualidades básicas como la sumersión buscando siempre la seguridad en el agua.

**Actividad #6:** Forma parejas, tríos y cuartetos.

**Objetivo:** Relacionar a los niños con el medio acuático y con uno de los primeros pasos de la formación básica que es la orientación en el nuevo medio y los desplazamientos buscando fundamentalmente la seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** El profesor les indica a los niños que pueden desplazarse libremente dentro del agua en el área señalada y con la ayuda de los padres y activistas que participen y a la voz del profesor en forma de juego formarán parejas, tríos o cuartetos de acuerdo como lo indique el profesor.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños se relacionan con el medio acuático a través de la actividad y con los primeros pasos de la formación básica que es la orientación y los desplazamientos buscando la seguridad en el agua.

**Actividad #7:** Acciones jugadas en el medio acuático con figuras geométricas.

**Objetivo:** Relacionar a los niños con una de las cualidades básicas de la natación que es la sumersión a través de la actividad relacionada con las figuras geométricas buscando seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** Se agrupan a los niños dentro de la piscina en uno de sus extremos en la parte mas baja en conjunto con los padres que deseen participar y los activistas, el profesor irá mostrando figuras geométricas de distintos colores y fabricadas de plomo para poder a la misma

vez dejarlas caer hacia el fondo en toda esa parte baja de la piscina y a su voz los niños saldrán a buscar las figuras donde tendrán que sumergir la cabeza en el agua para poder cogerlas, a medida que la saquen del agua la muestran y se la entregan al profesor, la actividad se realizará dispersos en el área y en forma de juego para que sea más dinámica y divertida.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños a través de la actividad se relacionan con una de las cualidades básicas de la natación que es la sumersión y sentirse más seguros en el agua.

**Actividad #8:** Pescando figuras geométricas.

**Objetivo:** Vincular a los niños con una de las cualidades básicas de la natación como la sumersión y que puedan orientarse pescando las figuras geométricas siempre buscando la seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** Se organiza a los niños en dos hileras dentro del agua en la parte más baja y el profesor explica que los activistas que se encuentran frente a cada equipo les mostrarán una figura geométrica la cual dejarán caer en el agua para que ellos se desplacen caminando dentro del agua moviendo los brazos y cuando lleguen al lugar deben sumergir la cabeza para lograr sacar la figura del fondo y entregarla de nuevo, después regresan y sale el próximo niño, la actividad será a través del juego y con la ayuda de los padres que participen o los profesores y activistas.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños a través de la actividad se vinculan con la sumersión y la orientación poniendo en práctica también su creatividad.

**Actividad #9:** El conejo acuático.

**Objetivo:** Vincular a los niños con el medio acuático y con una de las cualidades básicas de la natación que es el salto buscando seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** Los niños en conjunto con los profesores y los padres que deseen participar se adentrarán en la piscina en su parte más baja donde la profundidad esté acorde con la edad de la muestra y a la voz del profesor realizarán libremente saltos como un conejo hacia todas direcciones, pueden realizar flexiones profundas de la articulación de la rodilla y moviendo el agua con las manos como deseen en forma de juego para hacer más

divertida la actividad. Destacar que los especialistas pueden apoyarse en los padres y activistas que deseen participar.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños a través de la actividad realizan una de las cualidades básicas de la natación que es el salto y además se vinculan de forma recreativa con el nuevo medio buscando la seguridad en el agua.

**Actividad #10:** Deslízate y sumérgete.

**Objetivo:** Vincular a los niños con las cualidades básicas de la natación como la sumersión y la respiración a través de la actividad buscando seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** Los profesores formarán dos hileras fuera de la piscina donde utilizarán como medio auxiliar dos yaguas que se extraen de las palmas por la cuales tienen que deslizarse los niños hasta caer al agua con la ayuda de los padres que participen y los activistas, al entrar al agua los mismos harán una cuclilla profunda para sumergirse y a la vez soplando el agua hasta salir.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños a través de la actividad coordinan las cualidades básicas de la natación como la sumersión y la respiración buscando la seguridad en el agua.

**Actividad #11:** Llega a tu compañero sin que te vea.

**Objetivo:** Relacionar a los niños con las cualidades básicas de sumersión a través de la actividad buscando la seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** Los niños formarán parejas identificándose unos con otros a través de colores (los rojos y los azules), a la indicación del profesor los rojos saldrán para llegar a su pareja sin que estos los vean utilizando el juego de forma divertida, por lo que los niños tendrán que sumergirse en ocasiones hasta llegar a su compañero, después se repetirá la actividad cambiando el color, siempre recibirán el apoyo de los padres que participen y los activistas.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños se relacionan con las cualidades básicas de la natación como la sumersión a través de la actividad para sentirse más seguros.

