

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISIÓN DE MEMORIA DE GRADO



**PROGRAMA DE ENSEÑANZA SIMULTÁNEA DE LOS CUATRO NADOS.
APLICACIÓN A JÓVENES CON DISCAPACIDAD COGNITIVA.**

**Memoria de grado presentada como requisito parcial para optar al título
de Licenciado en Educación Mención Educación Física.**

Autor: Br. Jesús Peña
Tutor: Dr. Guillermo Pérez

Mérida, Mayo de 2011

DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir todos estos momentos que me han hecho crecer.

A mi madre, por darme todo lo que siempre necesité, entre esas cosas su gran apoyo incondicional, su comprensión y el amor que con mucho cariño me da. Mejor madre no he podido tener.

A mi papá, que donde se encuentre se que me está ayudando en todo lo que hago.

A mis hermanos, porque son lo más importante para mí, me han servido de ejemplo para cumplir mis sueños, para seguir adelante y darme cuenta de que todo lo que uno se propone se puede lograr.

A mi novia, Laura, que ha sido mi apoyo en todo momento y por estar siempre conmigo en las buenas y en las malas.

AGRADECIMIENTOS

A la ilustre Universidad de Los Andes, en especial al departamento de Educación Física, por convertirse en mi segundo hogar y haberme inculcado tantos valores y conocimientos.

A mi tutor, profesor Guillermo Pérez, por compartir conmigo sus conocimientos, por orientarme y apoyarme durante el proceso.

Al profesor Rigoberto Mora, por su ayuda, amistad y orientación en todo momento.

Al profesor Giovanni Parra, por haberme guiado y asesorado durante la investigación.

Al profesor Hansk Contreras, por contribuir con sus conocimientos y aportes.

A los jóvenes con Síndrome de Down que participaron en esta investigación y que hicieron una experiencia única en mi vida.

A los padres y representantes de los jóvenes con Síndrome de Down por su dedicación, compromiso, constancia y apoyo en todo momento.

INDICE

	pp.
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
LISTA DE TABLAS.....	vii
LISTA DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO	
I EL PLAN GENERAL.....	3
Presentación y Definición.....	3
Justificación.....	4
Objetivo General.....	6
Objetivos Específicos.....	6
Metodología.....	6
Cronograma.....	8
II MARCO REFERENCIAL CONCEPTUAL.....	9
Antecedentes.....	9
Pedagogía.....	10
Didáctica.....	12
Deporte.....	13
Natación.....	14
Reseña Histórica.....	15
Estilos de la Natación.....	17
Natación Terapéutica.....	34
Natación para Personas con Síndrome de Down.....	36
Síndrome de Down.....	37
Características Físicas de las Personas con Síndrome de Down.....	38
Características Psicológicas.....	38
III MARCO REFERENCIAL ORGANIZACIONAL.....	41
Presentación y Descripción de la Institución.....	41
Reseña Histórica de la Escuela de Natación “América Bendito”... ..	41
Organización Administrativa.....	42
Distribución Física.....	43
Funcionamiento.....	44
Registros y Control Estadístico.....	44
Reglamento de la Escuela de Natación “América Bendito”.....	44

IV	EXAMEN DE LA SITUACIÓN.....	46
	Diagnóstico.....	47
V	Programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados.	
	Aplicación a jóvenes con discapacidad cognitiva.....	67
	Definición del Programa.....	67
	Objetivo General.....	68
	Objetivos Específicos.....	68
	Estrategias y/o Procedimientos.....	68
	Planes Diarios.....	69
VI	EVALUACIÓN DEL PROGRAMA Y DEL PRODUCTO.....	131
VII	EVALUACIÓN DEL PROCESO.....	151
VIII	CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y APORTES.....	153

LISTA DE TABLAS

Tablas	pp.
1 Indicadores para la variable ambientación.....	47
2 Distribución de frecuencia para la variable ambientación en el medio acuático.....	47
3 Indicadores para la variable respiración.....	48
4 Distribución de frecuencia para la variable respiración.....	48
5 Indicadores para la variable patada de libre.....	49
6 Distribución de frecuencia para la variable patada de libre.....	49
7 Indicadores para la variable de la brazada de libre.....	50
8 Distribución de frecuencia para la variable de la brazada de libre	51
9 Indicadores para la variable de la respiración en el estilo libre....	52
10 Distribución de frecuencia para la variable de la respiración en el estilo libre.....	52
11 Indicadores para la variable de la coordinación en el estilo libre	53
12 Distribución de frecuencia para la variable coordinación en el estilo libre.....	53
13 Indicadores para la variable de posición de decúbito dorsal en el estilo espalda.....	54
14 Distribución de frecuencia para la variable de posición de decúbito dorsal en el estilo espalda.....	55
15 Indicadores para la variable patada de espalda.....	55
16 Distribución de frecuencia para la variable patada de espalda....	56
17 Indicadores para la variable brazada en el estilo espalda.....	56
18 Distribución de frecuencia para la variable brazada en el estilo espalda.....	57
19 Indicadores para la variable coordinación del estilo espalda.....	57
20 Distribución de frecuencia para la variable coordinación del estilo espalda.....	58
21 Indicadores para la variable brazada del estilo pecho.....	58
22 Distribución de frecuencia para la variable brazada del estilo pecho.....	59
23 Indicadores para la variable patada de pecho.....	60
24 Distribución de frecuencia para la variable patada de pecho.....	60

25	Indicadores para la variable coordinación del estilo pecho.....	61
26	Distribución de frecuencia para la variable coordinación del estilo pecho.....	61
27	Indicadores para la variable de la brazada del estilo mariposa...	62
28	Distribución de frecuencia para la variable de la brazada del estilo mariposa.....	62
29	Indicadores para la variable patada de mariposa.....	63
30	Distribución de frecuencia para la variable patada de mariposa...	63
31	Indicadores para la variable coordinación del estilo mariposa.....	64
32	Distribución de frecuencia para la variable coordinación del estilo mariposa.....	64
33	Distribución de frecuencia para el nivel de iniciación de los niños	65
34	Distribución de frecuencia para la variable ambientación en el medio acuático.....	131
35	Distribución de frecuencia para la variable respiración.....	132
36	Distribución de frecuencia para la variable patada de libre.....	133
37	Distribución de frecuencia para la variable para la brazada de libre.....	134
38	Distribución de frecuencia para la variable de la respiración en el estilo libre.....	134
39	Distribución de frecuencia para la variable coordinación en el estilo libre.....	135
40	Distribución de frecuencia para la variable posición de decúbito dorsal en el estilo espalda.....	136
41	Distribución de frecuencia para la variable patada de espalda....	137
42	Distribución de frecuencia para la variable brazada d espalda....	138
43	Distribución de frecuencia para la variable estilo espalda.....	139
44	Distribución de frecuencia para la variable brazada de pecho.....	140
45	Distribución de frecuencia para la variable patada de pecho.....	140
46	Distribución de frecuencia para la variable coordinación del estilo pecho.....	141
47	Distribución de frecuencia para la variable brazada de mariposa.	142
48	Distribución de frecuencia para la variable patada de mariposa...	143
49	Distribución de frecuencia para la variable coordinación del estilo mariposa.....	143

50	Distribución de frecuencia para la variable nivel de los jóvenes después de la aplicación del programa.....	144
-----------	---	-----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico		pp.
1	La brazada en el estilo libre.....	19
2	La patada de crol.....	20
3	La respiración en el estilo libre.....	20
4	Movimiento de los brazos en el estilo espalda.....	23
5	La patada en el estilo espalda.....	24
6	La respiración en el estilo espalda.....	25
7	Acción de los brazos en el estilo pecho.....	28
8	La patada en el estilo pecho.....	29
9	La respiración en el estilo pecho.....	29
10	Brazada de mariposa.....	32
11	La patada de mariposa.....	33
12	La respiración en mariposa.....	34
13	Ambientación en el medio acuático.....	47
14	La respiración.....	48
15	Patada de libre.....	50
16	Brazada de libre.....	51
17	Respiración en el estilo libre.....	52
18	Coordinación en el estilo libre.....	54
19	Posición de decúbito dorsal en el estilo espalda.....	55
20	Patada de espalda.....	56
21	Brazada de espalda.....	57
22	Coordinación del estilo espalda.....	58
23	Brazada de pecho.....	59
24	Patada de pecho.....	60
25	Coordinación del estilo pecho.....	61
26	Brazada de mariposa.....	62
27	Patada de mariposa.....	63
28	Coordinación en el estilo mariposa.....	65
29	Nivel de iniciación de los jóvenes.....	66
30	Ambientación en el medio acuático.....	132
31	La respiración.....	132
32	Patada de libre.....	133
33	Brazada de libre.....	134
34	Respiración en el estilo libre.....	135
35	Coordinación en el estilo libre.....	136
36	Posición de decúbito dorsal en el estilo espalda.....	137

37	Patada de espalda.....	138
38	Brazada de espalda.....	138
39	Coordinación del estilo espalda.....	139
40	Brazada de pecho.....	140
41	Patada de pecho.....	141
42	Coordinación del estilo pecho.....	141
43	Brazada de mariposa.....	142
44	Patada de mariposa.....	143
45	Coordinación en el estilo mariposa.....	144
46	Nivel de los jóvenes después de la aplicación del programa.....	144
47	Coordinación del estilo libre antes de la aplicación.....	145
48	Coordinación del estilo libre después de la aplicación.....	145
49	Coordinación del estilo espalda antes de la aplicación.....	146
50	Coordinación del estilo espalda después de la aplicación.....	146
51	Coordinación del estilo pecho antes de la aplicación.....	147
52	Coordinación del estilo pecho después de la aplicación.....	147
	...	
53	Coordinación del estilo mariposa antes de la aplicación.....	148
54	Coordinación del estilo mariposa después de la aplicación.....	148
55	Nivel de los jóvenes antes de la aplicación.....	149
56	Nivel de los jóvenes después de la aplicación.....	149

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
COMISIÓN DE MEMORIA DE GRADO

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA SIMULTÁNEA DE LOS CUATRO NADOS.
APLICACIÓN A JÓVENES CON DISCAPACIDAD COGNITIVA.**

Autor: Jesús Peña

Tutor: Dr. Guillermo Pérez

Fecha: Abril, 2011

RESUMEN

La siguiente investigación consiste en la aplicación de un programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados destinado a jóvenes que presentan discapacidad cognitiva, específicamente, Síndrome de Down. La metodología empleada en esta investigación se basa en el eje de aplicación, el cual permite el desarrollo de técnicas, métodos y estrategias para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, en este caso, de los cuatro nados: libre, espalda, pecho y mariposa. En la primera fase se planificó el programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados tomando en cuenta el diagnóstico realizado a tres jóvenes, uno del sexo masculino y dos del sexo femenino, con edades comprendidas entre 17 y 18 años. Luego, este programa se aplicó a los jóvenes con Síndrome de Down que asistieron a la Escuela de Natación América Bendito desde octubre de 2010 hasta enero de 2011. Finalmente, los resultados obtenidos demostraron una evolución de las destrezas de los cuatro estilos de la natación. Estos resultados fueron evaluados y comparados con el nivel inicial de los jóvenes antes de la aplicación del programa, quienes aunque dominaban la destreza de flotación, no tenían coordinación de ninguno de los nados. De tal manera, que este programa permite integrar a los jóvenes con Síndrome de Down a las prácticas deportivas y, en este caso, a la natación.

Descriptores: Natación, Enseñanza simultánea, Síndrome de Down.

INTRODUCCIÓN

La natación es un deporte que aporta innumerables beneficios al hombre. La práctica de los cuatro nados: libre, pecho, espalda y mariposa poseen cada uno sus características y complejidades particulares. Este deporte puede ser practicado por cualquier persona, y debemos incluir a los jóvenes que poseen cierta discapacidad cognitiva, como los son los jóvenes con Síndrome de Down.

Por este motivo, esta investigación se centró en aplicar un programa que permita la enseñanza de los cuatro nados de manera simultánea, ya que normalmente se enseñan los estilos de manera lineal sin hacer ningún tipo de integración entre ellos. Además, este programa fue aplicado específicamente a los jóvenes con Síndrome de Down que asistieron a la Escuela de Natación América Bendito desde octubre de 2010 hasta enero de 2011.

Este programa se llevó a cabo a través de sesiones de trabajo previamente planificadas. Para comenzar se realizó un diagnóstico previo que permitió planificar los ejercicios y actividades de acuerdo a las condiciones y habilidades de los jóvenes. Luego se aplicó el programa, a través del cual se puso en práctica todo lo que había sido planificado con antelación. Después se realizó la evaluación de dicho programa para delimitar su efectividad.

Por otro lado, esta investigación está estructurada u organizada en ocho (8) capítulos mostrados de la siguiente manera:

El capítulo I, el plan general, con la presentación, la definición y la justificación, así como también con los objetivos y la metodología de la investigación.

En el capítulo II, el marco referencial conceptual, muestra toda la información teórica, los conceptos y definiciones relacionados con la investigación. Luego, continúa el capítulo III, el marco referencial organizacional que describe a la Escuela de Natación América Bendito complementada con información sobre su historia, organización deportiva, distribución física, funcionamiento, registro de control estadístico y su reglamento interno.

En el capítulo IV, el examen de la situación, se realiza un chequeo previo a los jóvenes para conocer la situación inicial de cada uno y así poder realizar el programa. El capítulo V consiste en hacer el programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados con el que se pretende cumplir los objetivos generales y específicos previstos. En este capítulo se sigue una metodología y se establecen los contenidos de cada sesión de clase para poner en práctica el programa y luego realizar la evaluación.

En el capítulo VI, la evaluación del programa, obtendremos los resultados de la evaluación para analizarlos y compararlos con los resultados del diagnóstico inicial. El capítulo VII, la evaluación del proceso, consiste en hacer una evaluación al proceso que se siguió desde el momento en que se realizó el diagnóstico hasta la última sesión de clase, con el fin de conocer los aspectos positivos y negativos que se obtuvieron durante este período.

Finalmente se concluye el proyecto con el capítulo VIII que muestra las conclusiones, recomendaciones y aportes haciendo referencia a los objetivos alcanzados y a los logros personales obtenidos por cada uno de los jóvenes con Síndrome de Down que participaron en este programa de enseñanza de la natación.

CAPITULO I

EL PLAN GENERAL

Presentación y Definición

Cuando un docente se encuentra al frente de las personas que están a la expectativa y deseosos de aprender cosas nuevas, es importante tener en cuenta algunos elementos que ayuden a impartir de manera correcta y sencilla los conocimientos que se tienen en determinada área de estudio.

Son muchas las herramientas que un docente puede utilizar para lograr su objetivo, pero un programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados, por el cual se pueda regir, es una buena opción. De este modo, se puede enseñar los cuatro estilos de la natación sin necesidad de seguir un orden específico de los niveles establecidos en la natación, sino para ir desarrollando las capacidades de cada uno de los jóvenes sin limitaciones ni restricciones.

De tal manera que, un programa de aplicación es el conjunto de instrucciones dirigidas, en este caso, a la enseñanza de la natación para jóvenes que presentan una determinada discapacidad. Este programa se llevó a cabo en la Escuela de Natación América Bendito de la Universidad de Los Andes (ULA), mediante sesiones previamente programadas, de una hora diaria, de lunes a viernes, desde octubre de 2010 hasta enero de 2011, y se realizó en un tiempo de quince (15) semanas aproximadamente.

El programa desarrolló diversas estrategias tales como: habilidades técnicas, planificaciones, motivación, creatividad, entre otros, mediante los

cuales se les enseñó a los jóvenes con discapacidad cognitiva (Síndrome de Down) los cuatro estilos de la natación: libre, espalda, pecho y mariposa, de manera simultánea; además de proporcionarles una actividad complementaria recreativa que no sólo les ayude físicamente sino emocionalmente.

Un alcance importante del programa es integrar a los jóvenes con Síndrome de Down a las clases de natación de los jóvenes que no presentan ninguna discapacidad. La integración debe hacerse mediante la observación y de acuerdo a las habilidades de nado que los jóvenes estén desarrollando. De este modo, el aprendizaje será más sencillo y su desenvolvimiento será más expedito y eficaz.

Para llevar a cabo este programa se contó con la debida aprobación del actual coordinador general de la Escuela de Natación América Bendito, el Lic. Rigo Mora, quien confirmó que en estas instalaciones se encuentran inscritos tres (3) jóvenes que presentan este tipo de discapacidad cognitiva, un joven del género masculino y dos del femenino, con edades comprendidas entre los 17 y 18 años, a quienes se les aplicó el programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados diseñado especialmente para ellos.

Justificación

En nuestra sociedad se encuentran jóvenes que presentan diversas dificultades cognitivas y, en algunos casos, son rechazados o discriminados por mucha gente: familiares, amigos, profesores, entre otros; y no se les brinda el apoyo y la ayuda necesaria para que puedan llevar una vida grata y tranquila.

Por esta razón, es importante que los padres y familiares involucren a sus hijos con los deportes y, más aun con la natación, ya que puede ser practicada por la mayoría de las personas porque dentro del agua se tiene un

bajo impacto sobre las distintas partes del cuerpo reduciendo al máximo la tensión de los huesos y las articulaciones.

Este deporte ayuda al bienestar general del ser humano, y es el punto de partida para esta investigación porque permite conseguir muchos beneficios, entre los cuales tenemos: mejorar la postura corporal, estimular el desarrollo físico y psíquico, aliviar las tensiones, generar estados de ánimo positivos, mejorar el desarrollo psicomotor, mejorar los estados de ansiedad y la depresión.

La enseñanza de los cuatro estilos de la natación a través de un programa de enseñanza simultánea que permita la enseñanza-aprendizaje de manera paralela, y que además esté dirigido a jóvenes con esta discapacidad cognitiva, ofrece muchas ventajas y permite que los jóvenes desarrollen sus capacidades deportivas con un poco más de libertad. De este modo, se puede hacer de esta práctica algo recreativo, ameno, y lo más importante, que los jóvenes puedan disfrutar y aprender los diferentes nados de la natación a medida que van consiguiendo otros beneficios para su salud.

En la enseñanza de la natación es importante que los instructores sigan un programa que les facilite el desarrollo y desenvolvimiento de las clases para así lograr los objetivos propuestos y obtener los resultados que se están buscando. Pero para esto se debe contar con un programa que siga una planificación y proceda con una metodología adecuada, puesto que, la repetición de un ejercicio, por ejemplo, puede traer como consecuencia el sentimiento de monotonía en los jóvenes y puede producir un cierto rechazo a la actividad que se está llevando a cabo.

Por esta razón, es indispensable tomar en cuenta principios pedagógicos y didácticos, además de la iniciativa o creatividad del instructor que contribuya a su desenvolvimiento y a su afán de mejorar sus sesiones de clase día a día.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Aplicar un programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados a los jóvenes con discapacidad cognitiva (Síndrome de Down) de la Escuela de Natación América Bendito.

Objetivos Específicos

1. Planificar la enseñanza de la natación a jóvenes con discapacidad cognitiva (Síndrome de Down) de la Escuela de Natación América Bendito.
2. Ejecutar el programa de enseñanza de la natación a los jóvenes con discapacidad cognitiva (Síndrome de Down) de la Escuela de Natación América Bendito.
3. Evaluar el programa, el proceso y el producto de enseñanza de la natación a los jóvenes con discapacidad cognitiva (Síndrome de Down) de la Escuela de Natación América Bendito.

Metodología

Esta investigación se realizó dentro de la orientación aplicada, es de carácter descriptivo y de campo, en general apoyada por Álvarez (citado en Prado y Montilla, 2010), el cual está conformado por tres (3) períodos o fases: planificación, ejecución o realización y evaluación del proceso.

Fase I. Planificación

Para Arias (2006), en el proceso de investigación existen tres etapas entre las cuales está incluida la planificación y opina de ella que: "...consiste en trazar el plan o proyecto de la investigación por realizar." (p. 93). En este sentido se puede considerar como parte de la fase de planificación la presentación y definición del programa, la justificación, los objetivos y la metodología de la investigación a realizar.

Fase II. Ejecución o realización

De igual manera, Arias (2006) expone que la ejecución "...significa poner en marcha el proyecto trazado, es decir, llevar a cabo la investigación." (p. 93). En acuerdo con el autor, se puede agregar que en esta fase es donde se desarrolla el marco referencial conceptual con toda la información teórica que sustenta a la investigación, el marco referencial organizacional con información sobre la sede o lugar donde se llevará a cabo el proyecto, se realiza el diagnóstico de la situación inicial y se presenta el programa a aplicar.

Fase III. Evaluación del proceso

Consiste en evaluar los resultados que se han obtenido y hacer comparaciones entre la fase inicial y los objetivos logrados después de haber aplicado el programa para así establecer las conclusiones y recomendaciones respectivas.

DEL PLAN GENERAL DEL PROGRAMA

Meses	SEPTIEMBRE	NOVIEMBRE	DIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO
Actividades						
Plan general.	X					
Marco referencial conceptual.	X					
Marco referencial organizacional.	X					
Proyecto de memoria de grado.						
Examen de la situación.						
El programa.		X		X		
Evaluación del programa y del producto.				X		
Evaluación del proceso.				X		
Conclusiones, recomendaciones, aportes.				X		
Referencias.	X					
Anexos		X	X			
Entrega de memoria de grado.						X

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL CONCEPTUAL

Antecedentes

La enseñanza de la natación ha existido desde siempre como un modo de sobrevivencia, pero es a partir de mediados del siglo XVI cuando comienza a evolucionar y aparecen diversos manuales, métodos y técnicas. Como dice, por ejemplo, Moreno (1998), que el primer manual de natación fue publicado en 1513 por Nicolaus Wynmann y se llamó *Colymbetes*, luego fue reeditado por el Instituto Nacional de Educación Física de Madrid, en 1968. Este manual contenía técnicas y métodos de flotación con la utilización de corchos y vejigas de animales, además de algunas ideas generales sobre el estilo pecho.

De igual forma Moreno (1998) expresa que más adelante, en el año 1972 aparece un método llamado YMCA (*Young Men Christian Association*), que contenía programas de iniciación a la natación muy cortos, y otros programas más largos para los alumnos asociados a dicha organización. Este método enseñaba los estilos de la natación siguiendo el orden de: libre, espalda, pecho, de lado, mariposa. También incluía actividades formales y recreativas.

Siguiendo con Moreno, en el año 1984 apareció el método de la francesa, Agnes Mantileri, quien propuso la enseñanza de la natación basada en el juego para que los niños se sintieran a gusto en el agua y disfrutaran la clase. Como material de apoyo propuso la utilización de juguetes y flotadores. Este método mostraba primeramente una etapa de

ambientación, en la que los niños, a partir de juegos, manipulaban el agua, pasando por la ejecución de desplazamientos, inmersión y finalmente la propulsión en posición horizontal.

Por otro lado, se puede hacer referencia a la investigación hecha por Lobo (2009), quien realizó un trabajo de grado titulado: Programa integral de enseñanza de los cuatro nados. Aplicación a los alumnos cursantes de la asignatura natación de la Licenciatura en Educación Física-ULA. Dicha investigación se llevó a cabo bajo la modalidad del eje de aplicación, teniendo como objetivo principal aplicar este programa a los estudiantes antes mencionados para así aprender de manera integral y simultánea los cuatro estilos de la natación durante el semestre B-2007. Al final se pudo observar los resultados los cuales arrojaron a conclusiones positivas que afirmaban que muchos de los estudiantes lograron alcanzar sus objetivos: aprender los cuatro estilos de la natación y aprobar la materia durante ese período académico.

Se debe acotar que, aunque ambos proyectos están orientados a diferentes personas como jóvenes estudiantes y jóvenes con Síndrome de Down, su esencia está en la planificación, ejecución y evaluación del programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados adaptada a las necesidades de cada una de estas personas.

Pedagogía

Para llevar a cabo cualquier acto de enseñanza se debe tener presente la pedagogía, ya que es un elemento fundamental que ayuda en el desarrollo de las prácticas educativas. Es pertinente resaltar que todo profesor debe poseer conocimientos pedagógicos para que pueda ayudar a los estudiantes de la forma más adecuada y provechosa. Por su parte, Guanipa (citado en Rojano, 2008) define la pedagogía como: "...conjunto de saberes que se ocupan de la educación, y como ciencia de carácter psicosocial ligada a los aspectos

psicológicos del niño en la sociedad.” (p. 38). De esta manera se puede decir que la pedagogía es una ciencia aplicada puesto que se nutre de otras ciencias como la psicología, la filosofía, la sociología, la historia, entre otras, para poder desarrollarse y aplicarse.

Zambrano A. (2005) considera que:“Un educador que desconozca los límites de su poder y la libertad de aquellos a los que educa no sería más que un policía de las almas.” (p. 105). En este sentido, el educador debe saber hasta qué punto puede hacer uso de su poder y hasta que momento puede ofrecer libertad a sus estudiantes. Todo debe mantener un equilibrio para hacer del proceso de enseñanza-aprendizaje algo productivo y positivo.

De igual manera, el autor antes mencionado considera que la pedagogía es una ciencia social que tiene como objetivo primordial el estudio de la educación y, que además, ha evolucionado a través del tiempo. Se puede decir que a lo largo de la historia, los hombres se han dedicado a educarse basando su educación en las tendencias pedagógicas de cada momento. Por ejemplo, se puede hablar de la pedagogía y la educación que se daba en Egipto, Grecia y Roma las cuales fueron evolucionando y de las cuales se han originado las bases pedagógicas de nuestra pedagogía actual.

Por su parte, Sánchez y Hoyos (citado en Zambrano R., 2005) expresan que:“...investigar, explicar, comprender, orientar, organizar, y proyectar la educación del ser humano son algunas de las tareas de mayor importancia de la ciencia pedagógica.” (p.13).

La pedagogía se clasifica en pedagogía general la cual está relacionada con las cuestiones globales y universales de la investigación y la pedagogía específica la cual utiliza diversas técnicas de conocimiento en función de diversas realidades históricas experimentadas. También se puede distinguir otras pedagogías como la pedagogía tradicional y la pedagogía contemporánea.

Lo importante es que el docente pueda reflexionar acerca de los métodos y estrategias que desea implementar en sus clases. El docente debe, por lo

tanto, poseer las nociones teóricas sobre por qué educar y qué educar para así alcanzar los objetivos previstos.

Didáctica

La didáctica es una rama de la pedagogía, la cual se basa en todas esas estrategias y técnicas que utiliza un profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje. A través de estos métodos, lo que se quiere es que los discentes puedan aprender y desarrollar sus habilidades.

Ahora bien, Zambrano R. (2005), considera que: “La didáctica tiene como objeto de estudio la actividad del maestro relacionada con la enseñanza y sus vínculos con la actividad de los alumnos: el aprender” (p.15).

Cuando se habla de didáctica aplicada en la enseñanza-aprendizaje de los deportes, se habla de una didáctica que debe ser aplicada en un eje específico tomando en cuenta el cuerpo y el movimiento en calidad de medio educativo. Además que la didáctica va a estar determinada, en cierto sentido, por el espacio físico y el material deportivo con el que se cuente para poder llevar a cabo las diferentes actividades.