**Actividad #12:** Fabricando burbujas.

**Objetivo:** Relacionar a los niños con dos de las cualidades básicas de la natación que son la sumersión y la respiración a través de la actividad.

**Desarrollo de la actividad:** Se organiza a los niños en uno de los extremos de la piscina donde se les explica que deben caminar en todas direcciones realizando una flexión ventral e introduciendo la cabeza en el agua con los ojos abiertos y soplando para fabricar todas las burbujas que puedan, siempre en la parte más baja de la piscina y con la ayuda del profesor, los padres y activistas.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños a través de la actividad se relacionan con dos de las cualidades básicas de la natación como la sumersión y la respiración.

**Actividad #13:** Fabricando burbujas y pasando por debajo del puente.

**Objetivo:** Vincular a los niños a través de la actividad con las cualidades básicas de la natación como la respiración y la sumersión.

**Desarrollo de la actividad:** Se agrupa a los niños en uno de los laterales de la piscina dentro del agua en la parte baja y se les explica que saldrán caminando libremente por todo el área realizando una flexión ventral para introducir la cabeza y soplar para fabricar todas las burbujas que puedan, pero además se encontrarán dos profesores sosteniendo una vara donde tendrán que pasar por debajo de ella haciendo una cuclilla profunda para sumergirse y vencer el obstáculo sin dificultades.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños a través de la actividad se vinculan de forma creativa con las cualidades básicas de la natación como son la respiración y la sumersión venciendo obstáculos y buscando seguridad en el agua.

**Actividad #14:** Flotando como un barco.

**Objetivo:** Familiarizar a los niños con el nuevo medio a través de la actividad buscando seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** Se organiza a los niños en una fila en la parte más baja de la piscina, se agarrarán a una vara en posición prona la cual estará sostenida por dos profesores por cada extremo donde los mismos le

darán un paseo de un extremo a otro en diferentes direcciones haciéndolos flotar libremente como un barco, los especialistas contarán con la ayuda de los padres y los activistas que participen.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños a través de la actividad se familiarizan con el medio acuático buscando seguridad en el agua.

**Actividad #15:** Rescata a tu compañero.

**Objetivo:** Relacionar a los niños con uno de los objetivos de las cualidades básicas que es la seguridad en el agua a través de la actividad.

**Desarrollo de la actividad:** Los niños formarán parejas dentro del agua donde tienen que separarse unos de otros para que uno de los dos pida ayuda, por lo que su compañero saldrá a rescatarlo agarrándolo por las manos y haciéndolo flotar libremente tanto en posición prona como supina en forma de juego, después se cambiarán y el que hizo de rescatador hace de rescatado, siempre con la ayuda de los padres participantes y los activistas.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños se relacionan de forma divertida a través de la actividad venciendo uno de los objetivos de las cualidades básicas que es la seguridad en el agua.

**Actividad #16:** Carrera de relevo trasladando la pelota.

**Objetivo:** Relacionar a los niños a través de la actividad con las cualidades básicas de la natación como el salto y la sumersión buscando seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** Se organiza a los niños en cuatro equipos (dos en cada extremo de la piscina, fuera de la misma y en la parte más baja) donde con la ayuda del profesor y los activistas saltarán hacia el agua realizando una cucilla profunda introduciendo la cabeza y más tarde el profesor les entrega una pelota la cual tienen que trasladarla caminando y moviendo los brazos libremente hasta llegar a su equipo que estará frente a ellos para hacer el relevo y continuar con la actividad, esta se desarrollará en forma de juego.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños a través de la actividad son capaces de relacionarse con las cualidades básicas de la natación como son el salto y la sumersión venciendo uno de sus objetivos que es la seguridad en el agua.

Una vez logrado el cumplimiento del propósito inicial relacionado con el aspecto de seguridad en el agua se sugieren a los encargados de aplicar el plan las actividades 17 y 18 para acercar a los niños un poco más al programa de formación básica.

Para ello es necesario que se tenga en cuenta el nivel de aceptación de las mismas por los practicantes así como introducirlas de manera paulatina.

**Actividad #17:** Remando y navegando.

**Objetivo:** Familiarizar a los niños con las cualidades básicas de la natación a través de la actividad buscando mayor seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** Se organiza a los niños en dos hileras en uno de los extremos de la piscina y en la parte más baja, se les explicará que deben desplazarse hacia el otro extremo de la piscina introduciendo los brazos en el agua y realizando movimientos libres de los brazos tanto de forma alterna como simultánea como si fueran a remar, siempre con la ayuda de los profesores, los activistas y los padres que participen, la actividad se desarrollará en forma de juego.

**Evaluación:** Se evaluará a través de la actividad como los niños se familiarizan con las cualidades básicas de la natación y con uno de sus objetivos que es la seguridad en el agua.

**Actividad #18:** Haz todo cuanto recuerdes de nadar pero de forma libre.

**Objetivo:** Ejercitar las cualidades básicas a través de la actividad y uno de sus objetivos que es la seguridad en el agua.

**Desarrollo de la actividad:** El profesor indicará a los niños que pueden realizar todas las actividades que recuerden dentro del agua en la parte más baja de forma libre, siempre con la ayuda de los padres y activistas que participen, en el caso que alguno quiera salir y saltar hacia el agua tiene que ser con ayuda de los responsables de la actividad.

**Evaluación:** Se evaluará como los niños a través de la actividad ejercitan las distintas cualidades básicas que recuerden buscando seguridad en el agua.

## 2.8- Valoración teórica de la utilidad del plan de actividades físico recreativas.

Para la valoración teórica del plan de actividades se aplicó una encuesta a cuatro especialistas, los que se representan a continuación:

**Tabla # 2: Caracterización de los especialistas.**

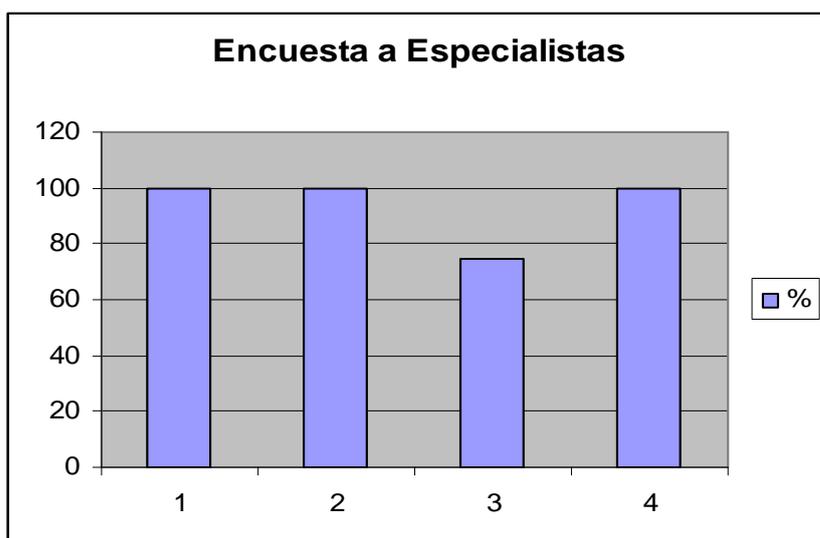
Especialistas	C	%	Lic.	%	MSc.	%	Años de experiencia			
							10-20	%	20-30	%
Natación	3	75	-	-	2	50	1	25	2	50
Cultura Física	1	25	1	25	1	25	-	-	1	25
Total	4	100	1	25	3	75	1	25	3	75

**Tabla # 3: Composición de los especialistas.**

#	Nombre y Apellidos	Título Universitarios	Años de experiencia
1	Noel De La Portilla González	Lic. Cultura Física Msc. Actividad Física en la Comunidad	10
2	Juan René Ballart Herrera	Lic. Cultura Física Msc. Didáctica de la Educación Física Contemporánea	40
3	Marianela Serrano Colombé	Lic. Cultura Física Msc. Actividad Física en la Comunidad	22
4	Rafael Renovales Borrego	Lic. Cultura Física	31

De una muestra de 4 especialistas el 75% pertenece a la Natación como deporte y el 25% a la Cultura Física, se cuenta con un licenciado para un 25%, mientras el 75% restante son Msc. Se constata que el 25% posee de 10-20 años de experiencia y el 75% de 20-30 años de experiencia laboral. La descripción de la muestra evidencia que predomina un alto nivel científico, así como la experiencia para hacer un análisis profundo y certero que demuestre la fiabilidad del plan de actividades diseñado.