Según Seybol (1976), la didáctica debe entenderse como: “el conjunto sistemático de principios, normas, recursos y procedimientos que todo profesor debe conocer y aplicar.” (p. 5). En la educación física, la didáctica es la enseñanza y el aprendizaje de los ejercicios físicos que son programados en forma consecuyente, este aprendizaje debe realizarse en un espacio libre.

La didáctica como ciencia de la enseñanza se refiere a “un tejido de procesos educativos, intencionales y funcionales, orientados hacia la socialización y enculturación y destinados a permitir al hombre un comportamiento calificado cuyo objetivo es la emancipación”. (Seybol, 1976, p. 17).

Por su parte, Zambrano A. (2005) afirma que la didáctica se aprende tanto de la práctica como de los avances teóricos que los especialistas logren

desarrollar a través de la investigación. De tal manera que se puede considerar que el investigador trabaja en dos sentidos: el de la teoría y el de la acción. De igual modo se puede considerar que la práctica es generadora del saber, con la práctica el individuo puede adquirir un aprendizaje inmediato.

En la natación, la didáctica es la metodología utilizada para la enseñanza y el aprendizaje de los diferentes estilos de nado, ejecutando una serie de ejercicios que se realizan siguiendo un programa de enseñanza para que el individuo obtenga su aprendizaje con mayor rapidez y eficacia. Por otra parte, estos ejercicios requieren ser enseñados en un espacio determinado: una piscina con profundidad y distancia que permita el movimiento del cuerpo para la ejecución de los nados y el desplazamiento.

Deporte

El deporte en su orientación recreativa complementa la formación integral de los alumnos. Puede ser considerado como una actividad física o mental que está sujeto a reglas. Por su parte, Cagigal (citado en el Manual de Educación Física y Deportes, s.f.) considera que el deporte es “una diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas.” (p.17). Las reglas por las cuales se deben regir los deportes son indispensables para el buen funcionamiento y organización de las actividades deportivas.

Por su parte, la UNICEF, (2007) considera que:

El deporte –desde el juego y la actividad física hasta la competencia organizada– enseña valores esenciales, como la cooperación y el respeto. Mejora la salud y reduce la probabilidad de enfermedades. Y reúne a individuos y comunidades, salvando divisiones culturales o étnicas. El deporte es también una forma eficaz de llegar a los niños y adolescentes que son excluidos y discriminados, ofreciéndoles compañía, apoyo y un sentido de pertenencia. (p.5)

De este modo, queda claro que el deporte es un elemento fundamental en la formación de valores. Ayuda a establecer normas y propicia la disciplina. Contribuye a la creación de hábitos de responsabilidad y constancia. A partir del deporte, se han creado eventos deportivos como las olimpiadas que reúnen a mucha gente de diferentes lugares. Esto hace que se produzca un intercambio cultural y permita la integración social, brindando bienestar a quienes lo practican.

En definitiva, el deporte es un elemento que incluye valores educativos fundamentales que toma en cuenta actividades recreativas como los juegos, al mismo tiempo en que se ejercita y se entrena todo el cuerpo. Un elemento fundamental es la adaptación de las prácticas deportivas de acuerdo a los alumnos, si son niños, jóvenes, adultos o particularmente si presentan una dificultad cognitiva como lo es el caso de los jóvenes con Síndrome de Down. Para cada caso, el deporte debe impartirse tomando en cuenta las habilidades, capacidades y cualidades de cada uno.

La Natación

La natación es el deporte más completo ya que al practicarlo se pone en funcionamiento todo el cuerpo: el sistema muscular, respiratorio, cardiovascular, nervioso, entre otros, para así desarrollar todas las cualidades físicas y ejercitar todo el cuerpo.

Además, este es un deporte olímpico que puede ser practicado en cualquier recinto de agua, ya sea en una piscina de cualquier longitud o en lagos y mares. La natación es un deporte individual, donde la técnica del nadador es lo primordial para el desplazamiento y avance en el agua. Aun cuando es mayoritariamente individual, existen pruebas de competición grupales llamadas relevos, donde se exige la participación individual y colectiva.

En relación con la definición de natación, Ramírez (1991) señala:

La natación puede definirse, como una de las actividades deportivas más completas que el hombre puede practicar, ejecutada en el medio acuático mediante la acción de movimientos corporales realizados coordinadamente así la persona logra flotar o desplazarse con la finalidad de intervenir en procesos educativos, recreativos y competitivos. (p. 9)

En este sentido, la natación consiste en desplazarse en el agua a través de movimientos coordinados de los brazos y las piernas. Puede practicarse como deporte competitivo o simplemente como una actividad recreativa o terapéutica. Por no ser parte de la condición biológica de los seres humanos, la natación debe ser aprendida, ya sea para practicarla como deporte o como una herramienta fundamental de sobrevivencia.

Este deporte puede ser practicado por cualquier persona desde los más pequeños hasta los de mayor edad. Para cada uno de ellos, la natación brinda ciertos beneficios como lo es el desarrollo físico y mental, el alivio de tensiones y, en general, la optimización de la salud. Las mujeres embarazadas también pueden beneficiarse de cualquier programa de natación que esté adaptado a sus condiciones y estado actual para hacer terapias que ayuden de forma positiva en el desarrollo de su embarazo.

Reseña Histórica de la Natación

Los orígenes de la natación datan desde las más antiguas civilizaciones quienes consideraban que debían adaptarse a las condiciones que se les presentaran, entre las cuales estaban incluidas los recintos de agua que les obligaban a defenderse dentro de ella para sobrevivir.

Con respecto al origen de la natación, Hernández (2002), señala:

Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos

más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 antes de Cristo. (p. 1)

De igual manera, Hernández afirma que la práctica de la natación formó parte de las tropas militares que combatieron durante la Segunda Guerra Mundial donde se les enseñó algunas técnicas de nado como parte de su entrenamiento personal. Además, este autor señala que para la antigua Grecia y Roma, el saber nadar era una cuestión de distinción social que establecía que un ser analfabeto o inculto era aquel que no sabía leer ni nadar.

Según el portal del Centro Nacional de Tecnologías, Japón fue el primer país en donde se impuso la práctica de la natación como parte de la educación integral en las escuelas, pero aunque los japoneses fueron los pioneros de este deporte, los encargados de difundirlo alrededor del mundo fueron los anglosajones.

Siguiendo a Hernández (2002), la natación deportiva moderna en el plano mundial nace en Londres en 1837 con la NationalSwimmingSociety. Después en 1869 nace la primera federación de clubes de natación denominada MetropolitanSwimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur SwimmingAssociation (ASA). En 1896, la natación estuvo presente en los primeros Juegos Olímpicos modernos de Atenas y desde entonces forma parte del programa olímpico que tiene lugar cada cuatro años. En 1908 se crea la Federación Internacional de Natación Amateur (FINA) que impone el código creado para los Juegos Olímpicos como reglamento internacional que debía ser acatado por todas las naciones adscritas a ella. En 1912, se incluyó por primera vez la competición femenina en los Juegos Olímpicos.

El portal del Centro Nacional de Tecnologías señala que en 1950 se formalizó la natación en Venezuela con la creación de la Federación Venezolana de Natación encargada de organizar y regir este deporte a nivel nacional. Entre los primeros pioneros de este deporte en nuestro país resaltan:

Teodoro Capriles, José y Néstor Aristiguieta, Carlos Feo, Carlos Castillo, Alberto y Alfredo Monch, Carlos Vásquez, Rafael Vidal, Francisco Sánchez, entre otros. En Mérida, se puede resaltar la participación de nadadores de alta competencia como fueron: América Bendito, Dinorah Gonzales, Alexis Márquez, entre otros.

Estilos de la Natación

Existen cuatro estilos de la natación reconocidos, estos son: crol también llamado estilo libre, espalda, braza o pecho y por último mariposa. Todos estos estilos utilizan una técnica particular utilizando movimientos coordinados de las extremidades inferiores y superiores para desplazarse.

Estilo Crol o Libre

Es el estilo que se nada en posición de decúbito abdominal o ventral, y el más rápido de todos. Es de carácter asimétrico, ya que la parte derecha del cuerpo efectúa los movimientos inversos a los que realiza la parte izquierda. Se realiza mediante el movimiento de los brazos y las piernas.

Posición del Cuerpo

En este estilo la posición que se debe mantener es la de decúbito ventral, paralelo a la superficie del agua, además de mantener los brazos, piernas y tronco alineados. A pesar de que es indispensable mantener esta posición, al momento de efectuar la respiración, la posición del cuerpo va a variar un poco.

Acción de los Brazos

Maglischo (1999) afirma que: “La brazada dentro del agua consta de un

barrido hacia abajo, un barrido hacia adentro y un barrido hacia arriba.”(p. 61). Por su parte, Ramírez (1991) señala que los movimientos de los brazos se hacen de forma cíclica, es decir, que mientras un brazo se encuentra saliendo del agua, el otro la debe estar penetrando. La entrada y salida de los brazos en el agua se debe hacer en proyección lineal de los hombros. De igual manera, Ramírez considera dos fases en los movimientos de los brazos: La fase de ataque y la de recobro, mostradas a continuación: (Ver gráfico 1).

La fase de ataque

Es la que comprende el movimiento de los brazos desde que entra la mano al agua hasta que llega un poco más atrás de la cadera. Esta fase de ataque la subdivide en:

El apoyo. Comienza cuando entra la mano al agua manteniendo una proyección lineal al hombro. El brazo debe estar ligeramente flexionado, con el codo por encima de la mano, la cual debe mantener los dedos unidos sin presión. Los brazos y manos deben estar correctamente posicionados para apoyarse antes de la tracción.

La tracción. Se realiza un movimiento hacia abajo y atrás donde a medida que la mano va presionando hacia abajo se va flexionando más el codo hasta alcanzar su máxima flexión de aproximadamente 90°. El fin de la fase de tracción se da cuando la mano llega al nivel del ombligo.

El empuje. Se da cuando el brazo realiza su extensión de manera que la mano pueda llegar un poco más atrás de la cadera y concluir con la fase de ataque.

La fase de recobro

Comienza cuando la mano se encuentra dentro del agua y cerca de las caderas. Lo primero que se eleva es el codo para luego sacar el brazo del agua, elevarlo y desplazarlo hacia adelante hasta llegar nuevamente a la fase de ataque cuando la mano entra nuevamente al agua.

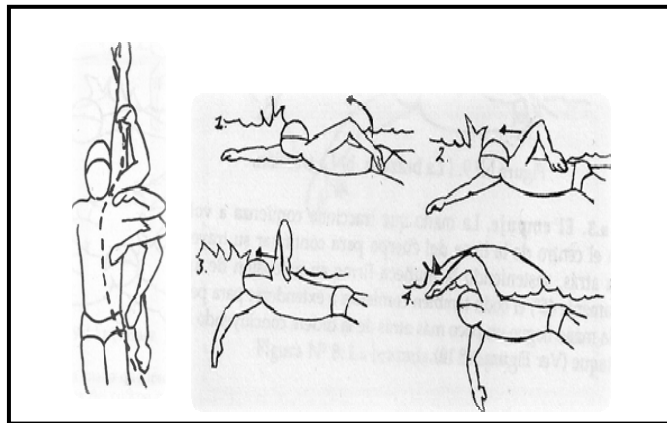


Gráfico 1. La brazada en el estilo libre. Tomado de «La natación, su enseñanza» por R. Ramírez, 1991, (pp. 27,30).

Acción de las Piernas

El movimiento de las piernas contribuye un poco a la propulsión pero esencialmente ayudan a mantener un buen alineamiento del cuerpo. Es un movimiento al que se le llama batido y se ejecuta con las dos piernas que van hacia abajo y hacia arriba.

Hernández (2002) señala que:“El batido o movimiento de piernas parte de las caderas y las rodillas marcan la guía en cada dirección, causando una acción de latigazo de las piernas y los pies.” (p. 1). Igualmente, el autor afirma que la patada se ejecuta mediante dos fases: una fase ascendente, cuando la pierna se dirige hacia la superficie extendida y con los pies en extensión plantar. Otra fase descendente que se da cuando la planta del pie llega a la superficie, se flexiona la rodilla y se extiende hacia abajo, manteniendo los

pies en extensión plantar. (Ver gráfico 2).

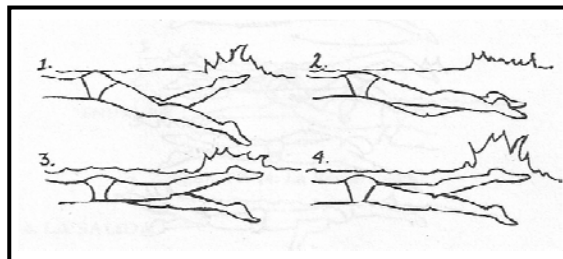


Gráfico 2. La patada de crol. Tomado de «La natación, su enseñanza» por R. Ramírez, 1991, (p. 31).

Respiración

“La mecánica de la respiración es muy simple: coger aire fuera del agua y expulsarla dentro de ella. El nadador debe inspirar a través de la boca y espirar a través de la boca y la nariz.” (Hernández, 2002, p. 5).

Por su parte, Ramírez (1991) señala que la inhalación se realiza cuando el brazo sale del agua, es en ese momento cuando se rota la cabeza y se toma el aire por la boca para luego expulsarlo cuando la cara entra de nuevo al agua. (Ver gráfico 3).

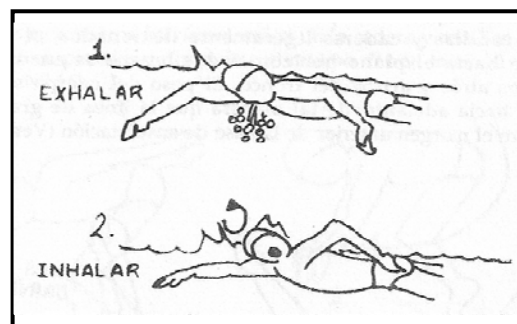


Gráfico 3. La respiración en el estilo libre. Tomado de «La natación, su enseñanza» por R. Ramírez, 1991, (p. 33).

Aunque parece sencillo, es una destreza que se torna difícil cuando se está aprendiendo. El simple hecho de coordinar todos los movimientos de

brazos, piernas, cabeza y además incluir la respiración, es una actividad que necesita de tiempo y práctica para poder aprenderla y realizarla con facilidad y eficacia.

Coordinación

Para Hernández (2002), nadar el estilo crol va a estar determinado por los movimientos coordinados de ambos brazos, por el movimiento de los brazos con la respiración y por el movimiento de los brazos con los pies. Haciendo referencia a lo que afirma el autor antes nombrado, Ramírez (1991), por su parte considera que la coordinación se da "...en el momento en el que el brazo derecho inicia la tracción, el brazo izquierdo ejerce el recobro y las piernas vuelven a ascender y descender manteniendo un equilibrio dinámico." (p. 31).

Estilo Espalda

Este estilo se nada en posición de decúbito dorsal. Además, brinda ventajas al momento de realizar la respiración, ya que la cara permanentemente va estar fuera del agua. También, presenta algunas desventajas debido a la posición del cuerpo lo que hace que el nadador aplique mayor flexibilidad en sus articulaciones de la cintura escapular para obtener la brazada con efectividad. Dentro de los cuatro estilos se ubica como el tercero más rápido en la natación.

Posición del Cuerpo

Según Maglischo (1999), la posición del cuerpo que debe adoptar un nadador de espaldas es horizontal, es decir, paralela a la superficie del agua. La parte posterior de la cabeza debe permanecer dentro del agua y la línea de

la superficie debe pasar por debajo de las orejas. De igual manera se debe mantener la barbilla algo doblada manteniendo la vista en dirección de los pies. Todo el cuerpo debe mantenerse relajado, de lo contrario, las caderas y las piernas tienden a hundirse dentro del agua. También debe mantenerse una alineación lateral que va estar determinada por un ligero giro del cuerpo y el impulso lateral de los pies.

Acción de los Brazos

Para Ramírez (1991), los brazos realizan movimientos de circunducción de manera alterna y permanente y se nada de manera contraria al estilo libre. También dice que en el momento en que un brazo entra al agua, el otro sale de ella. Cuando el brazo está saliendo del agua se inicia la fase de recobro y cuando el brazo entra en ella se inicia la fase de ataque. El movimiento de los brazos se divide en dos fases: la de ataque y la de recobro, pero además se subdividen en: apoyo, tracción y empuje. (Ver gráfico 4).

La fase de ataque

Comienza desde que entra el dedo meñique al agua hasta que llega abajo y atrás de la cadera. Esta fase de ataque la subdivide en:

El apoyo. Se realiza cuando la mano entra al agua. Sus brazos van de manera extendida en dirección frente al hombro. La mano penetra primero el agua en dirección hacia abajo y atrás flexionando el codo y la palma de la mano mirando hacia afuera.

La tracción. El codo debe llegar a su máxima flexión en el momento de realizar la tracción. La mano se desplaza a un lado manteniendo la misma dirección y profundidad del hombro y comienza la tracción con el brazo. Luego

el codo empieza a extenderse hasta que la mano y el dedo meñique toquen la cadera.

El empuje. Al nivel de la cadera se realiza el empuje con fuerza en dirección hacia abajo hasta que el codo quede completamente extendido. La dirección de los hombros llega a su posición inicial para dar paso a la fase de recobro.

La fase de recobro

Se realiza cuando los brazos se encuentran fuera del agua. La mano y el dedo pulgar señalan la dirección en la que el brazo debe hacer el movimiento: con la palma de la mano hacia afuera. Los brazos tienen que mantenerse relajados y deben pasar por arriba de la proyección de la línea vertical de los hombros. Cuando el brazo esté totalmente extendido se hace una ligera rotación de los hombros hasta que la mano entre al agua para comenzar un nuevo ciclo de brazada.

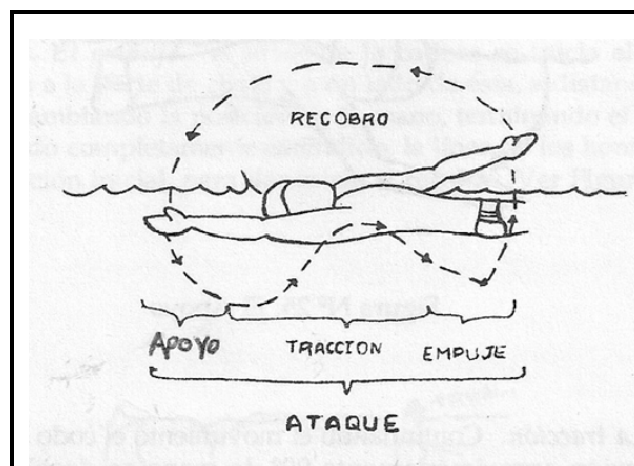


Gráfico 4. Movimiento de los brazos en el estilo espalda (La brazada, vista lateral derecha). Tomado de «La natación, su enseñanza» por R. Ramírez, 1991, (p. 43).

Acción de las Piernas

El movimiento de las piernas en el estilo espalda es prácticamente la del estilo libre con la diferencia de que el cuerpo debe colocarse de decúbito dorsal. Cumple una función importante, ya que ayuda a mantener la posición del cuerpo y la cadera arriba, lo que permite una mayor flotabilidad y, por lo tanto, el desplazamiento será mejor. Se realiza de forma vertical y alternada. Cuando una pierna se encuentra arriba, la otra permanecerá abajo. La pierna que se encuentre arriba debe mantenerse extendida, mientras que la pierna que esté abajo deberá realizar una ligera flexión en la articulación de la rodilla y del tobillo. (Ver gráfico 5).

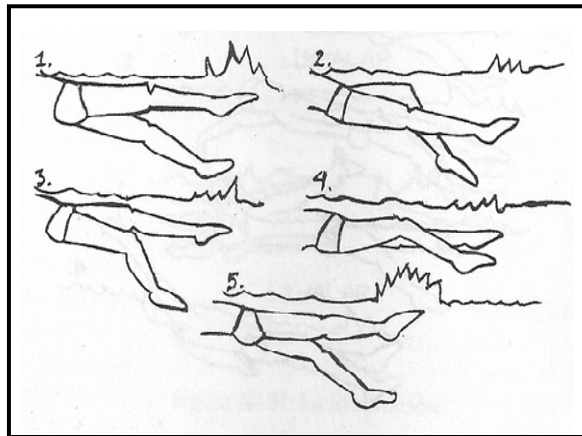


Gráfico 5. La patada en el estilo espalda. Tomado de «La natación, su enseñanza» por R. Ramírez, 1991, (p. 47).

Respiración

Siguiendo a Hernández (2002), el nadador no posee un tiempo específico al momento de realizar la respiración ya que la cara se encuentra fuera del agua. Sin embargo, el tiempo de respiro utilizado por muchos espaldistas es inhalar mientras un brazo recobra, y exhalar durante el recobro

del otro. Este ritmo de respiración mejora y facilita el ritmo de brazada y hace que la brazada sea más constante. (Ver gráfico 6).

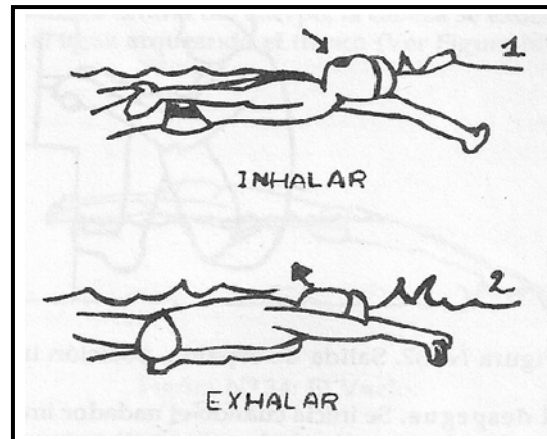


Gráfico 6. La respiración en el estilo espalda. Tomado de «La natación, su enseñanza» por R. Ramírez, 1991, (p. 49).

Coordinación

Según Ramírez (1991), en el estilo espalda, al igual que en el estilo libre se tiene que lograr un equilibrio en los movimientos de los brazos y piernas para que al momento de aplicar la fuerza se mantenga una coordinación total del cuerpo. Además, la coordinación de todo el cuerpo ayuda a mantener una alineación adecuada dentro del carril que, como es sabido, es muy difícil de manejar. Los movimientos de los brazos y las piernas son opuestos, es decir, que cuando el brazo derecho inicia la fase de entrada al agua, la pierna izquierda hace su movimiento hacia abajo. El movimiento de la patada es permanente y simultáneo para poder obtener mayor flotabilidad y desplazarse más rápido y con efectividad.

Estilo Braza o Pecho

Este estilo se nada en posición de decúbito ventral. Dentro de los cuatro estilos se ubica como el más lento a nivel competitivo. El estilo pecho es muy

popular por su manera de desplazarse ya que es relativamente cómodo al momento de realizar la respiración porque la cabeza adopta una dirección hacia el frente.

Posición del Cuerpo

Según Maglischo (1999), la posición del cuerpo que debe adoptar un nadador de pecho es plana u horizontal. La cadera debe mantenerse sobre la superficie del agua y los hombros dentro de esta. Durante todo el ciclo de brazada, la respiración se ejecuta con la cabeza fuera y dentro del agua, de esta forma no interfiere la posición plana horizontal del tronco y de las piernas.

Acción de los Brazos

Con respecto al movimiento de los brazos, Aybar(2001) señala que:

La acción de los brazos en el estilo de braza produce un 50% de la propulsión total. Comparándolo con los demás estilos, el movimiento consta de media brazada, es decir, los brazos siempre van en línea con los hombros. El movimiento de brazos debe de ser individual, es decir, cada uno debe de buscar, con ayuda de su entrenador, el movimiento ideal. Este, vendrá dado por las características fisiológicas y morfológicas del sujeto.(p. 2)

El movimiento de los brazos en este estilo debe realizarse de manera lineal frente al hombro. Aunque el movimiento es individual se debe mantener la coordinación de ambos brazos durante todo el recorrido para lograr la propulsión y, con la ayuda de la patada, avanzar.

Según Ramírez (1991) existen dos fases en los movimientos de los brazos: La fase de ataque y la de recobro, siendo la primera subdividida en: apoyo, tracción y empuje. (Ver gráfico 7).

Fase de ataque

Se inicia con los brazos extendidos frente a la cabeza y termina cuando las manos se posicionan debajo de los hombros. Se colocan las manos, específicamente las palmas, una al frente de la otra.

El apoyo. Se inicia con los brazos extendidos. Los brazos van frente al hombro y los codos cerca de la cabeza. Las manos van inclinadas a los lados para realizar un movimiento de rotación interna en la articulación del hombro. El movimiento comienza separando los brazos en dirección hacia afuera, abajo, y atrás.

Tracción. En esta fase, las manos se deben mantener más separadas que los codos y el movimiento de tracción continúa hacia abajo y afuera manteniendo los codos elevados para facilitar la tracción con las manos. Durante la tracción, la cabeza se prepara para salir del agua y ejecutar la respiración lo que hace variar la posición del cuerpo.

El empuje. Es la parte final del ataque determinado por un movimiento que se efectúa de manera rápida y corta. Hay una flexión de los codos para acercar las manos apuntándose con los pulgares. En esta fase se continúa con la respiración y se elevan los hombros.

Fase de recobro

Una vez terminada la fase de ataque se comienza la acción de recobro donde los brazos se proyectan hacia adelante extendiendo por completo los codos y colocando los brazos frente a la cabeza. De esta forma, lo que se quiere es alinear el cuerpo para luego dar inicio nuevamente a la fase de ataque.

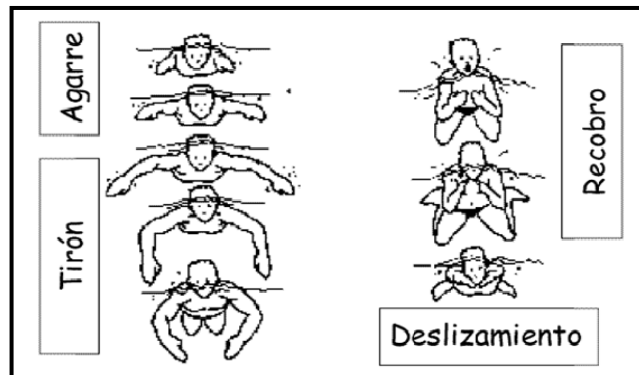


Gráfico 7. Acción de los brazos en el estilo pecho. Tomado de «Iniciación a la técnica en los estilos en natación. Tercera parte: Estilo Braza» por J. Aybar, 2001, (p. 1).

Acción de las Piernas

“Algunos manuales hablan de batido en lugar de patada, sin embargo creemos que en el estilo de braza los pies no baten como lo hacen en el estilo crol y espalda, y por lo tanto hablaremos de patada de braza.” (Hernández, 2002, p. 1).

Por su parte, Ramírez (1991) considera que la acción de las piernas puede ser descrita en dos fases: la de recobro y la de ataque. (Ver gráfico 8).

Recobro

Se inicia con las piernas totalmente extendidas y los pies en posición de punta de pie por debajo de la superficie. Luego se van flexionando las rodillas acercando los pies a los glúteos sin sacar los pies del agua hasta colocarlos a la misma profundidad de la cadera.

Ataque

Desde la posición final de la fase de recobro se inicia el ataque. De forma

simultánea y simétrica se extienden las piernas realizando un movimiento hacia afuera, hacia atrás y hacia adentro donde se observa la rotación de las rodillas. Luego de estos movimientos se llega a la posición inicial para así comenzar de nuevo todo el ciclo de la patada de pecho.

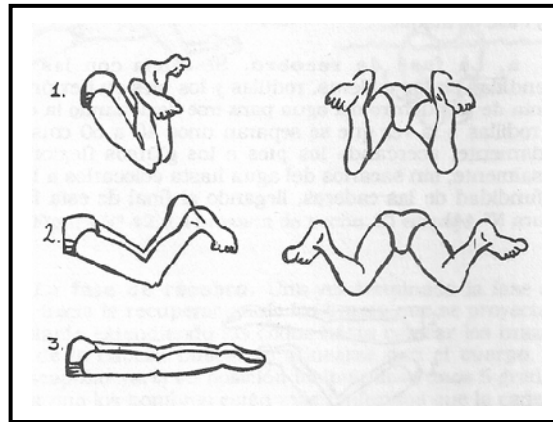


Gráfico 8. La patada en el estilo pecho. Tomado de «La natación, su enseñanza» por R. Ramírez, 1991, (p. 63).

Respiración

Según Ramírez (1991), el proceso de respiración se inicia en la fase de empuje. Cuando se ejecuta esta acción, la cabeza se eleva fuera de la superficie del agua inhalando el aire por la boca. Luego, en la fase de recobro se sumerge la cara dentro del agua para exhalar el aire por la nariz, completando así el proceso de respiración en este estilo. (Ver gráfico 9).

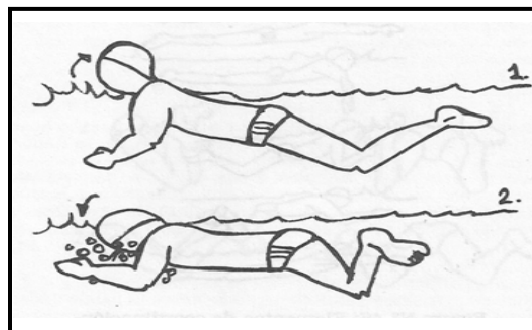


Gráfico 9. La respiración en el estilo pecho. Tomado de «La natación, su enseñanza» por R. Ramírez, 1991, (p. 64).

Coordinación

Este es el estilo en el que la coordinación de brazos, piernas y respiración va a influir severamente en el desplazamiento, avance y velocidad. Según Hernández (2002), la correcta coordinación es la que sigue el orden de: brazada, respiración, patada y extensión. Además, este autor también considera que:

Un bracista que nade correctamente debe respirar en cada brazada sin perder velocidad. La respiración efectuada en el momento oportuno, en relación con los brazos y las piernas, permite mantener una velocidad constante hacia adelante...Es importante respirar más alto de los hombros, sobre la superficie, y elevarse hacia arriba y hacia adelante para inspirar, y bajar los hombros y la cabeza hacia adelante cuando los brazos se extienden para el deslizamiento o la posición de extensión. (p. 2).

En este sentido, la respiración va a ser un factor fundamental para mantener la coordinación en este estilo. Si se ejecuta la respiración de forma correcta se mantiene la armonía de todo el cuerpo permitiendo el avance y desplazamiento. Si por el contrario no se ejecuta la respiración de forma adecuada, el cuerpo se desestabiliza y pierde velocidad.

Estilo Mariposa

Este estilo es el segundo más rápido de la natación competitiva. La mariposa es uno de los estilos más complicados de aprender por la complejidad de coordinación de sus movimientos. La brazada es semejante a la del estilo crol con la diferencia de que la brazada se realiza con ambos brazos simultáneamente. La patada se ejecuta con los pies juntos mientras que el movimiento de cadera se realiza de forma continua hacia dentro y hacia afuera de la superficie del agua.

Posición del Cuerpo

Según Ramírez (1991), la posición del cuerpo que debe adoptar un nadador de mariposa es de decúbito ventral, es decir, boca abajo. Las piernas, tronco, brazos, y cabeza deben estar completamente alineados sobre la línea central del cuerpo. Las caderas deben desplazarse hacia arriba y hacia adelante a través de la superficie, de lo contrario la patada no será lo suficientemente eficaz para su desplazamiento.

Acción de los Brazos

Continuando con Ramírez, la acción de los brazos en mariposa es semejante a la del estilo libre. Cuando se realiza el desplazamiento dentro del agua se observa que se efectúa con ambas manos simultáneamente. El movimiento de la brazada se puede clasificar en dos fases: la de ataque y la de recobro mostradas a continuación: (Ver gráfico 10).

Fase de ataque

Esta fase se inicia cuando las manos entran al agua. Los brazos se deben mantener frente a los hombros. Después de que las manos entran al agua, comienza la fase de apoyo y termina cuando los brazos ejecutan la fase de empuje.

El apoyo. Comienza cuando las manos entran al agua con cada brazo en proyección lineal a cada hombro. Las manos deben estar inclinadas hacia afuera, los codos se mantienen flexionados para que el desplazamiento de los brazos sea hacia adelante, para luego ir hacia afuera, abajo y atrás.

La tracción. En este momento la principal función de los brazos es

remar, o fraccionar con fuerza hacia abajo, afuera, atrás y adentro hasta que los brazos lleguen a la altura del abdomen y los codos completen su máxima flexión.

El empuje. Las manos comienzan a separarse de la línea media del cuerpo y llegan al nivel de la cadera. Las muñecas deben mantenerse firme y con dirección hacia atrás para así remar con fuerza. Los codos se extienden para que las manos puedan llegar a la cadera.

Fase de recobro

Es la fase aérea y se ejecuta fuera del agua. Comienza cuando las manos se encuentran aun lado de la cadera para luego sacarlas del agua y desplazarlas hacia el frente tratando de extender los brazos lo más que se pueda. Esta fase termina cuando las manos entran en contacto con el agua.

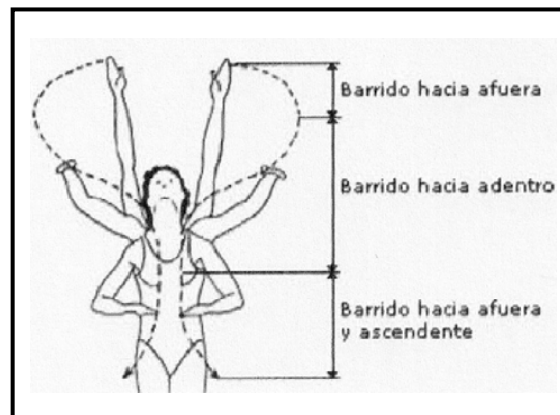


Gráfico 10. Brazada de mariposa. Tomado de «Brazos de mariposa » por A. Hernández, (2002).

Acción de las Piernas

Con respecto al movimiento de las piernas, Hernández (2002) señala que:

El batido de mariposa consiste en un batido hacia abajo o descendente y otro batido hacia arriba o ascendente. Hay dos batidos de piernas hacia abajo por cada brazada, es decir, por cada brazada de mariposa se dan dos batidos de pies. El primer batido ocurre cuando entran los brazos en el agua; y el segundo, cuando las manos empujan hacia atrás en la fase de empuje de la brazada. (p. 1)

Siguiendo a Ramírez (1991), las piernas son otro elemento de propulsión y son muy importantes en la coordinación del nadador. El movimiento de la cadera es de manera ascendente hacia arriba y descendente hacia abajo. También se puede decir que cuando la cadera se encuentra arriba las piernas deben estar extendidas, cuando la cadera se encuentra hacia abajo las piernas deben estar flexionadas. El movimiento se efectúa con rapidez para poder desplazarse con efectividad. (Ver gráfico 11).

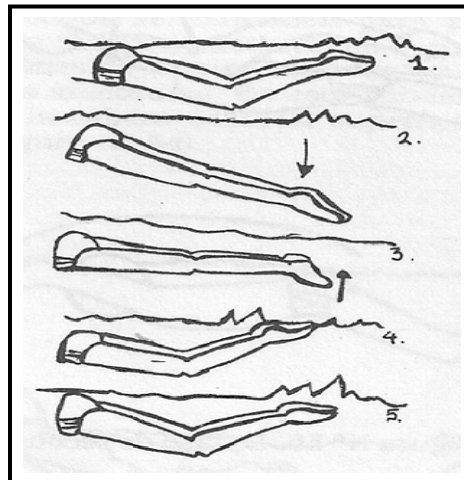


Gráfico 11. La patada de mariposa. Tomado de «La natación, su enseñanza» por R. Ramírez, 1991, (p. 74).

Respiración

Según Ramírez (1991), la respiración es fundamental para la coordinación del estilo mariposa. Se realiza cuando los brazos van finalizando

la acción de tracción en la cual se eleva la cabeza para ejecutar la inhalación. En la fase de recobro se elevan los brazos fuera del agua y se desplazan hacia delante para sumergir la cara dentro del agua y realizar la exhalación. (Ver gráfico 12).

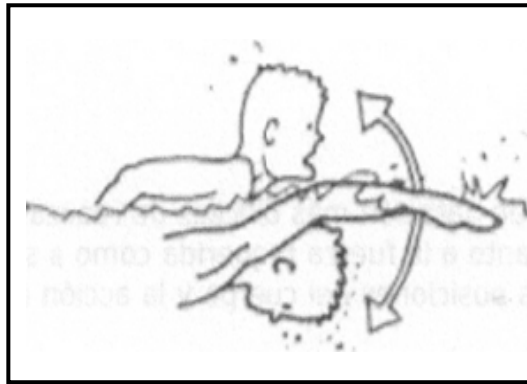


Gráfico 12. La respiración en mariposa. Tomado de «Posición, Coordinación y Respiración de Mariposa» por A. Hernández, (2002).

Coordinación

Para Ramírez (1991), la coordinación se origina de la patada y es recomendable que el nadador ejecute dos patadas por ciclo de brazada, de esta manera, la coordinación será más eficaz. No es posible lograr una buena velocidad y posición del cuerpo si no existe una buena coordinación entre los movimientos de la brazada, patada y respiración.

Natación terapéutica

La natación como un deporte completo que ofrece muchos beneficios, sirve también para la aplicación de terapias que ayudan al mejoramiento de la salud integral. Existen por ejemplo, terapias aplicadas a las mujeres embarazadas que consisten en relajar su cuerpo. La terapia generalmente se aplica en posición de decúbito dorsal. También se aplican terapias a las

personas con distintos tipos de discapacidad: cognitiva, motora, sensorial, entre otras. Para cada una de estas discapacidades se aplica la terapia de diferente manera y se adapta a las condiciones y necesidades de cada persona.

Según Castellani y Rapacini (s.f.), los ejercicios en el agua son motivadores e interesantes y tienen un carácter preventivo y curativo, ya que el agua es un medio confortable y dinámico. Una vez acostumbrado al mismo, los ejercicios proporcionan una sensación de seguridad y confort que no tienen en tierra, aliviando así la carga de peso sobre las articulaciones, lesiones por caídas, y mejorando la circulación sanguínea.

Para las personas que presentan dolencias en la columna vertebral, existen también terapias realizadas en el agua, lo que permite el fortalecimiento de los músculos de la espalda y, en muchas ocasiones, se evita una cirugía o algún otro tratamiento médico o quirúrgico. Por otro lado, hoy en día se vive en un mundo donde se está obligado a trabajar excesivamente para poder cubrir los gastos de vida necesarios, además de las múltiples actividades que los seres humanos se han acostumbrado a realizar día a día para ir a la par del avanzado ritmo con que se vive, todo esto hace que las personas estén llenas de estrés y preocupaciones, lo que puede ocasionar que las personas comiencen a presentar otras patologías; en este sentido, la natación terapéutica ayuda a aliviar las tensiones y hace que las personas se relajen, ofreciéndoles una alternativa recreativa y una vía de escape al mundo actual.

La natación, al igual que las terapias en el medio acuático, puede realizarse a cualquier edad y por cualquier persona sin importar si presenta una discapacidad u otra. Cuando se practica natación, sus nados, también se está haciendo una forma de terapia, que aunque no esté enfocada directamente en una patología en particular, se está poniendo en movimiento todo el cuerpo y los sistemas que lo integran, ofreciendo así el bienestar en general de las personas que la practican.

Natación para personas con Síndrome de Down

La natación para personas con Síndrome de Down aporta beneficios terapéuticos que favorecen en el desarrollo de su cuerpo. La aplicación de una serie de ejercicios acuáticos ofrecen beneficios tales como: aumento de la coordinación motriz, ayuda a la tonificación muscular, estimula las capacidades cardiorrespiratorias, ayuda a la relajación completa del cuerpo y a mantener la postura, mejora la capacidad de socializar, induce a ser independientes, favorece a mantener la autoestima alta, entre otros.

Espinosa (2003) señala que las actividades acuáticas para personas con Síndrome de Down son muy importantes y considera que el proceso de enseñanza de la natación para los niños, jóvenes y adultos con esta discapacidad se inicia con la ambientación, período en el que ellos tienen su primer contacto con este medio acuático. Lo que se quiere lograr es que las personas con Síndrome de Down se adapten y demuestren seguridad cuando estén inmersos en el agua. En este período, ellos aprenden de manera instintiva, y con la ayuda del profesor realizan movimientos que le permitan flotar cuando estén en el agua. Después de esta fase, el niño comienza a ejecutar desplazamientos, con el cual desarrolla la capacidad de orientación, para luego introducirse a la ejecución de las técnicas de los cuatro (4) nados.

Cuando se imparten clases de natación a personas con Síndrome de Down, es importante conocer su estado físico. Se puede consultar a los padres para saber el tipo de ejercicios que los niños pueden o no realizar, por ejemplo si poseen problemas en la espalda o caderas, evitar los ejercicios del estilo mariposa. De este modo, se evita ocasionar alguna dolencia o lesiones que los perjudiquen.

Por otra parte, la paciencia es una de las principales herramientas que debe poseer un instructor cuando se enfrenta a las personas con Síndrome de Down. El desarrollo de su aprendizaje es más lento, pero no se deben

subestimar, puesto que cuando son constantes en una actividad llegan a alcanzar los objetivos propuestos.

Síndrome de Down

Haciendo referencia a la historia del Síndrome de Down, Guerra (2000) afirma que la primera descripción de mongolismo, como era llamado anteriormente, fue hecha en 1846 por Seguin quien la describió como un tipo particular de retraso mental al que denominó: idiocia furfurácea. Luego en 1866, se publicó la primera descripción clínica de las personas con Síndrome de Down, llamándoles *mongólicos*, debido a la similitud de sus rasgos físicos con las personas de esta raza, pero se dice que fue hasta 1975 que se dejó de usar este término, al ser considerado despectivo respecto a los mongoles auténticos.

De igual modo, Guerra (2000), considera que el Síndrome de Down está determinado por "...una trisomía del cromosoma 21...En este síndrome, un número anormal de genes normales provoca una alteración del funcionamiento celular." (p. 2-18). Por su parte, Hernández y Martínez (2005), definen al Síndrome de Down como "una discapacidad del desarrollo que se caracteriza por retraso mental, rasgos específicos de la cara, y con frecuencia, defectos cardíacos, infecciones y problemas visuales y auditivos."(p. 2).

Guerra (2000) dice que la incidencia de Síndrome de Down es de 1/700 nacimientos y la frecuencia va a depender de la edad de la madre, mientras más edad tenga la madre más probabilidades hay de dar a luz a un niño con Síndrome de Down. Cuando las madres quedan embarazadas de los 35 años en adelante, están más propensas a traer al mundo a un niño con este tipo de discapacidad.

Por otra parte, el autor antes nombrado describe algunas características presentes en los niños con Síndrome de Down, como lo son las características físicas y psicológicas.

Características Físicas de las Personas con Síndrome de Down

Entre los rasgos físicos que caracterizan a las personas con esta discapacidad se pueden nombrar: ojos alargados que se asemejan a los ojos de las personas asiáticas, poca cantidad de pestañas y muy finas. Manos pequeñas y anchas, nariz pequeña y achatada, pies anchos y dedos cortos, orejas pequeñas y sobresalientes. Boca pequeña, paladar estrecho y mandíbula poco desarrollada, sus labios son gruesos y mayoritariamente se encuentran agrietados, la lengua puede parecer grande debido al tamaño pequeño de la cavidad bucal y puede presentar fisuras después de los cuatro (4) años de edad. La postura que ellos adoptan regularmente es con la boca abierta y la lengua afuera. Los dientes tardan en brotar y pueden estar mal alineados. También presentan cuello corto y ancho, abdomen prominente, la piel se torna blanda, crecen menos que las personas normales, entre otros.

Sin embargo, esto no quiere decir que deben poseer todas estas características físicas, existen casos en los que algunas personas con esta discapacidad llegan a alcanzar una estatura normal, los pies y manos pueden ser grandes, pero siempre van a presentar algunas de las características antes nombradas como los ojos alargados y la dificultad para comunicarse verbalmente.

Características Psicológicas

Según Guerra (2000), las personas con Síndrome de Down van a tener una evolución diferente, es decir, que van a responder de manera diferente al momento de aprender cualquier actividad. No se les puede comparar con las personas normales, puesto que su aprendizaje va a ser más lento debido a su condición de trisómico 21. Sin embargo, si se les imparte una educación adecuada, ellos pueden llegar a desarrollar ciertas habilidades y alcanzar los

objetivos propuestos, aunque de una forma más lenta y utilizando más tiempo.

En algunas ocasiones, las personas con este tipo de discapacidad suelen tener dificultades cognitivas relacionadas con la atención, memoria, iniciativa, análisis, entre otras.

Para Paino (s.f.), en la entrada de la información, las personas con Síndrome de Down pueden presentar falta de atención, problemas de percepción y comprensión, desorientación temporal y espacial, distracción y dificultad para continuar ejecutando una actividad específica durante un tiempo determinado, presentando menor iniciativa para jugar y hacer otras actividades.

De igual manera, pueden presentar dificultades con la memoria a corto y largo plazo, lo que hace difícil que se procese y se organice la información, además de consolidarla y recuperarla. Esto quiere decir que el proceso, elaboración, organización y estructuración de la información es más lento que el de los jóvenes normales.

Por eso es necesario que las clases de natación sean recreativas y se utilicen elementos para llamar la atención. La constancia con que ellos asistan a las sesiones de clase va a permitir o no que ellos vayan memorizando lo que se les enseña, si bien es cierto que lleva un poco más de tiempo, no es imposible. Así, ellos logran, por ejemplo, diferenciar un estilo de otro y ejecutarlo cuando se les indica

Por otro lado, al momento de emitir una respuesta, las personas con este tipo de discapacidad suelen presentar dificultad para la comunicación explícita, son muy imprecisos para emitir conceptos y palabras. El hecho de interpretar e integrar una información para luego organizarla y crear una nueva secuencia de información es bastante trabajoso y difícil pero no imposible.

Por su parte, Guerra (2000) considera que se tiene la idea de que los niños con Síndrome de Down suelen ser amables, sumisos, obedientes, alegres, lo que puede ser posible, pero la verdad es que a medida que van creciendo se vuelven más tímidos, apáticos, tercos y hasta incluso pueden

llegar a ser muy agresivos, lo que hace más complicado el proceso de enseñanza y aprendizaje. A la hora de interactuar con el ambiente los niños con Síndrome de Down no son tan hábiles como los niños normales, además suelen relacionarse más con los adultos que con los demás niños que tienen su misma edad.

Con respecto a la personalidad de las personas con esta discapacidad, Egozcue, Shapiro, Rogers y Coleman, (citado en Guerra 2000) consideran que:

La personalidad de los individuos con Síndrome de Down es curiosa. Cuando son lactantes, es muy buena; cuando son mayorcitos, juguetones; ya niños, algo tristes; y en la adolescencia testarudos, pero amables, y cuando son adultos son amistosos y nunca cometen locuras.(p. 2-29).

Sin embargo, la personalidad de las personas con Síndrome de Down va a estar determinada, en cierto sentido, por la sociedad en la que se desenvuelvan, el apoyo y afectividad que les brindan o no los padres y la integración a las actividades educativas, deportivas y culturales. De este modo, existen personas extrovertidas, introvertidas, competitivas, testarudas, amistosas, amables, entre otros.

Finalmente, tengan la personalidad que tengan las personas con Síndrome de Down siempre van a ser especiales, no sólo por su condición mental sino que al momento de tenerlos como alumnos van a ocupar un lugar especial en la vida de quienes comparten y aprenden con ellos.

CAPITULO III

MARCO REFERENCIAL ORGANIZACIONAL

Institución

Nombre: Escuela de Natación América Bendito.

Ubicación: sector Campo de Oro, al lado de las residencias masculinas Domingo Salazar, parroquia Arias, municipio Libertador del estado Mérida.

Área de atención: niños, jóvenes y adultos.

Horario: diurno y nocturno.

Reseña Histórica de la Escuela de Natación América Bendito

Las instalaciones de la Escuela de natación América Bendito se ubican en el sector Campo de Oro, adyacentes a las residencias masculinas de los estudiantes de la ULA, parroquia Arias del municipio Libertador del estado Mérida. Según Marquina, su fundación data del año 1973, para ese entonces su nombre fue Club de natación de la Universidad de Los Andes. Sus actividades comprendían la preparación de la selección universitaria de natación y natación federada, cuyos atletas obtuvieron logros en competencias nacionales en todas las categorías, así como también la participación en juegos nacionales, campeonatos Centroamericanos, Suramericanos, Bolivarianos y Mundiales. El equipo de Polo acuático universitario también tuvo grandes logros que dieron a conocer el nivel competitivo del estado Mérida a nivel nacional. Por razones de índole

económica y administrativa, el Club de natación de la Universidad de Los Andes cerró sus puertas en el año 2003. (M. Marquina, entrevista personal, Agosto 9, 2010).

Por su parte, Carlos Moreno afirma que en agosto de 2008 fue reinaugurada con el nombre de Escuela de natación América Bendito, bajo la gestión del actual Director de Deportes de la Universidad de Los Andes, Profesor Ramón Zambrano. (C. Moreno, entrevista personal, Agosto 13, 2010). Hoy día se mantiene en buen funcionamiento para la preparación física de atletas, comunidad universitaria y público en general.

Organización Administrativa

Coordinador: Lic. Rigoberto Mora

Es el Coordinador General de la Escuela de natación América Bendito encargado de delegar funciones para el buen desempeño y desarrollo de todas las actividades concernientes a la organización deportiva.

Entrenadores

Es el personal calificado para orientar y dirigir todas las actividades concernientes a la enseñanza de la natación. Actualmente laboran seis (6) entrenadores contratados, y como apoyo a los entrenadores existen becarios. Los entrenadores están distribuidos en los diferentes horarios: de lunes a viernes, turno de la mañana, tarde y noche; los fines de semana sólo en las mañanas.

Personal de ingeniería y mantenimiento

El señor Carlos Moreno es la persona encargada de que toda la estructura física de la Escuela de natación América Bendito se mantenga en buen estado y en correcto funcionamiento. Además, existen dos (2) personas contratadas que apoyan el trabajo de Carlos Moreno.

Distribución Física

Espacios de uso común existentes

- 1 piscina olímpica de cincuenta (50) metros de longitud y ocho (08) carriles de nado.
- 1 depósito de implementos deportivos.
- 2 baños y 1 vestidor para damas
- 2 baños y 1 vestidor para caballeros.
- 3 áreas de duchas para los usuarios.
- Gradas para visitantes.

Espacios administrativos y de funcionamiento general

- 1 oficina de Coordinación general.
- 1 oficina de entrenadores.
- 1 oficina de administración.
- Sala de reuniones.
- Cuarto de mantenimiento.
- Sala de máquinas.
- Cuarto de depósito.

Funcionamiento

En las instalaciones de la Escuela de Natación América Bendito funciona de la siguiente manera:

- Natación para niños, jóvenes, adultos y jóvenes con Síndrome de Down, a partir de los 4 años en adelante.
- Categorías: infantil, juvenil, máxima y máster.
- Período: trimestral.
- Horarios: de lunes a viernes, turno de la mañana, tarde y noche; y los fines de semana, turno de la mañana.

En las instalaciones de la Escuela de natación América Bendito también funciona la sede de la selección universitaria de natación, y parte de la selección de natación que representa al estado Mérida.

Registros y Control Estadístico

La organización deportiva lleva un registro y control de estadísticas en todo lo concerniente a:

- Control de asistencia personal directivo, entrenadores y personal obrero.
- Informe trimestral de rendimiento deportivo.
- Cronograma de actividades.
- Plan operativo anual.

Reglamento de la Escuela de Natación América Bendito

Según el reglamento interno de la Escuela de Natación América Benito, los usuarios deben seguir y cumplir las siguientes reglas para poder hacer uso de esta instalación deportiva.

- Quitarse los zapatos antes de entrar al área de piscina.
- Usar sandalias de baño.
- Ducharse antes y después de usar la piscina.
- No utilizar cremas, aceites o bronceadores.
- Utilizar la indumentaria deportiva necesaria (traje de baño, gorro, toalla, lentes, entre otros).
- No realizar cualquier tipo de actividad ajena a la natación dentro de las instalaciones.
- No consumir alimentos ni bebidas dentro de las instalaciones.
- Respetar los horarios de clase y entrenamiento.
- No entrar con mascotas.
- Respetar las normas de seguridad y las instrucciones del personal que labora en las instalaciones.

CAPITULO IV

EXAMEN DE LA SITUACIÓN

El presente diagnóstico fue realizado a tres (3) jóvenes que presentan discapacidad cognitiva, específicamente Síndrome de Down distinguidos de la siguiente manera: participante 1, participante 2 y participante 3. Ellos asistieron a la Piscina Universitaria América Bendito desde octubre de 2010 hasta enero de 2011. Este diagnóstico estuvo basado en la realización de pruebas preliminares llevadas a cabo los dos primeros días de clase en las que los jóvenes debían hacer una demostración práctica de sus nociones acerca de cada estilo cubriendo una distancia no mayor a 10 metros.

El diagnóstico es un registro tomado en cuenta al momento de realizar la planificación de cada sesión de clase indicada en el programa. Para la ejecución del diagnóstico se tuvo presente los siguientes indicadores para cada uno de los jóvenes con Síndrome de Down: ambientación, respiración en el medio acuático, dominio del estilo libre en el cual se evaluó la respiración, la coordinación, la brazada de libre y la patada de libre; dominio del estilo espalda donde se evaluó la patada de espalda, la brazada de espalda, la respiración, la posición del cuerpo y la coordinación; en el estilo mariposa y pecho se evaluó la brazada, la patada, la respiración y la coordinación.

De igual manera, los jóvenes fueron evaluados cualitativamente a través de una escala de estimación realizada de la siguiente manera: A: consolidado, B: en proceso, C: iniciado y D: no lo realiza. Los indicadores fueron adaptados a cada uno de los estilos de la natación que permitan la correcta y efectiva ejecución del nado.