**Gráfico #5: Análisis cuantitativo de los resultados obtenidos en la valoración de los especialistas. (Anexo #5)**



**Leyenda:**

- 1. Aplicación del plan de actividades.**
- 2. Correspondencia con el desarrollo motriz de la edad.**
- 3. Solución de las insuficiencias que presenta la muestra.**
- 4. Sugerencias para perfeccionar la propuesta.**

El 100% de los especialistas considera oportuno la aplicación del plan de actividades físico recreativas elaborado para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación, que aúna a los diferentes factores del territorio en la realización de acciones con un carácter sistemático para el bienestar del deporte y la salud en la comunidad.

El 100% coincide en afirmar además, que el plan de actividades físico recreativas está en correspondencia con el desarrollo motriz de la edad, así como que está concebido para lograr la participación activa del niño teniendo en cuenta sus necesidades, motivos e intereses.

Al indagar sobre el criterio de los especialistas en cuanto a: Si con la aplicación del plan de actividades físico recreativas puede solucionar las insuficiencias que presenta la muestra objeto de estudio en la práctica, el 75% considera que está diseñado a partir de las principales insuficiencias que presentan en la comunidad y con ella el área de natación para la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a las actividades de la misma.

El 25% restante coincide con los criterios antes expuestos y manifiestan además que propicia la diversidad de formas de realización y el empleo de medios que favorecen el desarrollo de las actividades físico recreativo.

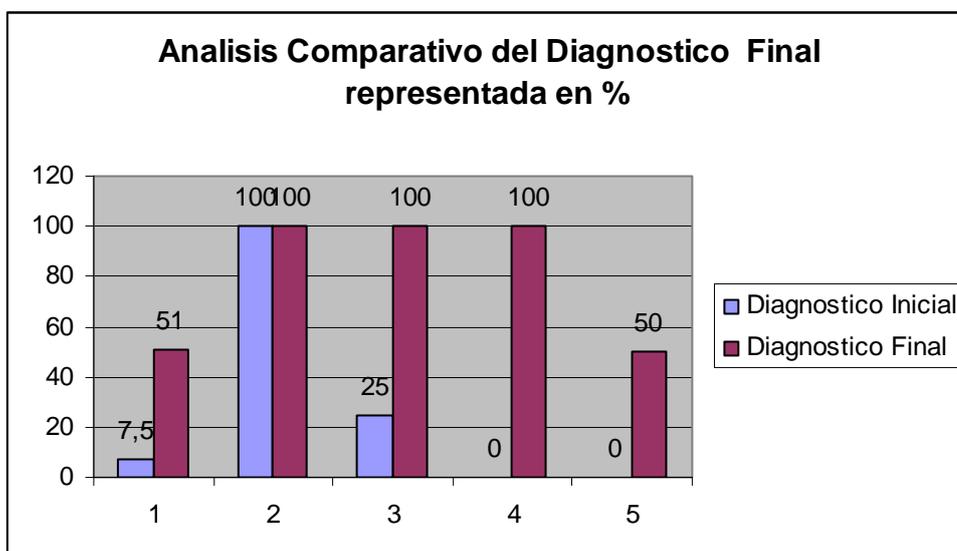
En cuanto a las sugerencias que ofrecen para mejorar o perfeccionar la propuesta elaborada, el 100% hace referencia a su fácil aplicación y ejecución, igualmente refieren la variabilidad del plan de actividades y su concepción a partir de la edad en que se ejecuta, que es de utilidad el desempeño del mismo sobre la base del programa de formación básica y con ellos su combinación de forma creativa y novedosa con las cualidades que se desarrollan en el mismo, lo que favorece una mayor aceptación por parte de los niños. Por otra parte sugieren que se debe ir graduando el nivel de complejidad de las actividades, a partir de los resultados que se vayan alcanzando en la práctica y la utilización de variantes teniendo en cuenta la diferenciación.

## 2.9- Constatación de la efectividad del plan de actividades físico recreativas a partir de su implementación en la práctica y diagnóstico final.

Para la valoración de la efectividad del plan de actividades se retomaron los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial, a partir de la aplicación de la observación a las clases de natación, instrumento que fue aplicado nuevamente para la obtención del diagnóstico final, en las mismas condiciones, de modo que se mantenga la fiabilidad de los resultados.

Haciendo un análisis comparativo entre los resultados de los diagnósticos inicial y final se pueden apreciar resultados cualitativamente superiores, los que se reflejan a continuación:

**Gráfico #6: Diagnóstico final. Análisis comparativo de los resultados de las observaciones realizadas a las clases de natación.**



### Leyenda:

- 1-Cantidad de niños de 5-6 años incorporados a la práctica de la natación.
- 2-Condiciones de la piscina para la práctica de la natación.
- 3-Realización de la preparación teórica psicológica para favorecer la incorporación de los niños a la práctica de la natación.