Tabla 1

Tabla de indicadores para la variable ambientación en el medio acuático

Objetivo: Hacer que el cuerpo de los jóvenes se familiarice con el agua y puedan realizar flotación en posición vertical con confianza y seguridad.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes realizan con efectividad, confianza, seguridad y gran dominio la flotación en posición vertical.
B: en proceso	Los jóvenes poseen cierto dominio sobre la flotación en posición vertical.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poco dominio de la flotación en posición vertical.
D: no lo realiza	Los jóvenes no ejecutan la flotación vertical.

Tabla 2

Tabla de distribución de frecuencia para la variable ambientación en el medio acuático

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	2	0,67	67
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	1	0,33	33
Total	3	1	100

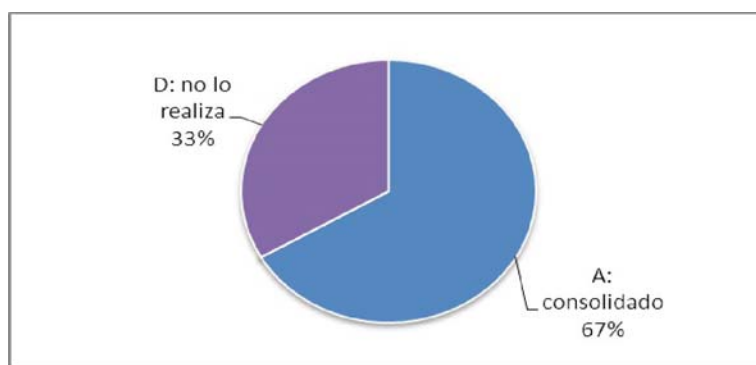


Gráfico 13. Ambientación en el medio acuático.

Se puede ver en la tabla N° 2 y en el gráfico N° 13, que de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) demostró tener dominio de la destreza ambientación en el medio acuático, mientras que el 33% (1 joven: participante 3) no ejecutó la destreza.

Tabla 3

Tabla de indicadores para la variable respiración

Objetivo: Ejecutar la inhalación y la exhalación de aire en el agua de manera eficiente, logrando que los jóvenes mantengan los ojos abiertos y no se coloquen las manos en el rostro para secarse el agua.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes realizan el proceso de inhalación y exhalación del aire eficientemente y mantienen permanentemente los ojos abiertos dentro del agua.
B: en proceso	Los jóvenes realizan el proceso de inhalación y exhalación del aire con cierto dominio y en algunas ocasiones abren los ojos dentro del agua.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poco dominio en la ejecución de la inhalación y exhalación del aire y generalmente mantienen los ojos cerrados dentro del agua.
D: no lo realiza	No realizan la respiración.

Tabla 4

Tabla de distribución de frecuencia para la variable respiración

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	2	0,67	67
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	1	0,33	33
Total	3	1	100

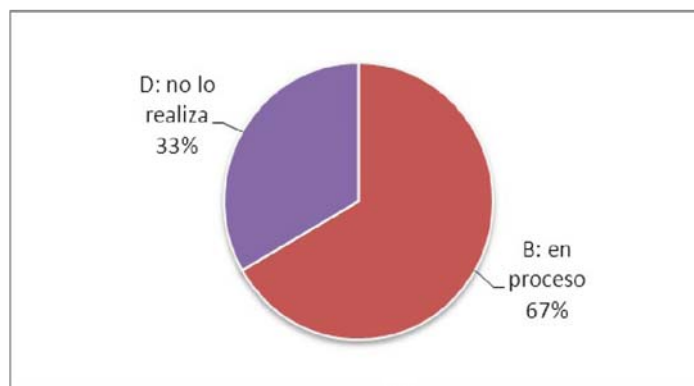


Gráfico 14. La respiración.

En cuanto a la respiración en el medio acuático se puede observar que de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) realizó la respiración con cierto dominio y en algunas ocasiones abrieron los ojos dentro del agua, mientras que el 33% (1 joven: participante 3) demostró tener poco dominio de esta destreza y generalmente mantuvo los ojos cerrados dentro del agua. (Ver tabla N° 4 y gráfico N° 14).

Tabla 5

Tabla de indicadores para la variable patada de libre

Objetivo: Ejecutar el movimiento coordinado de la patada de libre manteniendo las caderas elevadas.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes ejecutan el movimiento coordinado de la patada de libre manteniendo las caderas elevadas.
B: en proceso	Los jóvenes ejecutan ciertos movimientos coordinados de la patada de libre y en algunas ocasiones mantienen la cadera elevada.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poco dominio de la patada de libre y la cadera pocas veces permanece elevada.
D: no lo realiza	No realizan la patada de libre.

Tabla 6

Tabla de distribución de frecuencia para la variable patada de libre

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	2	0,67	67
C: iniciado	1	0,33	33
D: no lo realiza	0	0	0
Total	3	1	100

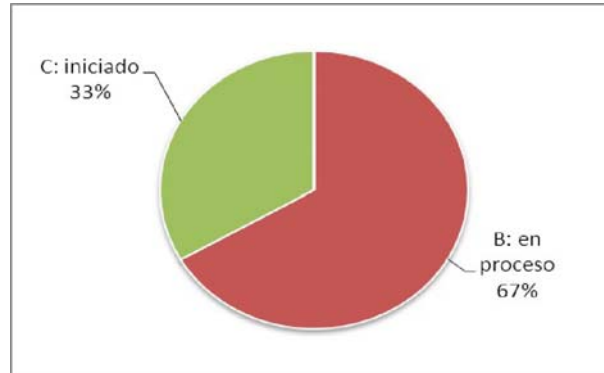


Gráfico 15. Patada de libre.

En la tabla N° 6 y en el gráfico N° 15 se puede observar que, en cuanto a la ejecución de la patada de libre, de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) realizó ciertos movimientos coordinados de la patada de libre y en algunas ocasiones se mantuvo la cadera elevada, mientras que el 33% (1 joven: participante 3) demostró poco dominio de esta destreza y generalmente mantuvo la cadera poco elevada.

Tabla 7

Tabla de indicadores para la variable de la brazada de libre

Objetivo: Realizar la brazada de libre ejecutando correctamente todas sus fases.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes ejecutan el movimiento de la brazada de libre aplicando todas sus fases.
B: en proceso	Los jóvenes ejecutan con cierto dominio la brazada de libre.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poco dominio de la brazada de libre.
D: no lo realiza	No realizan la brazada de libre.

Tabla 8

Tabla de distribución de frecuencia para la variable de la brazada de libre

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	2	0,67	67
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	1	0,33	33
Total	3	1	100

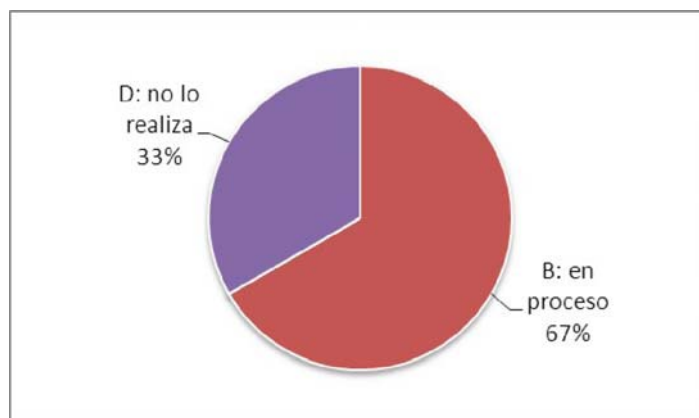


Gráfico 16. Brazada de libre.

En cuanto a la ejecución de la brazada de libre, la tabla N° 8 y el gráfico N° 16 muestran que de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) realizó ciertos movimientos coordinados de la brazada de libre y el 33% (1 joven: participante 3) no realizó la destreza.

Tabla 9

Tabla de indicadores para la variable de la respiración en el estilo libre

Objetivo: Ejecutar la respiración del estilo libre de forma lateral conservando la posición de decúbito abdominal del cuerpo.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes ejecutan la respiración del estilo libre de manera lateral conservando la posición de decúbito abdominal del cuerpo.
B: en proceso	Los jóvenes ejecutan la respiración del estilo libre de manera lateral perdiendo la posición de decúbito abdominal del cuerpo.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poco dominio de la respiración en el estilo libre.
D: no lo realiza	No realizan la respiración del estilo libre.

Tabla 10

Tabla de distribución de frecuencia para la variable de la respiración en el estilo libre

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	2	0,67	67
D: no lo realiza	1	0,33	33
Total	3	1	100

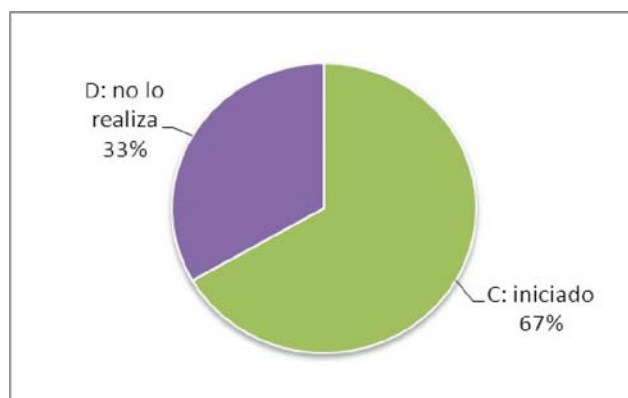


Gráfico 17. Respiración en el estilo libre.

Se puede observar que, en cuanto a la ejecución de la respiración del estilo libre, de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) demostró tener poco dominio de esta destreza y el 33% (1 joven: participante 3) no realizó la respiración en este estilo. (Ver tabla N° 10 y gráfico N° 17).

Tabla 11

Tabla de indicadores para la variable de la coordinación en el estilo libre

Objetivo: Ejecutar el estilo libre realizando de manera coordinada la respiración, la brazada y la patada.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes ejecutan el estilo libre y realizan la respiración, la brazada y la patada de manera coordinada.
B: en proceso	Los jóvenes ejecutan el estilo libre con cierta coordinación de la respiración, la brazada y la patada.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poca coordinación de la patada, brazada y respiración del estilo libre.
D: no lo realiza	No tienen coordinación del estilo libre.

Tabla 12

Tabla de distribución de frecuencia para la variable coordinación en el estilo libre

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	2	0,67	67
D: no lo realiza	1	0,33	33
Total	3	1	100

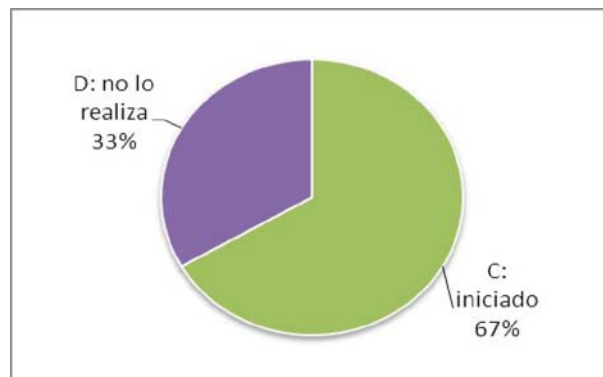


Gráfico 18. Coordinación en el estilo libre.

En cuanto a la ejecución de la coordinación en el estilo libre, la tabla N°12 y el gráfico N° 18 muestran que de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) demostró tener coordinación en el estilo libre y el 33% (1 joven: participante 3) no tuvo coordinación en este estilo.

Tabla 13

Tabla de indicadores para la variable de posición de decúbito dorsal en el estilo espalda

Objetivo: Mantener la posición del cuerpo de manera horizontal y de decúbito dorsal para que el desplazamiento sea eficaz.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes mantienen la correcta posición de decúbito dorsal del cuerpo durante todo el recorrido.
B: en proceso	Los jóvenes mantienen la posición de decúbito dorsal del cuerpo en algunos momentos del recorrido.
C: iniciado	Los jóvenes mantienen la posición de decúbito dorsal por un período muy corto.
D: no lo realiza	No ejecutan la posición de decúbito dorsal.

Tabla 14

Tabla de distribución de frecuencia para la variable de posición de decúbito dorsal en el estilo espalda

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	1	0,33	33
D: no lo realiza	2	0,67	67
Total	3	1	100

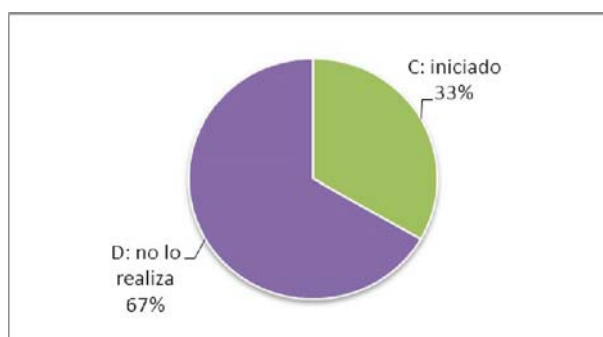


Gráfico 19. Posición de decúbito dorsal en el estilo espalda.

En la tabla N° 14 y en el gráfico N° 19 se puede observar que, en cuanto a la ejecución de la posición de decúbito dorsal en el estilo espalda, de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 3) no realizó la destreza y el 33% (1 joven: participante 2) realizó la posición de decúbito dorsal pero por un período muy corto.

Tabla 15

Tabla de indicadores para la variable patada de espalda

Objetivo: Realizar la patada de espalda de forma coordinada y continua ejecutando el movimiento ascendente y descendente de las piernas.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes ejecutan la patada de espalda de forma coordinada y continua.
B: en proceso	Los jóvenes poseen cierto dominio de la patada de espalda.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poco dominio de la patada de espalda.
D: no lo realiza	No realizan la patada de espalda.

Tabla de distribución de frecuencia para variable patada de espalda

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	1	0,33	33
D: no lo realiza	2	0,67	67
Total	3	1	100

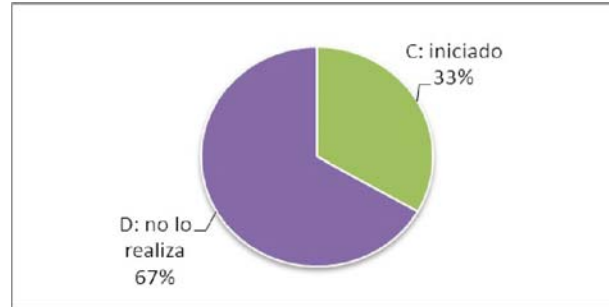


Gráfico 20. Patada de espalda.

Se puede observar que, en cuanto a la realización de la patada en el estilo espalda, de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 3) no realizó la destreza y el 33% (1 joven: participante 2) demostró poco dominio de la patada en este estilo. (Ver tabla N° 16 y gráfico N° 20).

Tabla 17

Tabla de indicadores para la variable brazada de espalda

Tabla 18

Objetivo: Realizar la brazada del estilo espalda ejecutando todas sus fases.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes realizaron la brazada de espalda ejecutando todas sus fases.
B: en proceso	Los jóvenes ejecutaron algunas de las fases de la brazada de espalda.
C: iniciado	Los jóvenes ejecutaron muy pocas fases de la brazada de espalda.
D: no lo realiza	No realizaron la brazada de espalda.

Tabla de distribución de frecuencia para la variable brazada de espalda

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	3	1	100
Total	3	1	100

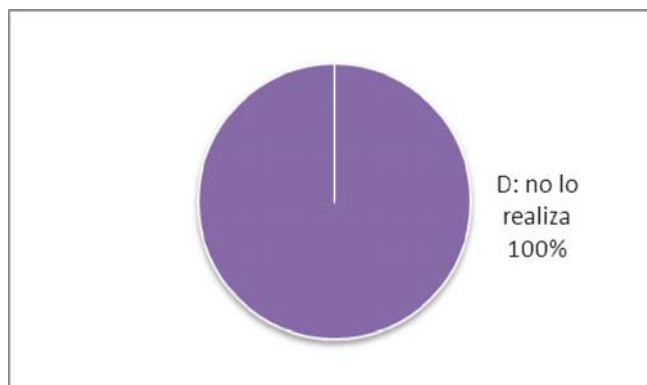


Gráfico 21. Brazada de espalda.

En la tabla N° 18 y en el gráfico N° 21 se puede observar que, en cuanto a la ejecución de la brazada en el estilo espalda, de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% no realizó la destreza.

Tabla 19

Tabla de indicadores para la variable coordinación del estilo espalda

Objetivo: Realizar el estilo espalda ejecutando la respiración, la brazada y la patada de manera coordinada.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes tienen coordinación en la ejecución de la respiración, la brazada y la patada del estilo espalda.
B: en proceso	Los jóvenes poseen cierta coordinación de la respiración, la brazada y la patada del estilo espalda.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poca coordinación en el estilo espalda.
D: no lo realiza	No tienen coordinación en el estilo espalda.

Tabla 20

Tabla de distribución de frecuencia para la variable coordinación del estilo espalda

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	3	1	100
Total	3	1	100

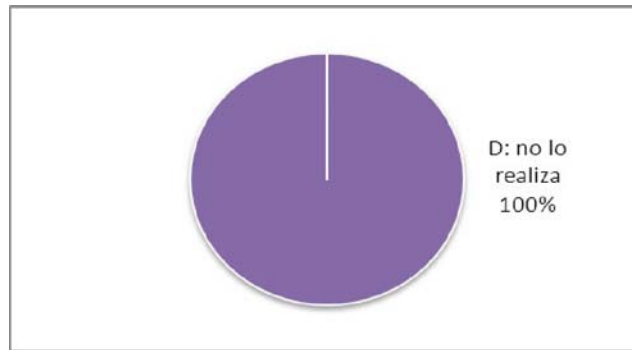


Gráfico 22. Coordinación del estilo espalda.

Se puede observar que, en cuanto a la coordinación del estilo espalda, de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% no tuvo coordinación de este estilo, es decir, que los 3 jóvenes no ejecutaron esta destreza. (Ver tabla N° 20 y gráfico N° 22).

Tabla 21

Tabla de indicadores para la variable de la brazada de pecho

Objetivo: Realizar el movimiento de la brazada de pecho ejecutando todas sus fases.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes realizan el movimiento de la brazada de pecho ejecutando todas sus fases.
B: en proceso	Los jóvenes ejecutan ciertas fases de la brazada de pecho.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poco dominio de la brazada de pecho.
D: no lo realiza	No realizan la brazada de pecho.

Tabla 22

Tabla de distribución de frecuencia para la variable de la brazada de pecho

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	2	0,67	67
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	1	0,33	33
Total	3	1	100

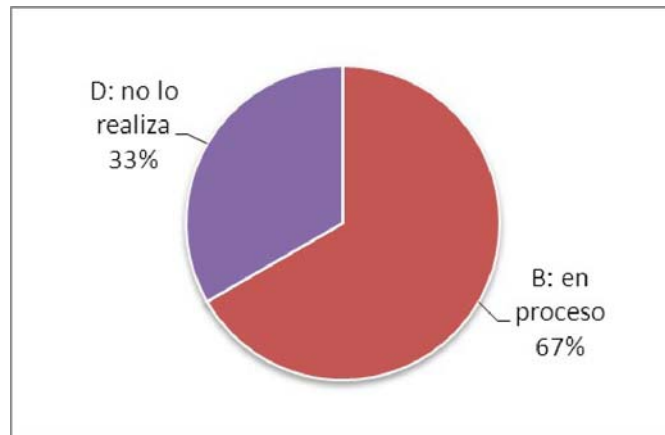


Gráfico 23. Brazada de pecho.

Se puede observar en la tabla N° 22 y en el gráfico N° 23 que, en cuanto a la ejecución de la brazada de pecho, de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) ejecutó ciertos movimientos coordinados de la brazada de pecho y el 33% (1 joven: participante 3) no realizó la destreza.

Tabla 23

Tabla de indicadores para la variable patada de pecho

Objetivo: Ejecutar el movimiento coordinado de la patada de pecho para lograr desplazarse.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes realizan la patada de pecho ejecutando sus dos fases permitiendo así el desplazamiento.
B: en proceso	Los jóvenes ejecutan ciertos movimientos coordinados de la patada de pecho.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poco dominio de la patada de pecho.
D: no lo realiza	No realizan la patada de pecho.

Tabla 24

Tabla de distribución de frecuencia para la variable patada de pecho

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	2	0,67	67
D: no lo realiza	1	0,33	33
Total	3	1	100

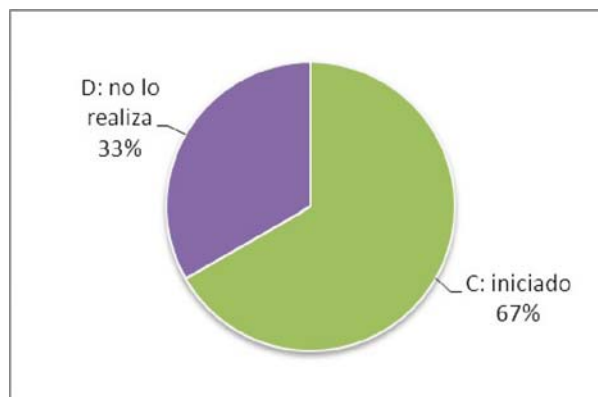


Gráfico 24. Patada de pecho.

En cuanto a la ejecución de la patada del estilo pecho se puede observar que de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) demostró tener poco dominio de esta patada y el 33% (1

joven: participante 3) no realizó esta destreza. (Ver tabla N° 24 y gráfico N° 24).

Tabla 25

Tabla de indicadores para la variable coordinación del estilo pecho

Objetivo: Coordinar la respiración, la brazada y la patada del estilo pecho para lograr el desplazamiento y avance del cuerpo.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes coordinan la respiración, la brazada y la patada del estilo pecho.
B: en proceso	Los jóvenes tienen cierta coordinación de la respiración, la brazada y la patada del estilo pecho.
C: iniciado	Los jóvenes tienen poca coordinación del estilo pecho.
D: no lo realiza	No tienen coordinación del estilo pecho.

Tabla 26

Tabla de distribución de frecuencia para la variable coordinación del estilo pecho

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	2	0,67	67
D: no lo realiza	1	0,33	33
Total	3	1	100

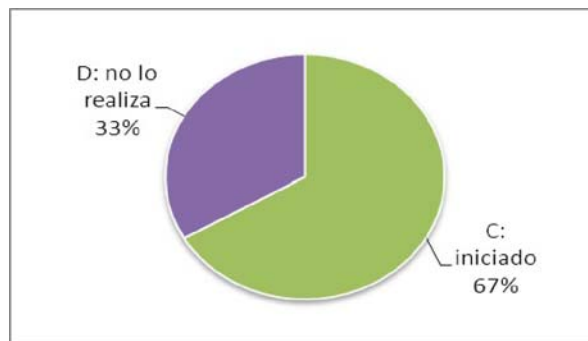


Gráfico 25. Coordinación del estilo pecho.

En la tabla N° 26 y en el gráfico N° 25 se puede observar que, en

cuanto a la coordinación del estilo pecho, de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) tuvo poca coordinación de este estilo y el 33% (1 joven: participante 1) no realizó esta destreza.

Tabla 27

Tabla de indicadores para la variable de la brazada mariposa.

Objetivo: Realizar el movimiento de la brazada de mariposa ejecutando todas sus fases.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes realizan el movimiento de la brazada de mariposa ejecutando todas sus fases.
B: en proceso	Los jóvenes ejecutan ciertas fases de la brazada de mariposa.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poco dominio de la brazada de mariposa.
D: no lo realiza	No realizan la brazada de mariposa.

Tabla 28

Tabla de distribución de frecuencia para la variable de la brazada de mariposa

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	1	0,33	33
D: no lo realiza	2	0,67	67
Total	3	1	100

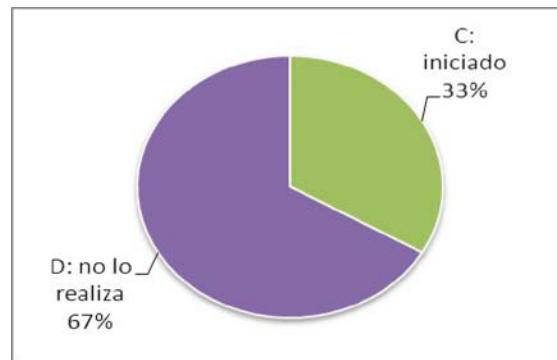


Gráfico 26. Brazada de mariposa.

Se puede observar en la tabla N° 28 y en el gráfico N° 26 que, en cuanto a la ejecución de la brazada del estilo mariposa, de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 33% (1 joven: participante 1) tuvo poco dominio de esta brazada y el 67% (2 jóvenes: participantes 2 y 3) no ejecutó esta destreza.

Tabla 29

Tabla de indicadores para la variable patada de mariposa

Objetivo: Realizar el movimiento de la patada de mariposa de forma coordinada y continua ejecutando sus fases ascendente y descendente.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes realizan la patada de mariposa de forma coordinada y continua ejecutando sus dos fases.
B: en proceso	Los jóvenes ejecutan ciertos movimientos coordinados de la patada de mariposa y en algunas ocasiones realizan las fases ascendente y descendente.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poco dominio de la patada de mariposa.
D: no lo realiza	No realizan la patada de mariposa.

Tabla 30

Tabla de distribución de frecuencia para la variable patada de mariposa

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	3	1	100
Total	3	1	100

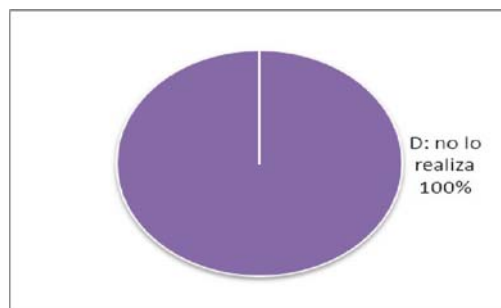


Gráfico 27. Patada de mariposa.

En cuanto a la patada del estilo mariposa se puede observar que de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% no tuvo dominio de esta patada, es decir, que los 3 jóvenes no realizaron esta destreza. (Ver tabla N° 30 y gráfico N° 27).

Tabla 31

Tabla de indicadores para la variable coordinación del estilo mariposa

Objetivo: Ejecutar el estilo mariposa realizando la respiración, la brazada y la patada de manera coordinada.	
Indicadores	
A: consolidado	Los jóvenes realizan el estilo mariposa ejecutando la respiración, la brazada y la patada de manera coordinada.
B: en proceso	Los jóvenes realizan el estilo mariposa con cierta coordinación de la respiración, la brazada y la patada.
C: iniciado	Los jóvenes poseen poca coordinación del estilo mariposa.
D: no lo realiza	No tienen coordinación del estilo mariposa.

Tabla 32

Tabla de distribución de frecuencia para la variable coordinación del estilo mariposa

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	3	1	100
Total	3	1	100

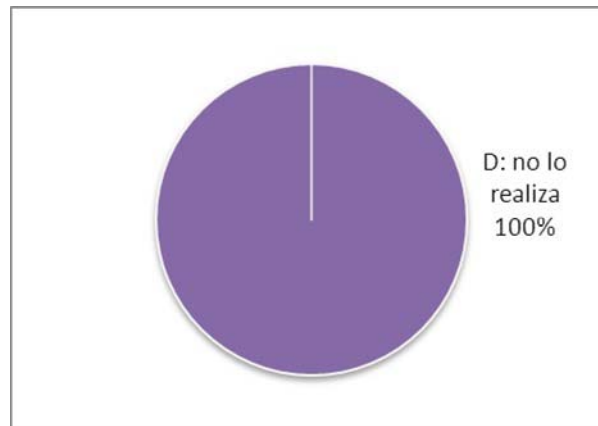


Gráfico 28. Coordinación del estilo mariposa.

En la tabla N° 32 y en el gráfico N° 28 se puede observar que, en cuanto a la coordinación del estilo mariposa, de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% (3 jóvenes) no realizó esta destreza.

Conclusión del Diagnóstico

Tabla 33

Tabla de distribución de frecuencia para la variable nivel de iniciación de los jóvenes

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	2	0,67	67
D: no lo realiza	1	0,33	33
Total	3	1	100

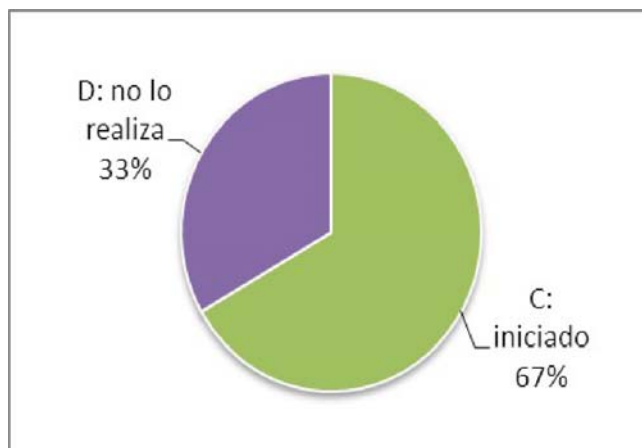


Gráfico 29. Nivel de iniciación de los jóvenes.

Una vez realizado el diagnóstico, y tomando en cuenta la tabla N° 33 y el gráfico N° 29, se puede observar que de los 3 jóvenes con Síndrome de Down, el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) se ubicó en el grupo de iniciado, mientras que el 33% (1 joven: participante 1) no tuvo dominio de los estilos de la natación ni realizó la mayoría de las destrezas.

Analizando las tablas anteriores se puede afirmar que los dos (2) jóvenes ubicados en el renglón de iniciado demostraron cierto dominio de la ambientación, respiración, patada y brazada de libre, pero en general no tuvieron un excelente dominio de los cuatro estilos de la natación. De este modo, se debe realizar un trabajo detallado de cada estilo haciendo mayor énfasis en los estilos espalda, pecho y mariposa que son los estilos que los jóvenes deben mejorar.

Por otro lado, la joven que no logró ejecutar la mayoría de las destrezas, a excepción de la patada de libre que realizó con poco dominio tomada del borde de la piscina, asistió sólo durante la primera semana de clases y se ausentó por razones de salud. Por este motivo sólo fue tomada en cuenta para el diagnóstico inicial.

CAPITULO V

EL PROGRAMA

PROGRAMA DE ENSEÑANZA SIMULTÁNEA DE LOS CUATRO NADOS. APLICACIÓN A JÓVENES CON DISCAPACIDAD COGNITIVA.

Cuando se habla de un programa que va ser aplicado en la enseñanza simultánea de los cuatro nados a jóvenes con Síndrome de Down se puede decir que dicho programa lo conforma la organización y distribución de los diferentes objetivos y contenidos que van a ser impartidos a lo largo del trimestre, en un lugar determinado, en este caso, en la Escuela de Natación América Bendito.

De este modo, el aprendizaje que obtenga los jóvenes será de manera integral y simultánea, es decir, empleando ejercicios mixtos donde se alternen los estilos de la natación en una misma sesión de clase sin necesidad de dividir los estilos por nivel.

El desarrollo de este programa se llevó a cabo de forma directa, es decir, con la presencia física del profesor y de los jóvenes con Síndrome de Down. Así, el profesor pudo observar el trabajo realizado día a día por los jóvenes para luego poder hacer las planificaciones futuras en base a su evolución.

Por otro lado, se debe tener presente que por ser un programa integral de los cuatros nados es indispensable planificar cada sesión de clase de manera creativa y dinámica para captar la atención de los jóvenes, de tal manera que ellos puedan asimilar más fácilmente los ejercicios y así lograr los objetivos propuestos.

Objetivo General

Ejecutar desplazamientos de los cuatro nados a jóvenes con Síndrome de Down en la escuela de natación América Bendito mediante la aplicación de un programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados.

Objetivos Específicos

1. Difundir el programa para la enseñanza de los cuatro nados de la natación a jóvenes con discapacidad cognitiva (Síndrome de Down) en la Escuela de Natación América Bendito.
2. Confeccionar el programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados de la natación para jóvenes con discapacidad cognitiva (Síndrome de Down) en la Escuela de Natación América Bendito.
3. Registrar la actuación de los participantes en el proceso de la enseñanza de los cuatro nados de la natación en la Escuela de Natación América Bendito.

Estrategias y/o Procedimientos

Este programa se llevó a cabo de manera práctica, simultánea e integral, lo que permitió realizar ejercicios generales, mixtos y variados de cada nado de la natación para el desarrollo de las capacidades motoras de los jóvenes con Síndrome de Down.

También se ejecutaron demostraciones de los cuatro nados, donde los jóvenes podían aprender observando al profesor e imitando los ejercicios demostrados. Se realizaron ejercicios fuera del agua para luego ejecutarlos y ponerlos en práctica en el medio acuático.

Por otra parte, se contó con material deportivo de apoyo como: tablas, flotadores, conos, entre otros, para realizar ejercicios recreativos que

garanticen mayor eficacia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos implementos deportivos le ofrecen a los jóvenes un gran apoyo cuando realizan determinada actividad, lo que hace que aumente su confianza y seguridad dentro del agua.

Planes Diarios

En la planificación diaria se estableció una tabla para llevar un control de las sesiones de clase la cual contiene: el objetivo general, los instrumentos utilizados, la actividad a realizar, la finalidad, las estrategias metodológicas, el número de repeticiones, la distancia recorrida en metros, el tiempo de descanso en segundos y las observaciones.

La duración de las sesiones de clase fue de quince (15) semanas aproximadamente, para las cuales se ha confeccionado un programa que se sostiene en planes diarios, según se observa en las páginas siguientes:

Universidad de los Andes
 Facultad de Humanidades y Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Educación Física
 Comisión de Memoria de Grado

PLAN DIÁRIO: 1		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 1		Participante: 1, 2 y 3		
Piscina: América Bendito	Horario: 4:30-5:30	Instructor: Jesús Peña		
Periodo: 2010- 2011	Hora: 4:30-5:30	Tipo de discapacidad y descripción:	Síndrome de Down	
Fecha: 18-10-10				
Objetivo General: Conocer el comportamiento del niño en el agua, la flotación y desplazamiento de los cuatro estilos de la natación.				
Instrumentos: gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar movimientos que involucren todo el cuerpo comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Explicación de lo que se quiere lograr con los niños.	Los niños y niñas se reúnen en círculo para explicarles el trabajo a realizar y los objetivos que se quieren alcanzar en la clase.			Adquirir compromiso y motivación en la natación.
Explicación de la profundidad y la distancia de la piscina.	Realizar un recorrido alrededor de la piscina para explicarle al niño y niña que la piscina posee 1 metro 90 centímetros de profundidad pero que existe un muro más arriba del fondo de la piscina el cual pueden alcanzar con facilidad. Explicar que la piscina posee una distancia de 50 metros de largo y 25 metros de ancho.			Crear Conciencia en el medio donde realizaran su trabajo de natación.
Diagnóstico inicial.	Se les da la libertad a los niños y niñas de meterse al agua para poder observar su comportamiento en ella. Nota: El instructor siempre debe estar atento a cada movimiento que hagan los alumnos.			Observar las condiciones iniciales del niño, es decir, si domina las destrezas de flotación y desplazamientos de los 4 nados de la natación.
Relajamiento.	Flotación de estrella en posición de decúbito ventral.			Hacer que el niño se sienta calmado para finalizar la clase.
Observación.	Al finalizar la clase se pudo observar que dos de los niños dominan ciertas destrezas mientras que un alumno no posee dominio de casi ninguna de las destrezas.			

Universidad de los Andes
 Facultad de Humanidades y Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Educación Física
 Comisión de Memoria de Grado

SEMANA: 1		PLAN DIÁRIO: 2		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito		Participante: 1, 2 y 3			
Periodo: 2010- 2011		Instructor : Jesús Peña			
Fecha: 19-10-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Objetivo General: Registro fílmico.					
Instrumentos: gorro, traje de baño, cámara.					
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad	
Acondicionamiento físico.	Ejecutar movimientos en todo el cuerpo comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.	
Ejercicios en seco	Realizar ejercicios en seco: -movimiento de los brazos -movimientos de las piernas Explicar el movimiento de la brazada y la patada para poder flotar en el agua.			15 15	
Ejercicios de respiración.	Explicación y demostración de la respiración: -Respiración abriendo los ojos dentro del agua -Respiración tocando el suelo con los pies			20 20	
Primer registro fílmico.	Los niños deben ejecutar las destrezas que puedan en una distancia no mayor a los 10 metros. Nota: Las destrezas a evaluar son: la respiración, flotación, estilo libre, espalda, pecho y mariposa. Se debe dar un descanso entre una destreza y otra para esto se pueden asignar respiraciones.			15 15	
Relajamiento.	Realizar flotación de estrella en posición de decúbito ventral.			10	
Observación.	Ciertos ejercicios han sido adaptados a las capacidades que presenta una de las alumnas.			libre	

Universidad de los Andes
 Facultad de Humanidades y Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Educación Física
 Comisión de Memoria de Grado

SEMANA: 1		PLAN DIÁRIO: 3		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1, 2 y 3					
Periodo: 2010- 2011		Instructor : Jesús Peña					
Fecha: 20-10-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Objetivo General: Realizar la respiración de diferentes maneras.							
Instrumentos: gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Hacer un trote suave alrededor de la piscina.			3			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de respiración.	Explicación y demostración de la respiración: -Respiración abriendo los ojos dentro del agua. -Respiración tocando el suelo con los pies. -Respiración con los brazos arriba. -Respiración en posición de burbuja. -Respiración en posición de estrella de decúbito ventral.			5 5 5 5 5			Controlar la respiración para poder obtener confianza en el agua.
Patada de libre.	Explicación y demostración de la patada de libre en seco. El niño se sienta en el borde de la piscina y ejecuta la patada de libre contando hasta 12 para poder descansar.			6		10	Practicar la patada de libre.
Patada de libre con respiración.	Explicación y demostración de la patada de libre con respiración frontal. El niño se toma del borde de la piscina y realiza la patada de libre. Cuando el profesor indique, el niño debe introducir la cara dentro del agua para realizar la exhalación del aire.			4		20	Practicar la patada de libre y comenzar a hacer movimientos coordinados de patada y respiración.
Relajamiento.	Realizar flotación en posición de decúbito dorsal.			6		libre	Hacer que el niño se sienta calmado para finalizar la clase.
Observación.	Ciertos ejercicios han sido adaptados a las capacidades que presenta una de las alumnas.						

SEMANA: 1	PLAN DIÁRIO : 4	INFORMACIÓN DEL ALUMNO
Piscina: América Bendito	Participante: 1, 2 y 3	
Periodo: 2010- 2011	Hora: 4:30-5:30	Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down
Fecha: 21-10-10	Instructor : Jesús Peña	

Objetivo General: Desplazamiento con la tabla ejecutando la patada del nado de libre y espalda.

Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.

Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de: -Brazada de libre. -Brazada de espalda. Al llegar a los pies identificamos se identifica: -La patada de libre. -La patada de espalda.	10 10 10 10			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de respiración.	Explicación y demostración de la respiración. -Respiración abriendo los ojos dentro del agua. -Respiración tocando el suelo con los pies. -Respiración con los brazos arriba. -Respiración en posición de burbuja. -Respiración en posición de estrella de decúbito ventral.	5 5 5 5			Controlar la respiración para poder obtener confianza en el agua.
Patada de libre con respiración.	Explicación y demostración de la patada de libre con respiración frontal. El niño se toma del borde de la piscina y realiza la patada de libre. Cuando el profesor indique, el niño debe introducir la cara dentro del agua para realizar la exhalación del aire.	6		30	Practicar la patada de libre y comenzar a hacer movimientos coordinados de patada y respiración.
Patada de espalda.	Explicación y demostración de la patada de espalda. Los niños se ubican en pareja, uno de ellos se toma del borde de la piscina y realiza la patada de espalda, mientras el compañero le ayuda a subir la cadera y cuenta hasta 10 para poder descansar y hacer el cambio.	4		20	Practicar la patada de espalda y mejorar la flotación de decúbito dorsal.
Desplazamiento con tabla: patada de libre y espalda.	Explicación y demostración de la patada de libre y espalda con la tabla. Los niños realizan la patada de libre con la tabla Los niños realizan la patada de espalda con la tabla	6 6	10 10	30 30	Mejorar el desplazamiento en los estilos libre y espalda.
Observación	Ciertos ejercicios han sido adaptados a las capacidades que presenta una de las alumnas.				

PLAN DIARIO: 5		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 1		Participante: 1, 2 y 3		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010- 2011				
Fecha: 22-10-10		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña		
Objetivo General: Hacer desplazamiento con la tabla y sin la tabla ejecutando la patada del nado de libre y espalda.				
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular haciendo un trote suave alrededor de la piscina.	Repetición	Metros	en (seg) Descanso
Ejercicios de respiración.	Explicación y demostración de la respiración. -Respiración abriendo los ojos dentro del agua. -Respiración tocando el suelo con los pies. -Respiración con los brazos arriba.	5 5 5		Calentar el cuerpo antes de entrar al agua. Controlar la respiración para poder obtener confianza en el agua.
Patada de libre con respiración.	Explicación y demostración de la patada de libre con respiración frontal. El niño se toma del borde de la piscina y realiza la patada de libre. Cuando el profesor indique, el niño debe introducir la cara dentro del agua para realizar la exhalación del aire.	4		Mejorar la patada de libre ejecutando la respiración frontal.
Patada de espalda.	Explicación y demostración de la patada de espalda. Los niños se ubican en pareja, uno de ellos se toma del borde de la piscina y realiza la patada de espalda, mientras el compañero le ayuda a subir la cadera y cuenta hasta 10 para poder descansar y hacer el cambio.	4		Mejorar la patada de espalda y la posición de decúbito dorsal dentro del agua.
Desplazamiento con la tabla y sin la tabla de la patada de libre y espalda.	Explicación y demostración de la patada de libre con tabla y sin tabla. Hacer la patada de libre: los números pares con tabla y los impares sin tabla. Explicación y demostración de la patada de espalda con tabla y sin tabla. Hacer la patada de espalda: los números pares con tabla y los impares sin tabla. Ciertos ejercicios han sido adaptados a las capacidades que presenta una de las alumnas.	6 6	10 10	Practicar la patada de los estilos libre y espalda y aumentar el desplazamiento.
Observación.				

PLAN DIÁRIO: 6		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
SEMANA: 2		Participante: 1, 2 y 3			
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Periodo: 2010- 2011					
Fecha: 25-10-10		Hora: 4:30-5:30 Instructor : Jesús Peña			
Objetivo General: Realizar la patada del nado de pecho.					
Instrumentos: gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de: -Brazada de pecho. -Brazada de libre. Al llegar a los pies se identifica: -La patada de pecho. -La patada de libre.	10 10 10 10			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de respiración.	Explicación y demostración de la respiración. -Tomados del borde de la piscina realizar respiración frontal ejecutando la patada de libre. -Respiración tocando el suelo con los pies. -Respiración en posición de burbuja. -Respiración en posición de estrella de decúbito ventral.	5 5 5 5			Mejorar la ejecución de la respiración para incrementar la confianza en el agua.
Patada de pecho.	Explicación y demostración de la patada de pecho a través de ejercicios en seco. El niño se sienta en el borde de la piscina y ejecuta la patada de pecho contando hasta 12 para poder descansar	6		10	Mejorar la patada de pecho.
Patada de pecho con respiración.	Explicación y demostración de la patada de pecho con respiración frontal. El niño se toma del borde de la piscina y realiza la patada de pecho. Cuando el profesor lo indique deben introducir la cara dentro del agua y realizar la exhalación del aire contando hasta 6 para descansar.	4		20	Comenzar a coordinar los movimientos de la patada de pecho y la respiración.
Relajamiento.	Flotación en forma de estrella en posición de decúbito ventral.	6		libre	Hacer que el niño se sienta calmado para poder finalizar la clase.
Observación	A partir de esta semana, la participante 3 no asistió más a las sesiones de clase de natación por cuestiones de salud.				

PLAN DIARIO: 7		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
SEMANA: 2		Participante: 1 y 2			
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Periodo: 2010- 2011					
Fecha: 26-10-10		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña			
Objetivo General: Realizar desplazamiento con la tabla ejecutando la patada del nado de pecho.					
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de: -Brazada de espalda. -Brazada de pecho. Al llegar a los pies se identifica la: -Patada de espalda. -Patada de pecho.	10 10 10 10			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de respiración.	Explicación y demostración de la respiración. -Tomados del borde de la piscina se realiza la respiración frontal ejecutando la patada de pecho. -Respiración tocando el suelo con los pies. -Respiración en posición de burbuja. -Respiración de estrellita en posición de decúbito ventral.	5 5 5 5			Mejorar la ejecución de la respiración para obtener más confianza en el agua.
Patada de pecho.	Explicación y demostración de la patada de pecho a través de ejercicios en seco. El niño se sienta en el borde de la piscina y debe ejecutar la patada de pecho contando hasta 12 para poder descansar.	4		20	Mejorar la patada de pecho.
Patada de pecho con respiración.	Explicación y demostración de la patada de pecho con respiración frontal. El niño se toma del borde de la piscina realizando la patada de pecho. Cuando el profesor lo indique debe introducir la cara dentro del agua para ejecutar la exhalación del aire contando hasta 6 para descansar.	4		20	Aumentar la coordinación de la respiración y la patada del estilo pecho.
Desplazamiento con tabla ejecutando la patada de pecho	Explicación y demostración de la patada de pecho con la tabla. Realizar la patada de pecho. En el descanso se realizarán respiraciones.	6	10	30	Desarrollar el desplazamiento en el estilo pecho.
Observación					

SEMANA: 2		PLAN DIÁRIO: 8		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010- 2011		Instructor : Jesús Peña					
Fecha: 27-10-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Objetivo General: Realizar la patada del nado de mariposa.							
Instrumentos: gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de: -Brazada de mariposa. -Brazada de libre. Al llegar a los pies se identifica la: -Patada de mariposa. -Patada de libre.			10 10 10 10			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de respiración.	Explicación y demostración de la respiración. -Tomados del borde de la piscina realizar la respiración frontal ejecutando la patada de mariposa. -Respiración tocando el suelo con los pies. -Respiración en posición de burbuja. -Respiración en posición de estrella de decúbito dorsal.			8 8 8 8			Realizar la respiración para crear más confianza en el agua.
Patada de mariposa.	Explicación y demostración de la patada de mariposa a través de ejercicios en seco. Los niños se ubican en círculo y ejecutan la patada de mariposa indicándoles que deben unir las dos piernas y que el movimiento de la cadera se hace hacia delante y hacia atrás. Deben contar hasta 10 para descansar.			7		10	Mejorar la ejecución de la patada de mariposa.
Patada de mariposa con respiración.	Explicación y demostración de la patada de mariposa con respiración frontal. El niño se toma del borde de la piscina realizando la patada de mariposa. Cuando el profesor lo indique debe introducir la cara dentro del agua para ejecutar la exhalación del aire contando hasta 5 para descansar.			4		20	Practicar la coordinación de la patada de mariposa y la respiración frontal.
Relajamiento	Flotación de estrella en posición de decúbito ventral.			6		libre	Hacer que el niño se sienta relajado para luego finalizar la clase.
Observación							

PLAN DIARIO: 9		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 2		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010- 2011				
Fecha: 28-10-10		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña		
Objetivo General: .Al finalizar la clase los alumnos tendrán la capacidad de desplazarse con la tabla ejecutando la patada del nado de mariposa.				
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de: -Brazada de espalda. -Brazada de mariposa. Al llegar a los pies se identifica la -Patada de espalda. -Patada de mariposa.	Repetición 10 10 10 10	Metros	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de respiración.	Explicación y demostración de la respiración. -Tomados del borde de la piscina se realiza la respiración frontal ejecutando la patada de mariposa. -Respiración tocando el suelo con los pies. . -Respiración en posición de burbuja. -Respiración de estrella en posición de decúbito ventral.	5 5 5 5		Aumentar la confianza de los alumnos a través de ejercicios de respiración.
Patada de mariposa.	Explicación y demostración de la patada de mariposa mediante ejercicios en seco. Los niños se ubican en círculo y ejecutan la patada de mariposa contando hasta 12 para poder descansar.	4	20	Mejorar la ejecución de la patada de mariposa.
Patada de mariposa con respiración.	Explicación y demostración de la patada de mariposa con respiración frontal. El niño se toma del borde de la piscina realizando la patada de mariposa. Cuando el profesor lo indique debe introducir la cara en el agua para realizar la exhalación del aire contando hasta 6 para descansar.	4	20	Practicar la coordinación de la respiración y la patada del estilo mariposa.
Desplazamiento con tabla ejecutando la patada de mariposa.	Explicación y demostración de la patada de mariposa con tabla. Realizar la patada de mariposa en el agua. En el descanso realizarán respiraciones.	6	10 30	Mejorar el desplazamiento del estilo mariposa a través de la patada.
Observación				

PLAN DIÁRIO: 10		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 2		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010- 2011		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña		
Fecha: 29-10-10				
Objetivo General: Realizar patada en el orden del combinado.				
Instrumentos: gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina	Repetición	4	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios en seco.	Realizar ejercicios en seco, es decir, fuera del agua de: -Brazada de libre. -Brazada de espalda. -Brazada de pecho. -Brazada de mariposa.	Repetición	10 10 10 10	Mejorar la movilidad de sus brazos desarrollando mayor dominio de la brazada de los diferentes estilos de la natación.
Ejercicios de respiración.	Explicación y demostración de la respiración. -Respiración frontal ejecutando la patada de pecho. -Respiración frontal ejecutando la patada de mariposa.	Repetición	15 15	Aumentar la coordinación de la respiración y la patada de los estilos pecho y mariposa.
Desplazamiento con tabla.	Los niños se ubican a una distancia de 15mts de la pared y realizan patada de los 4 estilos en el orden del combinado: patada de mariposa, espalda, pecho y libre. Para el descanso realizan respiraciones.	Repetición	6	Practicar la patada de los 4 estilos.
Relajamiento.	Flotación de estrella de decúbito dorsal y flotación en posición de burbuja.	Repetición	10	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.				

PLAN DIÁRIO: 11		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 3		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010- 2011				
Fecha: 01-11-10		Hora: 4:30-5:30 Instructor : Jesús Peña		
Objetivo General: Diferenciar la brazada de los cuatro estilos de la natación.				
Instrumentos: gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Calentamiento	Realizar el acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios en seco.	Ubicar a los niños al frente de una pared y con los brazos extendidos se hace que la toquen con las manos para que el cuerpo adopte una posición inclinada y así se puedan realizar los ejercicios de: -Brazada de libre. -Brazada de pecho.			Identificar y diferenciar la brazada de libre de la de pecho.
Ejercicios en el agua	Demostración y explicación de la brazada de los nadadores libre y pecho con la respiración acorde al estilo. Tomados del borde de la piscina deben realizar: -Brazada de libre. -Brazada de pecho.			Mejorar la ejecución de la brazada de los estilos pecho y libre.
Ejercicio de desplazamiento de los estilos libre y pecho	Demostración y explicación del desplazamiento del estilo libre y pecho. Los niños se ubican a una distancia de 10 metros de la pared y deben ejecutar: -Estilo libre. -Estilo pecho. Para el descanso se deben ejecutar respiraciones.			Practicar el desplazamiento de los estilos libre y pecho.
Observación:	En el ejercicio de desplazamiento se deben explicar y ejecutar los estilos uno por uno.			

Universidad de los Andes
 Facultad de Humanidades y Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Educación Física
 Comisión de Memoria de Grado

SEMANA: 3		PLAN DIÁRIO: 12		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito Periodo: 2010- 2011 Fecha: 02-11-10		Participante: 1 y 2 Instructor : Jesús Peña		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Objetivo General: Realizar el estilo libre y espalda.					
Instrumentos: gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Ubicar a los niños en círculo y cada uno debe realizar un ejercicio comenzando desde los pies hasta finalizar en la cabeza.				Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios en seco.	Ubicar a los niños al frente de una pared colocando el cuerpo de manera inclinada para ejecutar: -Brazada de libre realizando la respiración de forma lateral. -Patada de libre con máxima extensión de las piernas. -Brazada de espalda realizando máxima extensión de los brazos. -Patada de espalda con máxima extensión de las piernas.	5 5 5 5			Mejorar la ejecución de la brazada del estilo libre y espalda y establecer las diferencias entre ellas.
Brazada de libre y espalda en el agua.	Demostración y explicación de la brazada y respiración del estilo libre. El niño se toma del borde de la piscina y realiza los siguientes ejercicios: -Brazada y patada de libre ejecutando la brazada con el brazo derecho y respirando por ese lado. -Brazada y patada de libre ejecutando la brazada con el brazo izquierdo y respirando por ese lado. Ubicados en parejas y en posición de decúbito dorsal realizar brazada y patada de espalda	6 6 6		20 20 20	Practicar la coordinación de la brazada y respiración de libre y espalda.
Ejercicio de desplazamiento de libre y espalda.	Demostración y explicación del desplazamiento de los estilos libre y espalda. Los niños se ubican a una distancia de 10metros de la pared y ejecutan: -Estilo libre -Estilo espalda Nota: Para el descanso se realizan respiraciones.	4 4		30 30	Hacer movimientos coordinados de los estilos libre y espalda.
Observación					

PLAN DIÁRIO: 13		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
SEMANA: 3		Participante: 1 y 2	
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Periodo: 2010- 2011	Horario: 4:30-5:30	Instructor: Jesús Peña	
Fecha: 03-11-10			
Objetivo General: Ejecutar la patada de pecho y mariposa.			

Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular a partir de la ejecución de un trote alrededor de la piscina. Al sonido del silbato el niño continuando con el trote debe ejecutar la brazada de libre y luego la de espalda.	3			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de coordinación.	Explicación y demostración de la brazada con respiración de los estilos pecho y mariposa. Los niños deben ubicarse en el borde de la piscina y realizan la patada del estilo correspondiente contando hasta 10 para luego empujarse hacia atrás y ejecutar la brazada con respiración.	5			Hacer que los niños comiencen a controlar los movimientos del cuerpo en el estilo pecho y mariposa.
Patada de pecho y mariposa en seco.	Explicación y demostración de la patada de pecho y mariposa en seco. El niño se sienta en el borde de la piscina y ejecuta la: -Patada de pecho -Patada de mariposa	5 5		10 10	Mejorar la ejecución de la patada de pecho y mariposa.
Patada de pecho y mariposa con tabla y con respiración.	Explicación y demostración de la patada de pecho y mariposa con tabla realizando la respiración frontal. Ejecutar la patada de pecho con la tabla realizando la respiración. Ejecutar la patada de mariposa con la tabla realizando la respiración.	6 6	15 15	20 20	Practicar la patada de pecho y mariposa con su respectiva respiración frontal..
Relajamiento.	Flotación de estrella en posición de decúbito ventral.	6		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.					

SEMANA: 3 **PLAN DIÁRIO: 14** **INFORMACIÓN DEL ALUMNO**

Piscina: América Bendito **Participante:** 1 y 2
Periodo: 2010- 2011
Fecha: 04-11-10 **Hora:** 4:30-5:30 **Instructor:** Jesús Peña **Tipo de discapacidad y descripción:** Síndrome de Down

Objetivo General: Al finalizar la clase el niño debe realizar la patada de los estilos libre y espalda.

Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.

Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg) Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina. Al sonido del silbato el niño debe continuar trotando pero debe ejecutar los movimientos de la brazada de espalda y luego la del estilo pecho.	3			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Coordinación del estilo libre y espalda.	Explicación y demostración de la brazada con respiración de los estilos libre y espalda. Los niños deben ubicarse en el borde de la piscina para realizar la patada del estilo contando hasta 10 para impulsarse hacia atrás y ejecutar la brazada con respiración.	5			Coordinar los movimientos de los brazos y la respiración en los estilos libre y espalda.
Patada de libre y espalda en seco.	Explicación y demostración de la patada de libre y espalda en seco. El niño debe sentarse en el borde de la piscina para ejecutar la: -Patada de libre -Patada de espalda	10 10		10 10	Mejorar la patada de libre y espalda.
Patada de libre y espalda con la tabla y ejecutando la respiración.	Explicación y demostración de la patada de libre y espalda con la tabla realizando respiración frontal. -Ejecución de la patada de libre. -Ejecución de la patada de espalda.	6 6	15 15	20 20	Practicar la patada de libre y espalda con la respiración frontal.
Relajamiento.	Flotación de estrella en posición de decúbito ventral.	6		libre	Hacer que el niño se sienta tranquilo para finalizar la clase.
Observación.					

SEMANA: 3 **PLAN DIÁRIO: 15** **INFORMACIÓN DEL ALUMNO**

Piscina: América Bendito	Participante: 1 y 2
Periodo: 2010- 2011	
Fecha: 05-11-10	Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down

Objetivo General: Ejecutar la posición lateral para poder realizar la respiración en el estilo libre.

Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.

Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina. Se realizarán cambios de velocidad al sonido del silbato comenzando desde muy lento y cada vez mas rápido.	3			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de respiración.	Explicación y demostración de la respiración lateral tomados del borde de la piscina. Los niños se ubican en el borde de la piscina para ejecutar la patada de libre y realizar la respiración lateral por el lado derecho contando 6 respiraciones para cambiar al lado izquierdo. El descanso se realiza con respiraciones.	5		30	Practicar la respiración lateral para ayudar a mejorar la respiración del estilo libre.
Ejercicios de desplazamiento con tabla y respiración lateral.	Ejecutar la patada de libre con la tabla realizando la respiración lateral. En los números impares se respirará por el lado derecho y en los pares por el lado izquierdo. En el descanso se deben realizar respiraciones.	6	10	30	Mejorar el desplazamiento en posición lateral.
Desplazamiento en el estilo libre.	Realizar el estilo libre completo. Para el descanso se deben realizar respiraciones saludando al compañero debajo del agua.	6	10	30	Desplazarse en el estilo libre.
Relajamiento.	Flotación de estrella en posición de decúbito ventral.	10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación					

SEMANA: 4		PLAN DIÁRIO: 16		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010- 2011		Instructor : Jesús Peña			
Fecha: 08-11-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Objetivo General: Realizar la brazada de pecho.					
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad	
Acondicionamiento físico.	Los niños deben ubicarse en círculo para que cada uno realice un ejercicio comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.	3			Calentamiento del cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de brazada de pecho.	Explicación y demostración de la brazada de pecho con respiración. Los niños se ubican en el borde de la piscina en posición de decúbito ventral con el cuerpo fuera de la piscina y la cara y los brazos en dirección al agua. Deberán extender los brazos e introducir la cara dentro del agua para ejecutar la brazada de pecho.	8	30		Coordinar la brazada de pecho y la respiración.
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada de pecho en el borde de la piscina. El niño se sumerge al agua para ejecutar la patada de pecho contando hasta 5 para luego empujarse hacia atrás y realizar la brazada de pecho con respiración.	6	30		Practicar la brazada de pecho con la respiración.
Desplazamiento realizando patada de libre con brazada de pecho.	Realizar la patada de libre ejecutando la brazada de pecho.	8	15	30	Practicar dos elementos de diferentes estilos al mismo tiempo.
Relajamiento.	Flotación de estrella en posición de decúbito dorsal.	10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación					

Universidad de los Andes
 Facultad de Humanidades y Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Educación Física
 Comisión de Memoria de Grado

SEMANA: 4		PLAN DIÁRIO: 17		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito	Participante: 1 y 2				
Periodo: 2010- 2011	Instructor: Jesús Peña				
Fecha: 09-11-10	Hora: 4:30-5:30	Tipo de discapacidad y descripción:	Síndrome de Down		

Objetivo General: Realizar la brazada de mariposa.

Instrumentos: gorro, traje de baño.

Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Los niños se deben ubicar en círculo y cada uno de los niños realizará un ejercicio comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.				Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de la brazada de mariposa.	Explicación y demostración de la brazada de mariposa con respiración. Los niños se ubican en posición de decúbito ventral en el borde con el cuerpo fuera de la piscina y con la cara y los brazos en dirección al agua. Los niños deben flexionar los brazos en dirección hacia abajo y el dedo meñique debe tocar la cintura para luego extender de nuevo los brazos hacia delante. Contar 6 brazadas para poder descansar.	8		30	Ensayar la brazada de mariposa con la respiración.
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada de mariposa en el borde de la piscina. El niño se sumerge en el agua para ejecutar la patada de mariposa contando hasta 5 para luego empujarse hacia atrás y realizar la brazada de mariposa con respiración.	6		30	Hacer la brazada de mariposa con la respiración.
Desplazamiento realizando la patada de libre con la brazada de mariposa.	Realizar la patada de libre ejecutando la brazada de mariposa.	8	15	30	Hacer ejercicios de dos estilos diferentes a un mismo tiempo.
Relajamiento.	Sumergirse en el agua y hacer respiraciones tocando el piso de la piscina con los pies.	10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.					

PLAN DIÁRIO: 18		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 4		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010- 2011		Horario: 4:30-5:30		
Fecha: 10-11-10		Instructor: Jesús Peña		
Objetivo General: Al finalizar la clase, los alumnos deben realizar desplazamiento de todos los estilos.				
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de: -Brazada de libre, brazada de pecho. -Brazada de espalda, brazada de mariposa. Al llegar a los pies se identifica la: -Patada de libre, patada de pecho. -Patada de espalda, patada de mariposa.	Repetición	en (seg)Descanso	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios en el agua.	El niño se sumerge en el agua y se toma del borde de la piscina para realizar la patada de libre. Al sonar el silbato, el niño debe ir realizando los cambios de patada hasta completar la patada de los 4 estilos. Para el descanso deben realizar respiraciones.	6	30	Diferenciar una patada de la otra.
Desplazamiento con tabla.	Realizar la patada de los 4 estilos en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se realizará con respiraciones.	8	15	Ejecutar la patada de los 4 estilos de forma simultanea.
Desplazamiento de los 4 estilos.	Realizar los cuatro estilos de la natación en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se realizará con respiraciones.	6	30	Ejecutar los cuatro estilos de la natación.
Relajamiento.	Hacer respiraciones saludando al compañero de bajo del agua.	10	libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.				

PLAN DIÁRIO: 19		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 4		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010- 2011		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña		
Fecha: 11-11-10		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Objetivo General: Al final de la clase los alumnos deben realizar la brazada de espalda.				
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico.	Los niños se ubican en círculo y cada uno de ellos debe realizar un ejercicio comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.	Repetición	Metros	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de la brazada de espalda.	Hacer que los niños se coloquen de espalda a una pared y realizar : -Brazada de espalda alcanzando la máxima extensión de los brazos con dirección hacia arriba. Al llegar la mano a la pared se realiza la flexión del brazo pasando el dedo meñique cerca de la cintura y extenderlo hasta la pierna para luego comenzar de nuevo con el movimiento. -Patada de espalda con máxima extensión de las piernas. El instructor coloca una tabla a una altura apropiada para que el niño intente tocarla con la punta del pie.	8 4	30 15 30	Mejorar la ejecución de la brazada de espalda.
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada y patada de espalda. Los niños deben ubicarse en pareja, mientras uno realiza la brazada y patada de espalda, el otro compañero lo ayuda con la posición de decúbito dorsal. El descanso se hará con respiraciones.	6	30	Mejorar la flotación en posición de decúbito dorsal.
Desplazamiento del estilo espalda.	Los niños se ubican a una distancia de 15mts de la pared para realizar el estilo espalda. El descanso se hará con respiraciones saludando al compañero debajo del agua.	8	15	Practicar el desplazamiento del estilo espalda.
Relajamiento.	Hacer submarino.	2	10 libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación				

SEMANA: 4		PLAN DIÁRIO: 20		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010- 2011		Hora: 4:30-5:30		Instructor: Jesús Peña	
Fecha: 11-11-10		Tipo de discapacidad		y descripción: Síndrome de Down	
Objetivo General: Realizar patada de los cuatro estilos de la natación.					

Instrumentos: tabla gorro, traje de baño, conos.

Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de: -Brazada de libre, brazada de pecho. -Brazada de espalda, brazada de mariposa. Al llegar a los pies se identifica la: -Patada de libre, patada de pecho. -Patada de espalda, patada de mariposa.	10 10 10 10		Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios en el agua.	El niño se sumerge en el agua y se toma del borde de la piscina para realizar la patada de libre. Al sonar el silbato debe realizar los cambios de patada hasta completar la patada de los cuatro estilos. En el descanso se realizarán respiraciones.	6	30	Diferenciar la patada de los cuatro estilos.
Desplazamiento con tabla.	Los niños se ubican a una distancia de 15mts de la de la pared para realizar la patada de los cuatro estilos en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se hará con respiraciones.	8	15	Mejorar la patada de los cuatro estilos.
Desplazamiento en relevo.	Se ubican los niños en una columna uno detrás del otro. Deben desplazarse en el estilo libre hasta donde esté el cono y regresar de la misma manera para tocarle la mano a su compañero quien deberá hacer el mismo recorrido.	4	10	Hacer que los niños se desplacen en el estilo libre.
Relajamiento.	Se ubican los niños fuera del agua de la piscina, en círculo, acostados mirando el cielo y se les hace preguntas acerca de la clase: si les gustó, qué les gustó más, etc. Luego se sientan y se les felicita por su rendimiento.			Interactuar con los niños para saber si las clases les agradan.
Observación.				

PLAN DIÁRIO: 21		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA : 5		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010 - 2011				
Fecha: 15-11-10		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña		
Objetivo General: Realizar la brazada de pecho.				
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar un trote suave alrededor de la piscina.			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de la brazada de pecho.	Hacer que los niños coloquen las manos en una pared y extiendan los brazos para que el cuerpo adopte una posición inclinada y así poder realizar los siguientes ejercicios: -Brazada de pecho.			Hacer que los niños asimilen el movimiento de la brazada de pecho antes de ejecutarla en el agua.
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada de pecho en el borde de la piscina. El niño se sumerge en el agua para ejecutar la patada de pecho contando hasta 8, luego se empuja hacia atrás y realiza la brazada de pecho con respiración. Los niños se ubican a una distancia de 15mts y realizan el estilo pecho completo.			Practicar la brazada de pecho con la respiración.
Desplazamiento del estilo pecho.	Flotación en posición de burbuja.			Mejorar el desplazamiento del estilo pecho.
Relajamiento.				Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.				

Universidad de los Andes
 Facultad de Humanidades y Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Educación Física
 Comisión de Memoria de Grado

SEMANA: 5		PLAN DIÁRIO: 22		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010- 2011		Instructor : Jesús Peña		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Fecha: 16-11-10		Hora: 4:30-5:30					
Objetivo General: Realizar la patada de espalda.							
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Los niños se ubican en un círculo e identifican las partes de su cuerpo comenzado desde la cabeza hasta llegar a los pies. Cuando identifiquen los brazos se les explica las brazadas de los cuatro nados de la natación y al llegar a las piernas se les explica la patada de los cuatro estilos.						Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de la patada de espalda.	Demostración y explicación de la patada de espalda. El niño se sumerge en el agua y se toma del borde de la piscina para realizar la patada de espalda contando hasta 8. Luego se desplaza hacia la carrilera y se toma de ella para realizar patada de espalda contando hasta 8 para regresar hasta el borde de la piscina. El descanso se realiza con respiraciones.			5		30	Practicar la patada de espalda.
Ejercicios de patada de espalda con tabla.	Demostración y explicación de la patada de espalda con la tabla. Realizar la patada de espalda con la tabla.			8	15	30	Mejorar la patada de espalda.
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación de los cuatro nados de la natación. El niño debe realizar los cuatro nados en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. En el descanso se realizan respiraciones.			8	15	30	Mejorar los cuatro nados de la natación.
Relajamiento.	Realizar ejercicios de flotación en posición de estrella y burbuja.			4		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.							

SEMANA: 5		PLAN DIÁRIO : 23		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010- 2011		Instructor : Jesús Peña					
Fecha: 17-11-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Objetivo General: Al finalizar la clase, los alumnos deben ejecutar la patada de pecho.							
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.						Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de patada de pecho.	Demostración y explicación de la patada de pecho. El niño se sumerge en el agua y se toma del borde de la piscina para realizar la patada de pecho contando hasta 8, luego se desplaza hacia la carrilera y se toma de ella para realizar patada de pecho contando hasta 8 para devolverse al borde la piscina. El descanso se realiza con respiraciones.			5		30	Practicar la patada de pecho.
Ejercicios de patada de pecho con tabla.	Demostración y explicación de la patada de pecho con la tabla. Realización de la patada de pecho con tabla.			8	15	30	Mejorar la patada de pecho.
Desplazamiento de pecho completo.	Demostración y explicación del nado de pecho completo. Ejecución del estilo pecho completo. En el descanso se realizan respiraciones.			8	15	30	Practicar la coordinación del estilo de pecho.
Relajamiento.	Realizar ejercicios de flotación en posición de estrella y burbuja.					libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.							

PLAN DIARIO : 24		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito Periodo: 2010- 2011 Fecha: 18-11-10		Participante: 1 y 2 Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Hora: 4:30-5:30 Instructor : Jesús Peña					
Objetivo General: Realizar desplazamiento ejecutando los cuatro estilos de la natación.					
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de la: -Brazada de libre, brazada de pecho. -Brazada de espalda, brazada de mariposa. Al llegar a los pies se identifica la: -Patada de libre, patada de pecho. -Patada de espalda, patada de mariposa.	10 10 10 10		20 20 20 20	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de patada con brazada de los 4 nados.	Demostración y explicación del ejercicio a realizar. El niño se sumerge en el agua y se toma del borde de la piscina para realizar la patada de libre. El instructor debe dar la señal para cambiar el estilo de la patada. Al sonido del silbato el niño se impulsa hacia atrás y realiza la brazada del estilo de la patada que se haya estado ejecutando antes del silbato.	5		30	Mejorar la coordinación entre la patada y la brazada de cada estilo.
Desplazamiento de patada con tabla de los cuatro nados.	Demostración y explicación de la patada con tabla de los cuatro nados. El niño se ubica a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realiza la patada en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se realiza con respiraciones.	8	15	30	Intercalar la practica de la patada de los cuatro nados.
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación del desplazamiento de los cuatro nados. El niño se ubica a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realiza el desplazamiento de los cuatro nados en el orden del combinado: libre, espalda, pecho y mariposa. En el descanso se realizan respiraciones.	8	15	30	Ensayar la coordinación década uno de los estilos de la natación.
Relajamiento.	Realizar 40 respiraciones de la siguiente manera: Respiraciones saludando al compañero por debajo del agua. Respiraciones bailando debajo del agua.	20 20		libre libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.					

Universidad de los Andes
 Facultad de Humanidades y Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Educación Física
 Comisión de Memoria de Grado

SEMANA: 5		PLAN DIÁRIO: 25				INFORMACIÓN DEL ALUMNO					
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2									
Periodo: 2010- 2011		Instructor: Jesús Peña		Tipo de discapacidad y descripción:							
Fecha: 19-11-10		Hora: 4:30-5:30		Síndrome de Down							
Objetivo General:											
Instrumentos:											
Actividad		Estrategia metodológica				Repetición		Metros		en (seg)Descanso	
Observación		No hubo clase porque en las instalaciones de la piscina había competencia de natación del equipo máster del estado Mérida.									
		Sin embargo, como los niños habían asistido a la piscina, se quedaron para ver la competencia.									

PLAN DIÁRIO: 26		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 6		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010- 2011		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña		
Fecha: 22-11-10		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Objetivo General: Realizar desplazamiento ejecutando los cuatro nados.				
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.	Repeticion	en (seg)Descanso	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación de los cuatro nados. Realizar los cuatro nados en el orden del combinado: libre, espalda, pecho y mariposa. El descanso se realiza con respiraciones.	8	15	Mejorar la coordinación de los cuatro nados.
Ejercicios de patada con brazada de los cuatro nados.	Demostración y explicación del ejercicio a realizar. El niño se sumerge en el agua y se toma del borde de la piscina para realizar la patada de libre. El instructor debe dar la señal para cambiar el estilo de la patada. Al sonido del silbato el niño se impulsa hacia atrás y realiza la brazada del estilo de la patada que se haya estado ejecutando antes del silbato.	5	30	Practicar la coordinación entre patada y brazada de cada estilo de la natación.
Desplazamiento de patada con tabla de los cuatro nados.	Demostración y explicación de la patada con tabla de los cuatro nados. El niño se ubica a una distancia de 15mts del borde de la piscina para realizar la patada en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. En el descanso se realizan respiraciones.	8	15	Alternar la práctica de la patada de los cuatro nados.
Relajamiento.	Realizar 20 respiraciones de la siguiente manera: -Respiraciones realizando tres aplausos antes de sumergir el rostro al agua. -Respiraciones bailando debajo del agua.	10 10	libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.				

PLAN DIARIO: 27		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
SEMANA : 6		Participante: 1 y 2			
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Período: 2010- 2011					
Fecha: 23-11-10		Hora: 4:30-5:30 Instructor : Jesús Peña			
Objetivo General: Ejecutar el estilo libre coordinando todos los movimientos.					
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica				Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular a partir de un trote alrededor de la piscina. Los niños se ubican sentados en círculo para ejecutar la patada del estilo libre contando hasta 10 para poder descansar.	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios en seco de brazada de libre.	Los niños deben ubicarse cerca de una pared. Con los brazos extendidos deben colocar las manos en la pared para hacer que el cuerpo adopte una posición inclinada y se puedan ejecutar los siguientes ejercicios: -Brazada de libre realizando la respiración de forma lateral, 10 veces por el lado derecho, 10 veces por el lado izquierdo.	2 4		20	Practicar la brazada de libre y coordinarla con la respiración.
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada de libre en el borde de la piscina. Los niños se sumergen en el agua y tomados del borde deben realizar: -Brazada de libre ejecutando la respiración de forma lateral, 10 veces por el lado derecho, 10 veces por el lado izquierdo.	5		30	Mejorar la brazada de libre con la respiración lateral.
Desplazamiento del estilo libre completo.	Realizar el estilo libre completo. En el descanso se realizan respiraciones.	8	15	30	Mejorar el desplazamiento realizando el estilo libre completo.
Relajamiento.	Flotación en posición de burbuja.	10		libre	Hacer que el niño se relaje para finalizar la clase.
Observación.					

Universidad de los Andes
 Facultad de Humanidades y Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Educación Física
 Comisión de Memoria de Grado

PLAN DIARIO : 28		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA : 6		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010- 2011				
Fecha: 24-11-10		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña		
Objetivo General: Al finalizar la clase, los alumnos deberán realizar el estilo espalda.				
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina. Al sonido del silbato el niño tratará pero ejecutando el movimiento de la brazada de libre y cuando vuelva a sonar el silbato realizarán el movimiento de la brazada de espalda.	Repetición	2	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios en seco.	Demostración y explicación de la brazada y patada de espalda. Ubicar a los niños acostados encima del taco de la piscina en posición de decúbito dorsal mirando el cielo, y al sonido del silbato deben ejecutar la brazada y patada de espalda.		6	Practicar la coordinación del estilo
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada y patada de espalda en el borde de piscina. Los niños se sumergen en el agua y se toman del borde para realizar: -Brazada y patada de espalda ejecutando 10 brazadas para poder descansar. En el descanso realizan respiraciones.		7	Coordinar la patada y brazada de espalda.
Desplazamiento del estilo espalda completo.	Realizar el estilo espalda completo. En el descanso se realizan respiraciones.		8	Hacer desplazamiento en el estilo espalda.
Relajamiento.	Flotación en posición de burbuja.		10	Hacer que el niño se relaje para finalizar la clase.
Observación.				

Universidad de los Andes
 Facultad de Humanidades y Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Educación Física
 Comisión de Memoria de Grado

SEMANA : 6		PLAN DIÁRIO : 29		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2			
Período: 2010 - 2011		Hora: 4:30-5:30		Instructor: Jesús Peña	
Fecha: 25-11-10		Tipo de discapacidad y descripción:		Síndrome de Down	
Objetivo General: Al finalizar la clase, los alumnos deben realizar el estilo pecho completo.					

Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Los niños se ubican en círculo y cada uno debe realizar un ejercicio comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.			3			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de brazada de pecho con la respiración.	Explicación y demostración de la brazada de pecho con respiración. Los niños se ubican en posición de decúbito ventral en el borde de la piscina con el cuerpo fuera de esta y con la cara y los brazos en dirección al agua. Deberán extender los brazos para ejecutar la brazada de pecho e introducir la cara dentro del agua para hacer la respiración contando hasta 8.			8		30	Practicar la coordinación de la brazada de pecho y la respiración.
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada de pecho en el borde de la piscina. El niño se sumerge en el agua para ejecutar la patada de pecho contando hasta 5, luego se impulsa hacia atrás y realiza la brazada de pecho con respiración. Realizar el estilo pecho completo.			6		30	Mejor la brazada de pecho con la respiración.
Desplazamiento realizando el estilo de pecho completo.				10	15	30	Mejorar el desplazamiento realizando el estilo pecho completo.
Relajamiento.	Flotación de estrella en posición de decúbito ventral.			10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación							

PLAN DIÁRIO: 30		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 6		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010 - 2011		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña		
Fecha: 26-11-10				
Objetivo General: Realizar el estilo mariposa completo.				
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de: -Brazada de mariposa Al llegar a los pies se identifican los movimientos de: -Patada de mariposa	15 15		Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de brazada de mariposa.	Explicación y demostración de la brazada de mariposa con respiración. Los niños se ubican en el borde de la piscina en posición de decúbito ventral con el cuerpo fuera de la piscina y la cara y los brazos en dirección al agua. Deberán extender los brazos e introducir la cara dentro del agua para ejecutar la brazada de mariposa.	10	30	Coordinar la brazada de mariposa y la respiración.
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada de mariposa. El niño se toma del borde de la piscina y ejecuta la patada de mariposa contando 5 patadas, se desplazan hasta la tercera carrilera realizando la patada de mariposa para luego devolverse a la pared.	6	30	Mejorar el desplazamiento realizando la patada de mariposa.
Desplazamiento realizando el nado mariposa completo.	Los niños se ubican a una distancia de 10mts del borde de la piscina y se desplazan ejecutando el estilo mariposa completo. El descanso realiza con respiraciones.	4	15	Practicar el estilo mariposa completo.
Relajamiento.	Los niños se ubican en círculo y se les da un premio (dulce, chocolate, caramelo, etc.) y se felicitan por todo el trabajo realizado en la semana.	10	libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.				

SEMANA: 7		PLAN DIÁRIO: 31		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010 - 2011		Instructor: Jesús Peña		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Fecha: 29-11-10		Hora: 4:30-5:30			
Objetivo General: Realizar el estilo mariposa completo.					

Instrumentos: gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad	
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de: -Brazada de mariposa, brazada de libre. Al llegar a los pies se identifica la: -Patada de mariposa, brazada de libre.	15		Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.	
Desplazamiento realizando el nado mariposa completo.	Los niños se desplazan ejecutando el estilo mariposa completo. El descanso se realiza con respiraciones.	15	6	Practicar el estilo mariposa completo.	30
Ejercicios de brazada de mariposa.	Explicación y demostración de la brazada de mariposa con respiración. Los niños se ubican en el borde de la piscina en posición de decúbito ventral con el cuerpo fuera de la piscina y la cara y los brazos en dirección al agua. Deberán extender los brazos e introducir la cara dentro del agua para ejecutar la brazada de mariposa.	8		Coordinar la brazada de mariposa y la respiración.	30
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada de mariposa. El niño se toma del borde de la piscina y ejecuta la patada de mariposa contando 5 patadas, se desplaza a la tercera carrilera realizando la patada de mariposa y luego se devuelve a la pared.	7		Mejorar el desplazamiento realizando la patada de mariposa.	30
Relajamiento.	Flotación de estrella en posición de decúbito ventral.	10		Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.	libre
Observación.					

SEMANA: 7		PLAN DIÁRIO: 32		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010 - 2011		Instructor: Jesús Peña			
Fecha: 30-11-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Objetivo General: Realizar el estilo pecho completo.					
Instrumentos: gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad	
Acondicionamiento físico.	Los niños se ubican en círculo y cada uno realizará un ejercicio comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento realizando estilo de pecho completo.	Los niños se desplazan ejecutando el estilo pecho completo. El descanso se realiza con respiraciones.	10	15	30	Practicar el estilo pecho completo.
Desplazamiento realizando el estilo espalda completo.	Los niños se desplazan ejecutando el estilo espalda completo. El descanso se realiza con respiraciones.	6	15	30	Mejorar el desplazamiento realizando el estilo espalda completo.
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada de pecho en el borde de la piscina. El niño debe ejecutar la patada de pecho contando 5 patadas, luego se desplaza hacia atrás y realiza la brazada de pecho con respiración.	6		30	Coordinar la brazada de pecho con respiración.
Relajamiento.	Flotación en posición de burbuja.	10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.					