**4-Si se planifica por los profesores actividades de carácter comunitario para la incorporación de los niños a la práctica de la natación.**

**5-Si existe algún convenio con las organizaciones de masas de la comunidad para ofertar actividades que favorezcan la incorporación de estos niños a la piscina.**

. En cuanto a la cantidad de niños de 5-6 años de edad incorporados a la práctica de la natación, se pudo constatar que solo 5 niños de esta edad estaban incorporados a la práctica de la natación para un 7.5% en las 16 observaciones realizadas en el diagnóstico inicial, mientras se constata durante el diagnóstico final que el 51.5% de la muestra ya se encuentra incorporada a la práctica de la natación, apreciándose después de puesto en práctica el plan de actividades físico recreativas.

. Al hacer un análisis de las condiciones de la piscina para la práctica de la natación en el diagnóstico inicial se pudo constatar que en el 100% de las observaciones realizadas el parámetro es evaluado de bien coincidiendo con los mismos resultados en el diagnóstico final también para un 100%, ya que la higiene es buena utilizando el cloro necesario para mantenerla limpia, así como las medidas y la profundidad son las idóneas para estas edades.

. En el análisis efectuado sobre la realización de la preparación teórica psicológica para favorecer la incorporación de los niños de estas edades a la práctica de la natación se comportaba de forma negativa en el diagnóstico inicial, ya que solo uno de los cuatro profesores la realiza para un 25% en las dieciséis clases observadas, mientras que en el diagnóstico final de dieciséis clases observadas el 100% de los profesores realiza la preparación teórico psicológica, pero todavía no se encuentra a los niveles deseados.

. En cuanto a si está planificado por los profesores actividades de carácter comunitario para la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación, en el diagnóstico inicial se evaluó de mal en las observaciones realizadas, sin embargo en el diagnóstico final de dieciséis clases observadas el 100% de los profesores planificaban actividades de carácter comunitario comprobándose así la efectividad de la aplicación de este parámetro para favorecer la incorporación de estas edades a la práctica de la natación.

. En lo que respecta a si existía algún convenio con las organizaciones de masa de la comunidad para ofertar actividades que favorecieran la incorporación de los

niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación, en el diagnóstico inicial este parámetro es evaluado de mal en las dieciséis clases observadas, mientras que en el diagnóstico final de las dieciséis clases observadas ya se había conveniado con el 50% de las organizaciones de masas de la comunidad, llevando a cabo actividades físico recreativas favoreciendo así la incorporación de estas edades a la práctica de la natación.

- Se aplicó la Dócima de Diferencia de Proporciones arrojando los siguientes resultados.

Parámetros	Diagnóstico Inicial	Diagnóstico Final	Dócima Diferencia Proporciones(p)	Significación
1	7,5%	51%	0,0000	Altamente Significativa
2	100%	100%	No Hay	-
3	25%	100%	0,0000	Altamente Significativa
4	0%	100%	0,0000	Altamente Significativa
5	0%	50%	0,0000	Altamente Significativa

### Conclusiones parciales del capítulo.

El diagnóstico de constatación inicial realizado reveló que:

- . Existe una pobre incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación.
- . Es deficiente la planificación de la preparación teórica psicológica para estas edades motivo de investigación.
- . Los profesores carecen de un plan de actividades de carácter comunitario relacionados con el medio acuático y que esté conveniado con organizaciones de la comunidad.

- . No se brinda una información precisa y oportuna por parte de los especialistas del deporte.
- . Desconocimiento de los padres de las ventajas que tiene la práctica de este deporte para la salud de sus niños y para poder enfrentar los desastres naturales.
- . El miedo y la preocupación de los padres y familiares a introducir al niño pequeño en un medio no habitual.

En aras de aproximarse a la solución de la problemática descrita se concibe un plan de actividades físico recreativas dirigido a favorecer la incorporación de niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corojo del municipio San Luís, Pinar del Río a partir de los resultados del diagnóstico del estado actual del objeto que se investiga.

Los resultados alcanzados durante el diagnóstico final demuestran que la pobre incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación, se han encaminado a la solución, a partir de la puesta en práctica del plan de actividades físico recreativas elaborado, constituyendo estas en la comunidad un espacio propicio y oportuno para contar con una propuesta variada y provechosa, además de proporcionarle a los profesores de natación un material útil y necesario en el quehacer diario.