SEMANA: 7		PLAN DIÁRIO: 33		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010 - 2011		Horario: 4:30-5:30		Instructor: Jesús Peña			
Fecha: 01-12-10		Tipo de discapacidad: Síndrome de Down		Descripción: Síndrome de Down			
Objetivo General: Realizar el estilo espalda completo.							
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Ejecutar movimientos en todo el cuerpo comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.			1			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento del estilo espalda completo.	Los niños se desplazan ejecutando el estilo espalda completo. El descanso se realiza con respiraciones.			8	15	30	Practicar el estilo espalda completo.
Desplazamiento del estilo pecho completo.	Los niños se desplazan ejecutando el estilo pecho completo. En el descanso se realizan respiraciones.			8	15	30	Practicar el estilo pecho completo.
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada y patada de espalda en el borde de la piscina. Los niños tomados del borde ejecutan: -Brazada y patada de espalda ejecutando 10 brazadas para poder descansar. En el descanso realizan respiraciones.			7		30	Coordinar de la brazada de espalda con respiración.
Relajamiento.	Flotación en posición de burbuja.			10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.							

SEMANA: 7		PLAN DIÁRIO: 34		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010 - 2011		Instructor: Jesús Peña			
Fecha: 02-12-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Objetivo General: Realizar el estilo libre completo.					
Instrumentos: gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad	
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina.	Repetición	3	en (seg)Descanso	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento del estilo libre completo.	Los niños se desplazan ejecutando el estilo libre completo. El descanso se realiza con respiraciones.		8	15	30
Desplazamiento del estilo espalda completo.	Los niños se ubican a una distancia de 15mts del borde de la pared y se desplazan ejecutando el estilo espalda completo. En el descanso se realizan respiraciones.		8	15	30
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada de libre en el borde de la piscina. Los niños tomados del borde de la piscina ejecutan : -Brazada de libre realizando la respiración de forma lateral, 10 veces por el lado derecho, 10 veces por el lado izquierdo.		7		30
Relajamiento.	Flotación en posición de decúbito ventral.		6		libre
Observación.					Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.

SEMANA: 7		PLAN DIÁRIO: 35		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010 - 2011		Instructor: Jesús Peña					
Fecha: 03-12-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Objetivo General: Realizar desplazamientos ejecutando los cuatro nados.							
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.						Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento de patada con tabla de los cuatro nados.	Demostración y explicación de la patada con tabla de los cuatro nados. El niño se ubica a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realiza la patada en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se realiza con respiraciones.			8	15	30	Mejorar la patada de los cuatro nados.
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación de los cuatro nados. El niño se ubica a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realiza los cuatro nados en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se realiza con respiraciones.			8	15	30	Hacer movimientos coordinados de los cuatro nados.
Ejercicios de patada con brazada de los cuatro nados.	Demostración y explicación del ejercicio a realizar. El niño se sumerge en el agua y se toma del borde de la piscina para realizar la patada de libre. El instructor da la señal de cambiar el estilo de la patada, luego al sonido del silbato el niño se impulsa hacia atrás y realiza la brazada de la patada del estilo que haya estado realizando antes del silbato.			5		30	Practicar la coordinación entre la patada y la brazada de cada estilo.
Relajamiento.	Los niños se ubican en círculo y se les entrega un premio y se felicitan por todo el trabajo realizado en la semana.			10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.							

PLAN DIÁRIO: 36		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
SEMANA: 8		Participante: 1 y 2			
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Periodo: 2010 - 2011					
Fecha: 06-12-10		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña			
Objetivo General: Al finalizar la clase, los alumnos se desplazarán ejecutando los cuatro nados.					
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de: -Brazada de pecho. -Brazada de libre. Al llegar a los pies se identifica la: -Patada de pecho. -Patada de libre.	10 10 10 10			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación de los cuatro nados. El niño se ubica a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realiza los cuatro nados en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se realiza con respiraciones.	8	15	30	Mejorar la coordinación de los cuatro nados.
Ejercicios de patada con brazada de los cuatro nados.	Demostración y explicación del ejercicio a realizar. El niño se sumerge en el agua y se toma del borde de la piscina para realizar la patada de libre. El instructor da la señal de cambiar el estilo de la patada, luego al sonido del silbato el niño se impulsa hacia atrás y realiza la brazada de la patada del estilo que haya estado realizando antes del silbato.	5		30	Entrenar la coordinación entre patada y brazada de cada estilo.
Desplazamiento de patada con tabla de los cuatro nados.	Demostración y explicación de la patada con tabla de los cuatro nados. El niño se ubica a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realiza la patada en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se realiza con respiraciones.	8	15	30	Practicar la patada de los cuatro nados.
Relajamiento.	Hacer respiraciones saludando al compañero debajo del agua.	10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.					

PLAN DIÁRIO: 37		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 8		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010 - 2011		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña		
Fecha: 07-12-10				
Objetivo General: Realizar el estilo libre.				
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina. Los niños se ubican sentados en un círculo y ejecutan la patada del estilo libre contando hasta 10 para poder descansar.	2		Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento del estilo espalda con tabla.	Los niños se ubican a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realizan la patada del estilo espalda con la tabla. Se colocan la tabla en la espalda para que el cuerpo pueda flotar con mayor flotabilidad. El descanso se realiza con respiraciones.	8	15	Practicar el desplazamiento y la patada del estilo espalda.
Desplazamiento del estilo libre completo. Ejercicios en el agua.	Los niños realizan el estilo libre completo. El descanso se realiza con respiraciones.	8	15	Mejorar el desplazamiento en el estilo libre.
	Demostración y explicación de la brazada de libre en el borde de la pared. Los niños se sumergen en el agua y tomados del borde ejecutan: -Brazada de libre realizando la respiración de forma lateral, 14 veces por el lado derecho, 10 veces por el lado izquierdo.	7		Mejora la brazada de libre con su respiración lateral por ambos lados.
Relajamiento.	Realizar respiraciones bailando debajo del agua.	10		Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.				

SEMANA: 8		PLAN DIÁRIO: 38		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010 - 2011		Instructor: Jesús Peña					
Fecha: 08-12-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Objetivo General: Hacer desplazamiento ejecutando los cuatro nados.							
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina.			3			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento de patada con tabla.	El niño debe realizar la patada con la tabla en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre descansando cada 25mts con respiraciones.			6	25	90	Practicar la patada de los cuatro estilos.
Desplazamiento de patada en flecha.	Demostración y explicación de la patada en flecha Los niños deben realizar la patada en flecha en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre descansando cada 25mts con respiraciones.			6	25	90	Entrenar la patada en flecha.
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación de los cuatro nados. El niño realiza los cuatro nados en el orden del combinado: libre, espalda, pecho y mariposa. Para el descanso realiza respiraciones.			8	15	30	Mejorar la coordinación de los cuatro nados.
Relajamiento.	Los niños se ubican en círculo y se les felicita por el trabajo realizado.			10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.							

SEMANA: 8 PLAN DIÁRIO: 39		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010 - 2011		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Fecha: 09-12-10		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña			
Objetivo General: Desplazarse ejecutando los cuatro nados.					
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica				
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina.	Repetición	2	en (seg)Descanso	Finalidad
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación de los cuatro nados. El niño realiza los cuatro nados en el orden del combinado: libre, espalda, pecho y mariposa. Para el descanso realiza respiraciones.	8	15	30	Mejorar la coordinación de los cuatro nados.
Desplazamiento de patada en flecha.	Demostración y explicación de la patada en flecha Los niños deben realizar la patada en flecha en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre descansando cada 25mts con respiraciones.	4	25	90	Practicar la patada en flecha sin apoyo en una tabla.
Desplazamiento de patada con tabla.	El niño debe realizar la patada con la tabla en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre descansando cada 25mts con respiraciones.	6	25	90	Desplazarse con la tabla practicando la patada de todos los estilos.
Relajamiento.	Los niños se ubican en círculo y se les felicita por el trabajo realizado.	10		libre	Hacer que el niño se sienta tomado en cuenta.
Observación.					

SEMANA: 8		PLAN DIÁRIO: 40		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010 - 2011		Instructor: Jesús Peña					
Fecha: 10-12-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Objetivo General: Realizar el estilo espalda completo.							
Instrumentos: gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Los niños se ubican en círculo y cada uno de ellos realizará un ejercicio comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.			3			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la brazada y patada de espalda en el borde de la pared. Los niños tomados del borde ejecutan : -Brazada y patada de espalda realizando 10 brazadas para poder descansar. En el descanso se realizan respiraciones.			7		30	Mejorar la coordinación en el estilo espalda.
Desplazamiento del estilo espalda completo.	Los niños se ubican a una distancia de 15mts del borde de la pared y realizan el estilo espalda completo. En el descanso deben realizar respiraciones.			8	15	30	Mejorar el desplazamiento realizando el estilo espalda completo.
Desplazamiento del estilo mariposa completo.	Los niños se ubican a una distancia de 15mts del borde de la pared y realizan el estilo mariposa completo. En el descanso se realizan respiraciones.			8	15	30	Practicar el desplazamiento realizando el estilo mariposa completo.
Relajamiento.	Flotación de decúbito ventral en posición de estrella.			10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.							

SEMANA: 9		PLAN DIÁRIO: 41				INFORMACIÓN DEL ALUMNO				
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2								
Periodo: 2010 - 2011		Hora: 4:30-5:30				Instructor: Jesús Peña				
Fecha: 13-12-10		Tipo de discapacidad y descripción:				Síndrome de Down				
Objetivo General: Realizar los cuatro estilos de la natación										
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.										
Actividad	Estrategia metodológica					Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad	
Acondicionamiento físico.	Los niños se ubican en círculo y cada uno debe realizar un ejercicio comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.					3			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.	
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación del desplazamiento de los cuatro nados. El niño se ubica a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realiza el desplazamiento de los cuatro nados en el orden del combinado: libre, espalda, pecho y mariposa. En el descanso se realizan respiraciones.					6	15	30	Ensayar la coordinación de cada uno de los estilos de la natación.	
Ejercicios de patada con brazada de los cuatro nados.	Demostración y explicación del ejercicio a realizar. El niño se sumerge en el agua y se toma del borde de la piscina para realizar la patada de libre. El instructor debe dar la señal para cambiar el estilo de la patada. Al sonido del silbato el niño se impulsa hacia atrás y realiza la brazada del estilo de la patada que se haya estado ejecutando antes del silbato.					5		30	Mejorar la coordinación entre la patada y la brazada de cada estilo.	
Desplazamiento de patada con tabla de los cuatro nados.	Demostración y explicación de la patada con tabla de los cuatro nados. El niño se ubica a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realiza la patada en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se realiza con respiraciones.					6	15	30	Intercalar la practica de la patada de los cuatro nados.	
Relajamiento.	Flotación en posición de burbuja.					10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.	
Observación.										

PLAN DIÁRIO: 42		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 9		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010 - 2011				
Fecha: 14-12-10		Hora: 4:30-5:30 Instructor: Jesús Peña		
Objetivo General: Realizar el estilo pecho completo.				
Instrumentos: gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina. Al sonido del silbato el niño tratará pero ejecutando el movimiento de la brazada de pecho y cuando vuelva a sonar el silbato realizará el movimiento de la brazada de libre.	Repetición	2	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de patada de pecho con tabla.	Demostración y explicación de la patada de pecho. El niño se ubica a una distancia de 15mts de la pared y realiza la patada de pecho con tabla.		10	Practicar la patada de pecho con tabla.
Desplazamiento de pecho completo.	Demostración y explicación del nado de pecho completo. El niño se ubica a una distancia de 15mts y realiza el estilo pecho completo. El descanso se realiza con respiraciones.		10	Practicar el estilo pecho completo.
Ejercicios de patada de pecho.	Demostración y explicación de la patada de pecho y luego realizar lo siguiente: El niño se toma del borde de la piscina y ejecuta la patada de pecho contando hasta 8, luego debe desplazarse a la carrilera y se toma de ella para realizar la patada de pecho contando hasta 8. El descanso se realiza con respiraciones.		6	Mejorar la patada de pecho.
Relajamiento	Realizar ejercicios de respiraciones tocando el fondo de la piscina con los pies.			Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación				

SEMANA: 9		PLAN DIÁRIO: 43		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010 - 2011		Instructor: Jesús Peña					
Fecha: 15-12-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Objetivo General: Realizar el estilo mariposa completo.							
Instrumentos: gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg) Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de la: -Brazada de mariposa. Al llegar a los pies se identifica la: -Patada de mariposa			15 15			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento realizando el nado mariposa completo.	Los niños se ubican a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realizan el estilo mariposa completo.			8	15	30	Practicar el desplazamiento del estilo mariposa.
Ejercicios de brazada de mariposa.	Explicación y demostración de la brazada de mariposa con respiración. Los niños se ubican en posición de decúbito ventral en el borde de la piscina con la cara y los brazos en dirección al agua. Luego deben extender los brazos y realizar la brazada de mariposa e introducir la cara dentro del agua contando 8 respiraciones.			8		30	Mejorar la brazada de mariposa con su respiración.
Ejercicios en el agua.	Demostración y explicación de la patada de mariposa en el borde de la pared. El niño ejecuta la patada de mariposa contando 5 patadas y se desliza hacia la tercera carrilera.			6		30	Mejorar el desplazamiento realizando la patada de mariposa.
Relajamiento.	Realizar 20 respiraciones de la siguiente manera: -Respiraciones realizando tres aplausos antes de sumergir el rostro al agua. -Respiraciones bailando debajo del agua.			10 10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.							

SEMANA: 9		PLAN DIÁRIO: 44		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010 - 2011		Instructor: Jesús Peña					
Fecha: 16-12-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Objetivo General: Al finalizar la clase, los alumnos se desplazarán ejecutando los cuatro nados.							
Instrumentos: gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.						Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento de patada con tabla de los cuatro nados.	Demostración y explicación de la patada con tabla de los cuatro nados. El niño se ubica a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realiza la patada en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se realiza con respiraciones.			6	15	30	Intercalar la practica de la patada de los cuatro nados.
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación del desplazamiento de los cuatro nados. El niño se ubica a una distancia de 15mts del borde de la piscina y realiza el desplazamiento de los cuatro nados en el orden del combinado: libre, espalda, pecho y mariposa. En el descanso se realizan respiraciones.			6	15	30	Ensayar la coordinación década uno de los estilos de la natación.
Ejercicios de respiración.	Explicación y demostración de la respiración. -Respiración frontal tomados del borde de la piscina ejecutando la patada de libre, -Respiración frontal tomados del borde de la piscina ejecutando la patada de pecho. - Respiración frontal tomados del borde de la piscina ejecutando la patada de mariposa.			5 5 5			Practicar la respiración de los estilos de la natación.
Relajamiento.	Los niños realizarán respiraciones de decúbito ventral en posición de estrella.			10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.							

SEMANA: 9		PLAN DIÁRIO: 45		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010 - 2011		Hora: 4:30-5:30		Instructor : Jesús Peña	
Fecha: 17-12-10		Tipo de discapacidad y descripción:		Síndrome de Down	
Objetivo General: Compartir con los alumnos para que se sientan integrados con los compañeros y con el instructor.					
Instrumentos: gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Finalidad
Recreativa.	Despedida de fin de año. Se da la libertad a los niños y niñas de sumergirse al agua para que realicen cualquier tipo de actividad recreativa como jugar, flotar, nadar, etc. Cada niño llevó un alimento para compartir con los compañeros.			libre	Compartir con los alumnos.
Observación.	Se debe informar a los alumnos cuándo se reanudan las actividades.				

SEMANAS: 10, 11, 12		PLAN DIÁRIO :		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina:	América Bendito	Participante:	1 y 2		
Periodo:	2010 - 2011	Instructor :	Jesús Peña		
Fecha:	18-12-10 al 09-01-11	Hora:	4:30-5:30	Tipo de discapacidad y descripción:	Síndrome de Down
Objetivo General:					
Instrumentos:					
Actividad	Estrategia metodológica				Finalidad
		Repetición	Metros	Descanso en (seg)	
Observación	Vacaciones de Diciembre				

SEMANAS: 13		PLAN DIÁRIO: 46		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010 - 2011		Instructor : Jesús Peña					
Fecha: 10-01-11		Hora: 4:30-5:30	Tipo de discapacidad y descripción:	Síndrome de Down			
Objetivo General:							
Instrumentos:							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Observación	No hubo clase. Motivo: Piscina en mantenimiento.						

SEMANA: 13		PLAN DIÁRIO: 47		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: Teresita Izaguirre		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010 - 2011		Hora: 4:30-5:30		Instructor: Jesús Peña			
Fecha: 11-01-11		Tipo de discapacidad y descripción:		Síndrome de Down			
Objetivo General: Realizar desplazamientos ejecutando los cuatro nados.							
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies,						Calentar del cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación del desplazamiento de los cuatro nados. Realizar el desplazamiento de los cuatro nados en el orden del combinado: libre, espalda, pecho y mariposa. En el descanso se realizan respiraciones.			4	25	90	Ensayar la coordinación de cada uno de los estilos de la natación.
Desplazamiento de patada con tabla de los cuatro nados.	Demostración y explicación de la patada con tabla de los cuatro nados. El niño realiza la patada en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se realiza con respiraciones.			4	25	90	Mejorar la patada de los cuatro nados.
Ejercicios de patada con brazada de los cuatro nados.	Demostración y explicación del ejercicio a realizar. El niño se sumerge en el agua y se toma del borde de la piscina para realizar la patada de libre. El instructor debe dar la señal para cambiar el estilo de la patada. Al sonido del silbato el niño se impulsa hacia atrás y realiza la brazada del estilo de la patada que se haya estado ejecutando antes del silbato.			8		60	Mejorar la coordinación entre la patada y la brazada de cada estilo.
Relajamiento.	Realizar respiraciones de decúbito ventral en posición de estrella.			10		libre	Hacer que el niño se sienta tranquilo para finalizar la clase.
Observación.	Se dio la clase en la piscina Teresita Izaguirre porque la piscina América Bendito se encontraba en mantenimiento.						

SEMANA: 13		PLAN DIÁRIO: 48		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: Teresita Izaguirre		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010 - 2011		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Fecha: 12-01-11		Instructor: Jesús Peña			

Objetivo General: Al finalizar la clase, los alumnos se desplazarán ejecutando el estilo espalda completo.

Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.

Actividad	Estrategia metodológica				Finalidad
	Repetición	Metros	en (seg)Descanso		
Acondicionamiento físico.	4				Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Patada de espalda con tabla.	4	25	90		Practicar la patada de espalda con tabla.
Desplazamiento del estilo espalda completo.	4	25	90		Practicar el desplazamiento realizando el estilo espalda completo.
Desplazamiento de los cuatro nados.	4	25	60		Mejorar la coordinación de los cuatro nados.
Relajamiento	15		libre		Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación					

Universidad de los Andes
 Facultad de Humanidades y Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Educación Física
 Comisión de Memoria de Grado

SEMANA: 13		PLAN DIÁRIO: 49		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: Teresita Izaguirre		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010 - 2011		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Fecha: 13-01-11		Instructor: Jesús Peña			
Objetivo General: Realizaran el estilo libre completo.					

Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina. Los niños se ubican sentados en círculo para ejecutar la patada del estilo libre contando hasta 10 para poder descansar.			3 3		20	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento del estilo libre.	Los niños realizan el estilo libre completo. El descanso se realiza con respiraciones.			8	25	90	Practicar el desplazamiento realizando el estilo libre completo.
Desplazamiento del estilo espalda con tabla.	Los niños realizan el estilo espalda completo. Se colocarán la tabla en la espalda para que el cuerpo obtenga mayor flotabilidad. El descanso se realiza con respiraciones.			8	25	90	Mejorar el desplazamiento en el estilo espalda completo.
Desplazamiento de la patada con tabla en el estilo libre.	Los niños realizan la patada de libre con tabla. En el descanso se realizan respiraciones.			6	25	90	Practicar la patada de libre con tabla.
Relajamiento.	Realizar respiraciones saludando al compañero debajo del agua.			10		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.							

SEMANA: 13		PLAN DIÁRIO: 50			INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: Teresita Izaguirre		Participante: 1 y 2						
Periodo: 2010 - 2011		Instructor: Jesús Peña						
Fecha: 14-01-10		Hora: 4:30-5:30			Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Objetivo General: Realizar desplazamientos ejecutando los cuatro nados.								
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.								
Actividad	Estrategia metodológica				Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar movimientos que involucren todo el cuerpo comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.							Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación de los cuatro nados y realizar: Los cuatro nados en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho, libre. En el descanso se realizan respiraciones.				8	25	90	Practicar la coordinación de los cuatro nados
Desplazamiento de los cuatro nados ejecutando la patada con la tabla.	Demostración y explicación de la patada con tabla de los cuatro nados y realizar: Patada en el orden del combinado mariposa, espalda, pecho, libre, Su descanso realiza respiraciones.				6	25	90	Mejorar la patada de los 4 nados
Desplazamiento de los cuatro nados ejecutando la patada en flecha.	Demostración y explicación de la patada en flecha de los cuatro nados y realizar: Patada en flecha de los cuatro nados en el orden del combinado mariposa, espalda, pecho, libre, Su descanso realiza respiraciones.				6	25	90	Mejorar la patada en flecha de los 4 nados.
Relajamiento.	Realizar 40 respiraciones entre las cuales fueron: Respiraciones saludando al compañero de bajo del agua. Respiraciones bailando de bajo del agua.				20 20		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.	Se les indicó que las clases de la próxima semana se realizarán en la piscina América Bendito							

PLAN DIÁRIO: 51		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 14		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010 - 2011		Horario: 4:30-5:30		
Fecha: 17-01-11		Instructor: Jesús Peña		
Objetivo General: Realizar el estilo pecho completo.				
Instrumentos: tabla gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica			Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican los movimientos de: -Brazada de pecho. -Brazada de libre. Al llegar a los pies se identifica la: -Patada de pecho. -Patada de libre.	Repetición 10 10 10 10	Metros 15 30	Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento realizando estilo de pecho completo.	Los niños se ubican a una distancia de 15mts y se desplazan ejecutando el estilo pecho completo.	10	30	Practicar su desplazamiento realizando la el estilo pecho completo..
Ejercicios de brazada de pecho.	Explicación y demostración de la brazada de pecho con respiración. Los niños se ubican en el borde de la piscina en posición de decúbito ventral con el cuerpo fuera de la piscina y la cara y los brazos en dirección al agua. Deberán extender los brazos e introducir la cara dentro del agua para ejecutar la brazada de pecho.	8	30	Mejora la brazada de pecho con su respiración.
Desplazamiento realizando patada de libre con brazada de pecho.	Realizar la patada de libre ejecutando la brazada de pecho.	8	15 30	Practicar dos elementos de diferentes estilos al mismo tiempo.
Relajamiento.	Flotación en posición de burbuja.	10	libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación.				

SEMANA: 14		PLAN DIÁRIO: 53		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2				
Periodo: 2010- 2011		Instructor : Jesús Peña				
Fecha: 19-01-11		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Objetivo General: Realizar el estilo libre y espalda completo.						
Instrumentos: gorro, traje de baño.						
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Los niños deben ubicarse en círculo para que cada uno realice un ejercicio comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.			3		Calentamiento del cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicio de desplazamiento en el nado de libre y espalda.	Demostración y explicación del desplazamiento del estilo libre y espalda. Luego los niños se ubican a una distancia de 20metros y ejecutan: Estilo libre Estilo espalda En el descanso realizan respiraciones.			4 4	20 20 60 60	Practicar el desplazamiento en el estilo espalda y libre.
Brazada de libre y espalda en el agua.	Demostración y explicación de la brazada y respiración del estilo libre. El niño se toma del borde de la piscina y realiza los siguientes ejercicios: -Brazada y patada de libre ejecutando la brazada con el brazo derecho y respirando por ese lado. -Brazada y patada de libre ejecutando la brazada con el brazo izquierdo y respirando por ese lado. Ubicados en parejas y en posición de decúbito dorsal realizar brazada y patada de espalda			5 5 5	20 20 20	Practicar la coordinación de la brazada y respiración de libre y espalda.
Ejercicios en seco.	Ubicar a los niños al frente de una pared, colocan su cuerpo de manera inclinada y ejecutan: Brazada de libre realizando la respiración de lado. Patada de libre con máxima extensión de pierna.			5 5		Mejorar la brazada del estilo libre y espalda y identificarlas y conozcan las diferencias.
Observación.						

PLAN DIARIO: 54		INFORMACIÓN DEL ALUMNO		
SEMANA: 14		Participante: 1 y 2		
Piscina: América Bendito		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down		
Periodo: 2010- 2011		Horario: 4:30-5:30		
Fecha: 20-01-11		Instructor: Jesús Peña		
Objetivo General: Realizar desplazamiento en el estilo pecho y mariposa completo				
Instrumentos: gorro, traje de baño.				
Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina. Al sonido del silbato el niño debe continuar trotando pero debe ejecutar los movimientos de la brazada de mariposa.	3		Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios en seco	Realizar el juego arriba y abajo: cuando el instructor suene el silbato una vez los niños flexionarán las piernas y cuando suene el silbato dos veces los niños extienden las piernas. Realizar el juego manos arriba y manos abajo: cuando el instructor suene el silbato una vez los niños extienden sus brazos hacia arriba y cuando suene el silbato dos veces los niños extienden los brazos hacia abajo tratando de tocar suelo.			Calentar sus brazos y piernas antes de entrar al agua.
Ejercicios de desplazamiento	Demostración y explicación de los ejercicios. Los niños se ubican a una distancia de 15mts y realizarán los siguientes ejercicios: patada de pecho con tabla realizando respiración de frente pecho completo patada de mariposa con tabla realizando respiración de frente mariposa completo	4 4 4 4	15 15 15 15	Mejorar su desplazamiento con tabla del estilo pecho y mariposa
Ejercicios de brazada de mariposa.	Explicación y demostración de la brazada de mariposa con respiración. Los niños se ubican en el borde de la piscina en posición de decúbito ventral con el cuerpo fuera de la piscina y la cara y los brazos en dirección al agua. Deberán extender los brazos e introducir la cara dentro del agua para ejecutar la brazada de mariposa.	10	30	Practicar la brazada de mariposa con su respiración.
Observación				

SEMANA: 14		PLAN DIÁRIO: 55		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010- 2011		Instructor : Jesús Peña			
Fecha: 21-01-11		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Objetivo General: Realizar desplazamiento en el estilo pecho y mariposa.					
Instrumentos: gorro, traje de baño.					
Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina.	4			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de patada y flotación vertical.	Demostración y explicación del ejercicio. Los niños se desplazan de patada de espalda con la tabla hasta los 15 metros. Al llegar a los 15 metros hacen flotación vertical en patada de libre lanzando la tabla hacia afuera de la piscina para intentar derrumbar un cono.	4	15	40	Mejorar la patada de libre y la flotación vertical.
Desplazamiento de patada con la tabla.	El niño realizará patada con la tabla en el orden del combinado: libre, espalda, pecho, mariposa, descansando cada 25mts con respiraciones.	6	15	50	Practicar el desplazamiento haciendo patada de los estilos de la natación.
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación de los cuatro nados. Realizar los cuatro nados en el orden del combinado: libre, espalda, pecho y libre. Para el descanso se realizan respiraciones.	8	15	30	Mejorar la coordinación de los cuatro nados.
Relajamiento.	Los niños se ubican en círculo y se les felicita por el trabajo realizado en toda la semana. Se le puede dar un premio (galleta, fruta, caramelos, etc.).				Integrar a los niños con los compañeros y con el profesor.
Observación.					