## CONCLUSIONES

- 1- La sistematización de los referentes teóricos metodológicos constatan la importancia y necesidad de comenzar la práctica de la natación en edades tempranas para el logro de buenos resultados.
- 2- El diagnóstico realizado reveló que aún existen insuficiencias en la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación en el Consejo Popular El Corojo.
- 3- El plan de actividades físico recreativas fue elaborado a partir de las necesidades y características de la muestra de la investigación.
- 4- El plan de actividades físico recreativas implementado permitió elevar el grado de satisfacción de los profesores respecto a la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación mostrando una diferencia altamente significativa en cuanto al estado inicial y final del objeto de investigación.

## **RECOMENDACIONES**

1- Sugerir a la dirección municipal de deporte del municipio San Luis el establecimiento de una estrategia de trabajo donde incluya factores gubernamentales y comunitarios que de conjunto con el INDER contribuya a la masificación de la práctica de la natación.

2- Generalizar esta experiencia en los Consejos Populares de los municipios que tengan las condiciones, a partir de la contextualización del plan de actividades.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- González Morales, D. 2008. Enseñar a Nadar. La Habana. Editorial Deportes. p. 12
- 2- Haces Germán O. J. 1983. Natación. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. p. 42
- 3- Navarro, F. 1990. Natación. Madrid. Gymnos. p.19
- 4- AHR, B. 2001. Nadar con Bebés y Niños Pequeños. Barcelona. Editorial Paidotribo. p. 40
- 5- Navarro, F. 1990. Natación. Madrid. Gymnos. p. 32
- 6- García. J. C. 1998. Estudios sobre el comportamiento actual de la recreación en los consejos populares. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. p. 54
- 7- Pérez, Sanchez, A. 2003. Fundamentos Teóricos metodológicos. Editorial José Martí. p.21
- 8- Ibídem, p. 35
- 9- García. J. C. 1998. Estudios sobre el comportamiento actual de la recreación en los consejos populares. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. p. 62
- 10- Zapata, O. A. 1968. La actividad vital del niño es el juego. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. p. 22
- 11- Ibídem, p.53
- 12- Colectivo de Autores. 1979. Psicología General 1. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. p.63
- 13- Pérez, Sanchez, A. 2003. Fundamentos Teóricos metodológicos. Editorial José Martí. p.33
- 14- Ibídem, p.72

## BIBLIOGRAFÍA

- AHR, B. 2001. Nadar con Bebés y Niños Pequeños. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Arranz González, H. 1996. La Comunidad como una agrupación de personas que se perciben como unidad social. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Blázquez, D. 1995. Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Brunner, F. 1972. El significado del juego para el desarrollo intelectual. . Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Butler, G. 1963. Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Buenos Aires. Editorial Gráfica Ameba.
- Fidel y el Deporte: Selección de pensamiento. 2006. La Habana. Editorial Deporte.
- Colectivo de Autores. 1979. Psicología General 1. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Comisión Nacional de Natación. 2000. "Programa de Preparación Del Deportista." La Habana. INDER.
- Costill D. L. 1998. Natación. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Counsilman J. E. 1974. La natación, ciencia y técnica para la preparación de campeones. Madrid: Hispano Europea.
- Danfor, H. 1966. Planes de Recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires. Editorial Gráfica Omeba.
- De Lanuza Arús, F. 2001. 1060 Ejercicios y Juegos de Natación. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Dik P. A. 1990. Psicología. La Habana. Editorial Pueblo y educación.
- Dirección Nacional Recreación del INDER. 2003. Documentos rectores de la recreación física en cuba. La Habana. Editorial Deportes.
- Fernández García, N. 2001. La iniciación en la Natación como deporte. La Habana. Editorial Deportes.

- García. Julia de la C. 1998. Estudios sobre el comportamiento actual de la recreación en los consejos populares. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Gkoin, R. 1978. Gerenciales cubanas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- González Morales D. 2008. Enseñar a Nadar. La Habana. Editorial Deportes.
- González, N. 1999. Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Gutemberg, E. 1994. Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Editorial Popular.
- Haces Germán O.J. 1983. Natación. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Hahn, E. 1988. Entrenamiento con niños. Barcelona. Edición Martínez Roca.
- Hernández Sampier R.1998. Metodología de la Investigación México: McGraw Hill.
- Hernández, J.A. 2002. El Bebé y el agua; Disponible en:[www.¡Natación.com/el-bebé-y-el-agua.htm](http://www.¡Natación.com/el-bebé-y-el-agua.htm).
- Hernández Vázquez, M. 1994. Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas. Barcelona. INEFC.
- Johan, H. 1972. El juego es una Actividad u ocupación voluntaria. Barcelona. INEFC.
- Idem, 1968. Las características principales de los juegos. Barcelona. INEFC.
- Konstantinov, F. 1980. Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. La Habana. Editorial de Ciencias Sociales.
- Limia, M. 1997. Sociedad Civil en la comunidad y su Participación en Cuba. .La Habana Instituto Cubano de Filosofía.

- Liraza García, H. 2004. Propuesta de perfeccionamiento del programa de preparación para el deportista de natación en las edades 7-11 años." Instituto Superior de Cultura Física "Comandante Manuel Fajardo" Facultad Provincia Habana.
- Maglischo, E. W. 1986. Nadar más rápido. Barcelona. Hispano Europea.
- Martínez del Castillo, J. 1986. Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas. En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
- Navarro, F. 1990. Natación. Madrid. España. Gymnos.
- Idem, 1995. Manuales para la enseñanza. Iniciación a la natación. Madrid.
- Gymnos. Oliveras, R. 1996. El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias. La Habana. Editorial de Ciencias Sociales.
- Pérez Sánchez, A. 1998. Recreación; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana. Editorial José Martí.
- Pila, H. 1996. Actualización de las Normas de Capacidades Motrices y sus Características en la Población Cubana, como Medio de Evaluación de los Planes y Programas de la Cultura Física General en Cuba, informe a la presidencia del INDER.
- Ru Rodríguez. I. 2002. Educación física comunitaria, apuntes para la asignatura. La Habana. Editorial EIEFD.
- Ruiz, A. 1985. Las capacidades coordinativas están organizadas y estructuradas. La Habana. Editorial José Martí.
- Sánchez Gómez, R. 1998. La enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos. La Habana. Editorial José Martí.
- Santamaría, S. 2002. El juego en la educación escolar. Barcelona. Editorial Paidotribo.

- Suárez R. A. 2000. Características del proceso metodológico en natación.  
Escuela Universitaria de Educación Física de la U.N Cátedra de Natación.  
Tucumán. ---- Disponible en [hUp://www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)- Buenos Aires -  
Argentina Año 5 - NO.25 (30 Noviembre, 2006).
- Utier, D., C. 1990. Actividades físicas y recreación. Madrid. Gymnos.
- VA, N. 1972. Mediante el juego no se desarrollan operaciones intelectuales.  
Barcelona: ED. Ariel, S.A.
- Verdú Medina, A. 1987. Aprender a jugar es aprender a vivir. Madrid.  
Gymnos.
- Weinberg, R.S. 1996. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio  
físico. Barcelona: ED. Ariel, S.A.
- Zapata, O. A. 1968. La actividad vital del niño es el juego. Barcelona. Editorial  
Paidotribo.

## ANEXOS

### **Anexo #1: Guía de observación a las clases de natación.**

**Objetivo:** Constatar el estado actual de la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de la natación en el Combinado Deportivo #2 El Corajo del municipio San Luís.

#### **Categorías e Indicadores:**

**1-** Cantidad de niños de 5-6 años incorporados a la práctica de la natación en la piscina del Combinado Deportivo #2 El Corajo.

.Bien (50% de los niños de 5-6 años)

.Regular (entre 40 y 49 % de los niños de 5-6 años)

.Mal (menos del 40% de los niños de 5-6 años)

**2-** Condiciones existentes en la piscina para desarrollar las clases de natación.

Buenas \_\_\_\_\_ Regulares \_\_\_\_\_ Deficientes \_\_\_\_\_

**3-** ¿Los especialistas realizan algún tipo de preparación teórico psicológica con los niños de 5-6 años para la incorporación a la práctica de la natación?

Si \_\_\_ No\_\_\_ A veces \_\_\_

**4-** ¿Existe dentro de la preparación del plan de enseñanza o estrategia de trabajo de los profesores, actividades de carácter comunitario para facilitar la incorporación de niños de 5-6 años a la práctica de la natación?

Si\_\_\_ No\_\_\_\_\_

**5-** ¿Existe algún convenio con las organizaciones de masas de la comunidad para ofertar actividades físicas que favorezcan la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación?

Si\_\_\_ No\_\_\_\_\_

**Anexo #2: Encuesta aplicada a los niños muestra de la investigación.**

**Objetivo:** Obtener información acerca de la opinión de los niños sobre las actividades en el agua.

**Estimados amiguitos:** Quisiéramos compartir con ustedes para conocer sus criterios sobre actividades en el agua.

**Cuestionario:**

1- ¿Les gustaría participar con otros niños en la práctica de la natación?

Si-----

No-----

2- ¿Sientes miedo de bañarte en la piscina?

Si-----

No-----

3- ¿Vas con tus familiares a la playa o a los ríos en otros momentos?

Si-----

No-----

A veces-----

4- ¿Te gustaría que tus familiares participen contigo en las actividades en la piscina?

Si-----

No-----

5- ¿Quisieras realizar actividades recreativas en el agua?

Si-----

No-----

A veces-----

### **Anexo #3: Encuesta aplicada a familiares de la comunidad.**

**Objetivo:** Obtener información acerca de la opinión que poseen los familiares de la comunidad respecto al tema investigado.

**Estimado Familiar:** Recabamos de usted la más sincera participación en las respuestas a dar en esta encuesta en aras de realizar un meritorio trabajo, le agradecemos por su colaboración. Gracias.

#### **Cuestionario:**

1- ¿Le gustaría que su niño eligiera la natación como deporte para practicar?

SI\_\_\_ No\_\_\_

2- ¿Usted piensa que la piscina del Combinado Deportivo #2 El Corajo reúne las condiciones para que los niños pequeños practiquen la natación?

SI\_\_\_ No\_\_\_ Más o Menos \_\_\_

3- ¿A que edad considera usted que debe comenzar a practicarse la natación?

Antes de los 6 años\_\_\_ Entre 7 y 8 años \_\_\_ Después de 8 años\_\_\_

4- ¿Considera usted que reporta algún beneficio desde el punto de vista social y personal el saber nadar?

SI\_\_\_ No\_\_\_

5- ¿Ha recibido usted alguna información u orientación por algún organismo u organización de masas para que su hijo se incorpore a la práctica de la natación?

SI\_\_\_ No\_\_\_

6- ¿Le gustaría participar junto a su hijo y otros familiares en un plan de actividades físico recreativas en la piscina que permitiera su incorporación a la práctica de la natación?

Si\_\_\_ No\_\_\_

## **Anexo #4:**

### **Entrevista aplicada a profesores de natación.**

Estimados profesores por medio de la presente le estamos solicitando su opinión para tenerla en cuenta en la elaboración de un plan de actividades físico recreativas en aras de favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación.

**Objetivo:** Valorar el criterio de los profesores para la elaboración del plan de actividades físico recreativas que permitan la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación.

### **Cuestionario:**

- 1- ¿Considera usted que la pobre incorporación de niños comprendidos en las edades de 5-6 años a la práctica de la natación puede ser revertida con un trabajo en el marco comunitario? Explique.
- 2- ¿A su juicio es necesario realizar alguna modificación al programa de formación básica de la natación para lograr una mayor incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la misma? Fundamente.
- 3- ¿En que medida el desconocimiento de la importancia que reviste desde el punto de vista social y personal la incorporación en edades tempranas a la práctica de la natación influye desfavorablemente en el Combinado Deportivo #2 El Corajo? Argumente.
- 4- ¿Que actividades propondría usted para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación?
- 5- ¿Que criterio posee usted relacionado con la utilización del programa de formación básica de natación para utilizarlo como base para elaborar un plan de actividades físico recreativas en función de favorecer una mayor incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la misma?

## Anexo # 5:

### Encuesta a los especialistas.

**Nombre y apellidos:**

**Título:**

**Grado Científico:**

**Años de experiencia:**

**Objetivo:** Conocer desde el punto de vista teórico las opiniones y referencias de los especialistas acerca de la aplicación del plan de actividades físico recreativas para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años de edad a la práctica de natación en el Consejo Popular El Corojo del municipio San Luís.

**Compañero especialista:** Le solicitamos a usted su apoyo para unir criterios sobre la aplicación de un plan de actividades físico-recreativas para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación, su información será de mucha utilidad para materializar este plan, por lo que se le solicita que señale la sugerencia elegida.

### Questionario:

1. ¿Considera oportuno la aplicación de un plan de actividades físico recreativas para favorecer la incorporación de los niños de 5-6 años a la práctica de la natación?  
Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
2. ¿Considera que las actividades están en correspondencia con el desarrollo motriz de la edad? Argumente.  
Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
3. ¿Cree usted que con la aplicación del plan de actividades se solucionen las insuficiencias que presenta la muestra objeto de estudio?  
Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_
4. ¿Qué sugerencias ofrece para mejorar o perfeccionar la propuesta elaborada?