SEMANA: 15		PLAN DIÁRIO: 56				INFORMACIÓN DEL ALUMNO				
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2								
Periodo: 2010- 2011		Instructor : Jesús Peña								
Fecha: 24-01-11		Hora: 4:30-5:30				Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down				
Objetivo General: Al finalizar la clase, los niños se desplazarán en el orden del combinado con pull boys.										
Instrumentos: gorro, traje de baño, pull boys.										
Actividad	Estrategia metodológica					Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad	
Acondicionamiento físico.	Realizar el juego arriba y abajo: cuando el instructor suene el silbato una vez los niños flexionarán las piernas y cuando suene el silbato dos veces los niños extienden las piernas. Realizar el juego manos arriba y manos abajo: cuando el instructor suene el silbato una vez los niños extienden sus brazos hacia arriba y cuando suene el silbato dos veces los niños extienden los brazos hacia abajo tratando de tocar suelo.								Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.	
Ejercicios en seco.	Realizar movimientos del cuerpo comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifican: -La brazada de los cuatro estilos. Al llegar a los pies se identifican: -Patada de todos los estilos.								Identificar las brazadas y patadas de cada estilo.	
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación de los cuatro nados. El niño realiza los cuatro nados en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. El descanso se realiza con respiraciones.					8	20	30	Mejorar la coordinación de los cuatro nados.	
Desplazamiento de los cuatro nados con pull boys.	Demostración y explicación del desplazamiento de los cuatro estilos con pull boys. El niño realiza los cuatro nados en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre y el descanso se realiza con respiraciones.					8	15	30	Practicar la brazada de los cuatro estilos de la natación.	
Relajamiento.	Realizar respiraciones de decúbito ventral en posición de estrella.					6		libre	Hacer que los niños se sientan tranquilos para terminar la clase.	
Observación.										

SEMANA: 15		PLAN DIÁRIO: 57		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010- 2011		Instructor : Jesús Peña			
Fecha: 25-01-11		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Objetivo General: Hacer desplazamiento en el estilo mariposa.					
Instrumentos: ., gorro, traje de baño, pull boys.					
Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar movimientos del cuerpo comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Al llegar a los brazos se identifica: -La brazada de los cuatro estilos. Al llegar a los pies se identifica: -Patada de todos los estilos.				Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento del estilo mariposa.	Demostración y explicación del estilo mariposa. El niño realiza el estilo mariposa completo. Para el descanso se realizan respiraciones.	4	10	45	Mejorar el desplazamiento del estilo mariposa.
Desplazamiento de la patada de decúbito dorsal de mariposa.	Demostración y explicación de la patada de decúbito dorsal de mariposa. Los niños ejecutan la patada de mariposa en posición de decúbito dorsal y para el descanso realizan respiraciones.	4	10	45	Practicar la patada de mariposa en posición de decúbito dorsal.
Desplazamiento de los cuatro nados con pull boys.	Demostración y explicación del desplazamiento de los cuatro estilos con pull boys. El niño realiza los cuatro nados en el orden del combinado: libre, espalda, pecho y mariposa. En el descanso se realizan respiraciones.	8	15	30	Ejecutar la brazada de los cuatro estilos de forma intercalada.
Relajamiento.	Realizar respiraciones de decúbito ventral. Realizar respiraciones saludando al compañero debajo del agua.	4			
Observación.		4			

SEMANA: 15		PLAN DIARIO: 58		INFORMACIÓN DEL ALUMNO	
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2			
Periodo: 2010- 2011		Instructor : Jesús Peña		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down	
Fecha: 26-01-11		Hora: 4:30-5:30			
Objetivo General: Al finalizar la clase, los niños se desplazarán en el estilo espalda completo.					

Instrumentos: gorro, traje de baño, cono.					
Actividad	Estrategia metodológica	Repetición	Metros	en (seg) Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando con un trote alrededor de la piscina.	4			Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Ejercicios de patada y flotación vertical.	Demostración y explicación del ejercicio. Los niños se desplazan de patada de espalda con la tabla hasta los 15 metros. Al llegar a los 15 metros hacen flotación vertical en patada de libre lanzando la tabla hacia afuera de la piscina para intentar derrumbar un cono.	4	15	40	Mejorar la patada de libre y la flotación vertical.
Ejercicios de espalda completo.	Demostración y explicación del estilo espalda. El niño realiza el estilo espalda completo.	8	15	30	Entrenar el estilo espalda.
Ejercicios de patada de espalda con tabla.	Demostración y explicación de la patada de espalda con la tabla. El niño se ubica a una distancia de 15mts de la pared de llegada y realiza la patada de espalda con la tabla.	8	15	30	Mejorar la patada de espalda.
Relajamiento.	Realizar respiraciones de decúbito ventral en posición de estrella. Realizar respiraciones en posición de burbuja.	4 4			Hacer que el niño se relaje antes de terminar la clase.
Observación.					

Universidad de los Andes
 Facultad de Humanidades y Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Educación Física
 Comisión de Memoria de Grado

SEMANA: 15		PLAN DIÁRIO: 59		INFORMACIÓN DEL ALUMNO			
Piscina: America Bendito		Participante: 1 y 2					
Periodo: 2010 - 2011		Instructor : Jesús Peña					
Fecha: 27-01-10		Hora: 4:30-5:30		Tipo de discapacidad y descripción: Síndrome de Down			
Objetivo General: Ejecutar los cuatro nados.							
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño.							
Actividad	Estrategia metodológica			Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies.						Calentar el cuerpo antes de entrar al agua.
Desplazamiento de los cuatro nados.	Demostración y explicación de los cuatro nados. Realizar los cuatro nados en el orden del combinado: libre, espalda, pecho y libre. Para el descanso se realizan respiraciones.			6	20	90	Mejorar la coordinación de los cuatro nados completos.
Desplazamiento de patada en flecha de los cuatro nados.	Demostración y explicación de la patada en flecha de los cuatro nados. Realizar la patada en el orden del combinado: mariposa, espalda, pecho y libre. Para el descanso se realizan respiraciones.			6	20	90	Mejorar la patada en flecha de los cuatro nados.
Desplazamiento de la patada con tabla de los cuatro nados.	Demostración y explicación de la patada con tabla de los cuatro nados. Realizar la patada en el orden del combinado: libre, espalda, pecho y libre. En el descanso se realizan respiraciones.			6	20	55	Mejorar la patada de los cuatro nados.
Relajamiento.	Hacer respiraciones bailando debajo del agua. Hacer respiraciones saludando al compañero d bajo del agua.			8		libre	Llevar al niño y niña a la calma para finalizar la clase.
Observación				8			

SEMANA: 15		PLAN DIÁRIO: 60				INFORMACIÓN DEL ALUMNO				
Piscina: América Bendito		Participante: 1 y 2								
Periodo: 2010 - 2011		Hora: 4:30-5:30				Instructor: Jesús Peña				
Fecha: 28-01-11		Tipo de discapacidad y descripción:				Síndrome de Down				
Objetivo General: Registro fílmico para obtener los resultados										
Instrumentos: tabla, gorro, traje de baño, cámara.										
Actividad	Estrategia metodológica					Repetición	Metros	en (seg)Descanso	Finalidad	
Acondicionamiento físico.	Realizar acondicionamiento neuromuscular comenzando desde la cabeza hasta llegar a los pies. Realizar el juego arriba y abajo: cuando el instructor suene el silbato una vez los niños flexionarán las piernas y cuando suene el silbato dos veces los niños extienden las piernas. Realizar el juego manos arriba y manos abajo: cuando el instructor suene el silbato una vez los niños extienden sus brazos hacia arriba y cuando suene el silbato dos veces los niños extienden los brazos hacia abajo tratando de tocar suelo.								Calentar el cuerpo antes de entrar al agua. Calentar sus brazos y piernas antes de entrar al agua.	
Registro fílmico.	Demostración y explicación del ejercicio a realizar. Los niños se sumergen en el agua para ejecutar cada uno de los estilos de la natación. Para el descanso se realizan respiraciones.					20	90		Observar y grabar cómo realizan los niños y niñas los cuatro estilos de la natación.	
Relajamiento.	Flotación en posición de burbuja. Respiraciones bailando debajo del agua.					6	libre		Hacer que el niño se sienta tranquilo antes de finalizar la clase.	
Compartir.	Los niños se ubican en círculo para realizar un compartir de frutas, galletas y dulces.					6				
Observación										

CAPÍTULO VI

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA Y DEL PRODUCTO

Este capítulo tiene como finalidad mostrar los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados a dos jóvenes con Síndrome de Down (participante 1 y 2). De tal manera que lo que se quiere es analizar y comparar los resultados antes y después de la aplicación del programa para así delimitar los avances logrados por los jóvenes y la eficacia de dicho programa.

Evaluación

La evaluación se realizó a partir de la ejecución de cada uno de los estilos, a una distancia no mayor de 20 metros. Se evaluó cualitativamente de manera individual por medio de una escala de estimación donde A: consolidado, B: en proceso, C: iniciado y D: no lo realiza. De cada indicador se obtuvo diferentes resultados que fueron analizados y comparados para luego reflejarlos en un gráfico de sectores que muestran los resultados expresados en porcentajes.

Tabla 34

Tabla de distribución de frecuencia para la variable ambientación en el medio acuático

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	2	1	100
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

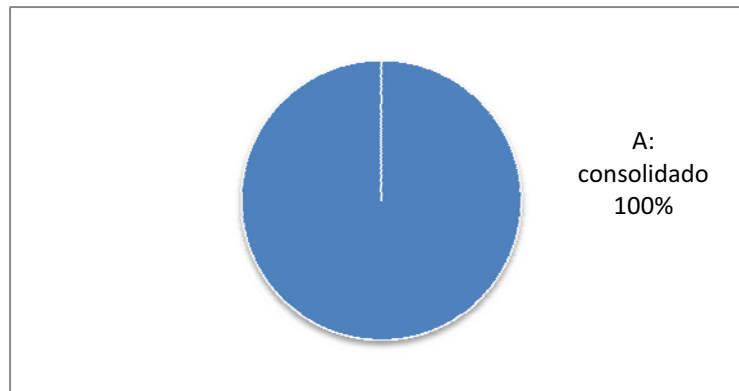


Gráfico 30. Ambientación en el medio acuático.

En la tabla N° 34 y el gráfico N° 30 se puede observar que el 100% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) mantuvo el dominio de la flotación vertical además de demostrar confianza y seguridad en el medio acuático.

Tabla 35

Tabla de distribución de frecuencia para la variable respiración

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	2	1	100
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

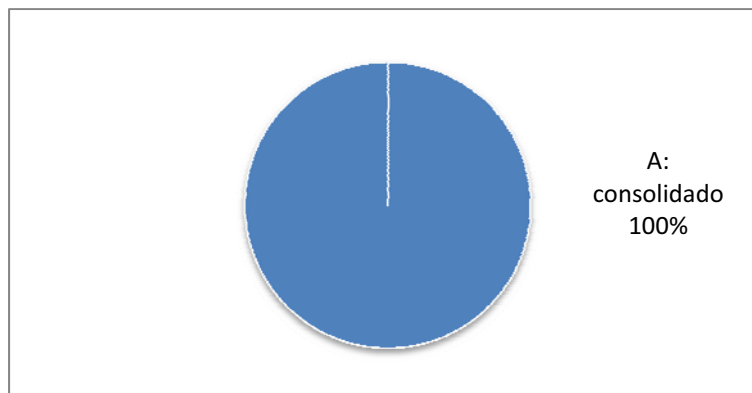


Gráfico 31. La respiración.

En cuanto a la respiración en el medio acuático se puede observar que de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) realizó eficazmente la inhalación y exhalación del aire y mantuvo constantemente los ojos abiertos dentro del agua (Ver tabla N° 35 y gráfico N° 31).

Tabla 36

Tabla de distribución de frecuencia para la variable patada de libre

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	2	1	100
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

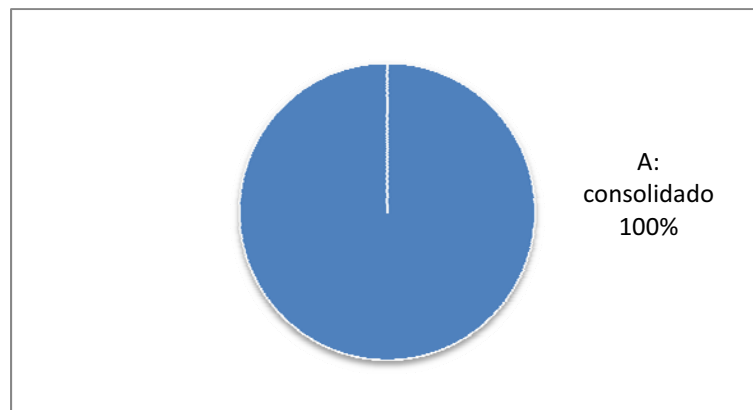


Gráfico 32. Patada de libre.

En la tabla N° 36 y el gráfico N° 32 se puede observar que, en cuanto a la ejecución de la patada de libre, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) realizó con eficacia movimientos coordinados de la patada de libre y mantuvo constantemente la cadera elevada.

Tabla 37

Tabla de distribución de frecuencia para la variable brazada de libre

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	2	1	100
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

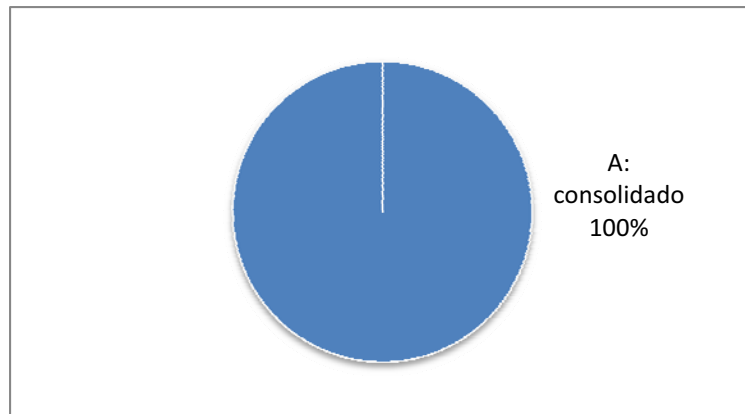


Gráfico 33. Brazada de libre.

En cuanto a la ejecución de la brazada de libre, la tabla N° 37 y el gráfico N° 33 muestran que de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) realizó con eficacia movimientos coordinados de la brazada de libre.

Tabla 38

Tabla de distribución de frecuencia para la variable respiración en el estilo libre

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	1	0,50	50
B: en proceso	1	0,50	50
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

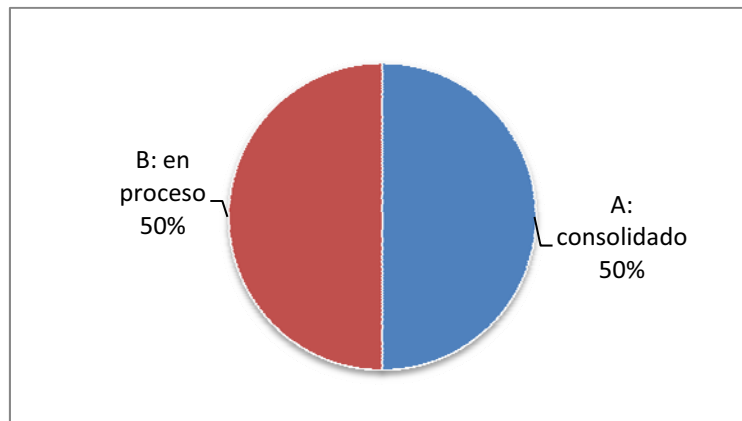


Gráfico 34. Respiración en el estilo libre.

Se puede observar que, en cuanto a la ejecución de la respiración del estilo libre, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 50% (1 joven: participante 1) demostró eficaz dominio de esta destreza y el 50% (1 joven: participante 2) tuvo cierto dominio de la respiración en el estilo libre. (Ver tabla N° 38 y gráfico N° 34).

Tabla 39

Tabla de distribución de frecuencia para la variable coordinación en el estilo libre

Indicadores	Frecuencia (<i>ni</i>)	Frecuencia relativa (<i>fi</i>)	Porcentaje (%)
A: consolidado	1	0,50	50
B: en proceso	1	0,50	50
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

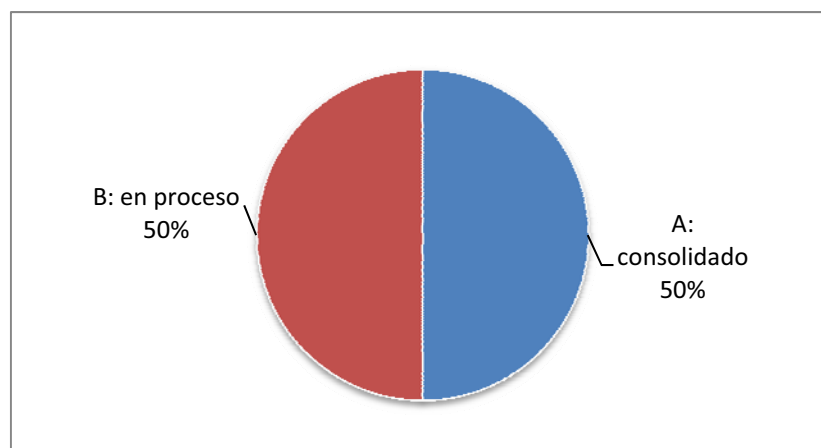


Gráfico 35. Coordinación en el estilo libre.

En cuanto a la ejecución de la coordinación en el estilo libre, la tabla N° 39 y el gráfico N° 35 muestran que de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 50% (1 joven: participante 1) tuvo coordinación en el estilo libre y el 50% (1 joven: participante 2) demostró cierta coordinación en este estilo.

Tabla 40

Tabla de distribución de frecuencia para la variable posición de decúbito dorsal en el estilo espalda

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	1	0,50	50
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	1	0,50	50
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

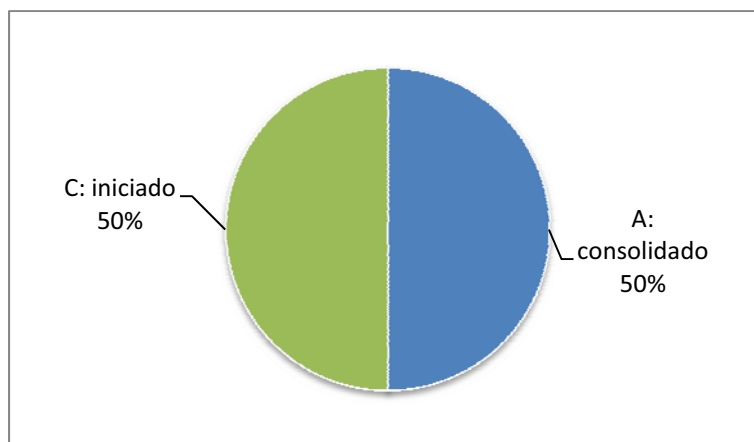


Gráfico 36. Posición de decúbito dorsal en el estilo espalda.

En la tabla N° 40 y en el gráfico N° 36 se puede observar que, en cuanto a la ejecución de la posición de decúbito dorsal en el estilo de espalda, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 50% (1 joven: participante 2) pudo realizar la posición de decúbito dorsal de manera eficaz, con o sin tabla, y el otro 50% (1 joven: participante 1) realizó la destreza, sin la tabla, por un periodo muy corto, y mantuvo por más tiempo la posición cuando utilizó la tabla.

Tabla 41

Tabla de distribución de frecuencia para la patada de espalda

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	2	1	100
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

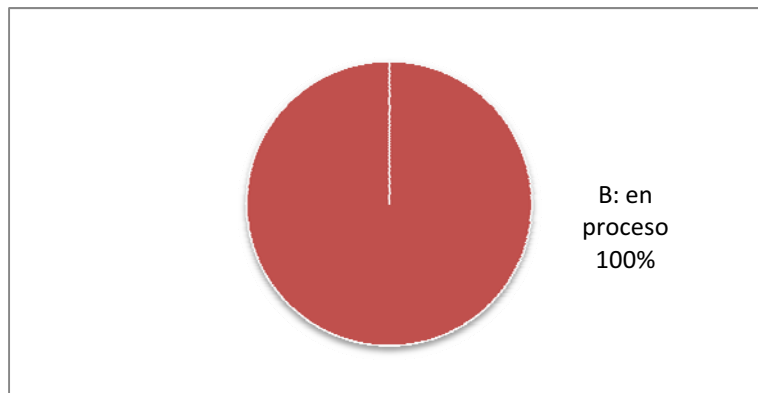


Gráfico 37. Patada de espalda.

Se puede observar que, en cuanto a la realización de la patada en el estilo espalda, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% (2 jóvenes) tuvo cierto dominio de la patada en este estilo (Ver tabla N° 41 y gráfico N° 37).

Tabla 42

Tabla de distribución de frecuencia para la brazada de espalda

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	1	0,50	50
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	1	0,50	50
Total	2	1	100

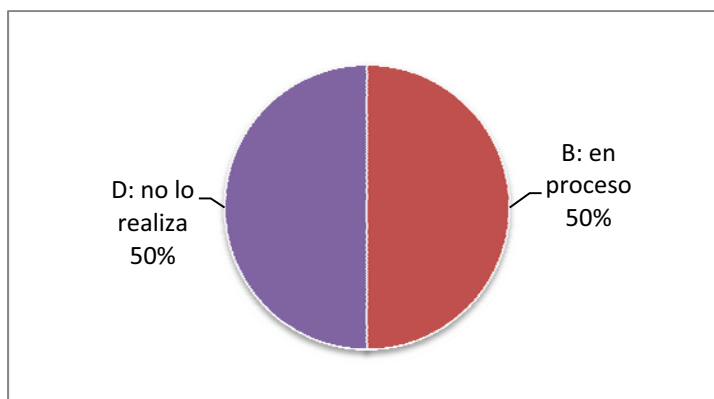


Gráfico 38. Brazada de espalda.

En la tabla N° 42 y el gráfico N° 38 se puede observar que, en cuanto a la ejecución de la brazada del estilo espalda, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 50% (1 joven: participante 2) realizó la brazada de espalda con un poco más de dominio, mientras que el otro 50% (1 joven: participante 1) no logró consolidar la destreza.

Tabla 43

Tabla de distribución de frecuencia para la coordinación del estilo espalda

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	1	0,50	50
C: iniciado	1	0,50	50
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

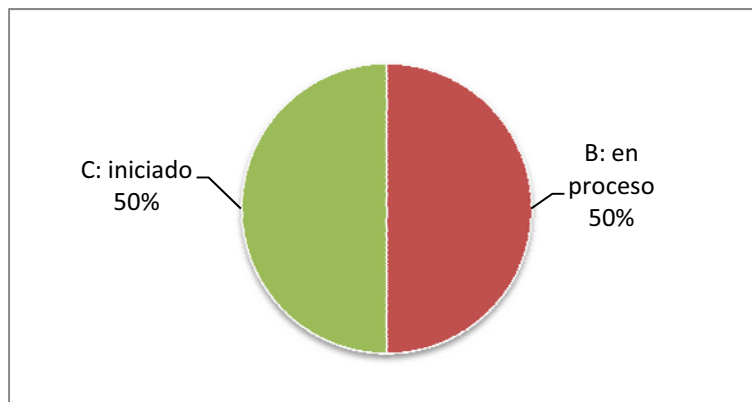


Gráfico 39. Coordinación del estilo espalda.

Se puede observar que, en cuanto a la coordinación del estilo espalda, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 50% (1 joven: participante 2) realizó ciertos movimientos coordinados en este estilo, mientras que el otro 50% (1 joven: participante 1) demostró tener poca coordinación. (Ver tabla N° 43 y gráfico N° 39).

Tabla 44

Tabla de distribución de frecuencia para la variable de la brazada de pecho

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	2	1	100
B: en proceso	0	0	0
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

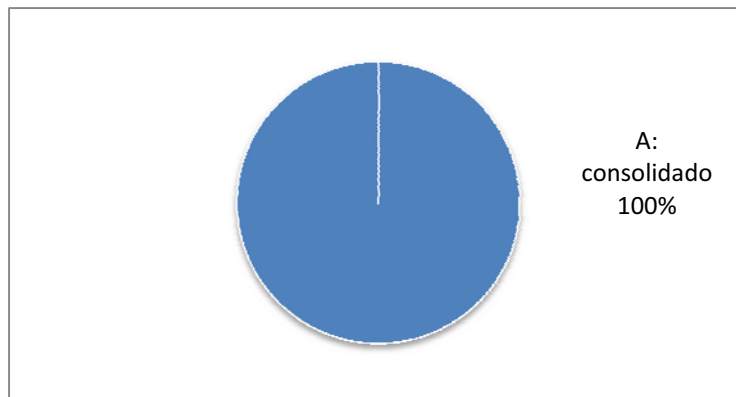


Gráfico 40. Brazada de pecho.

Se puede observar en la tabla N° 44 y en el gráfico N° 40 que, en cuanto a la ejecución de la brazada de pecho, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% (2 jóvenes) realizó eficazmente movimientos coordinados de la brazada de pecho.

Tabla 45

Tabla de distribución de frecuencia para la variable patada de pecho

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	1	0,50	50
B: en proceso	1	0,50	50
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

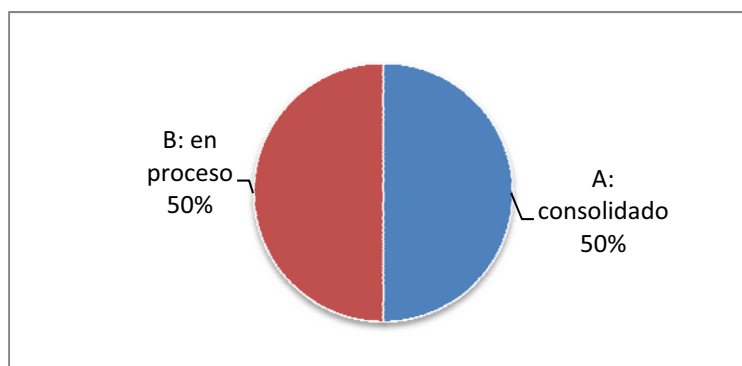


Gráfico 41. Patada de pecho.

Se puede observar que, en cuanto a la ejecución de la patada del estilo pecho, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 50% (1 joven: participante 2) realizó la patada de pecho con cierto dominio, mientras que el otro 50% (1 joven: participante 1) ejecutó esta patada con gran dominio. (Ver tabla N° 45 y gráfico N° 41).

Tabla 46

Tabla de distribución de frecuencia para la coordinación del estilo pecho

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	2	1	100
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

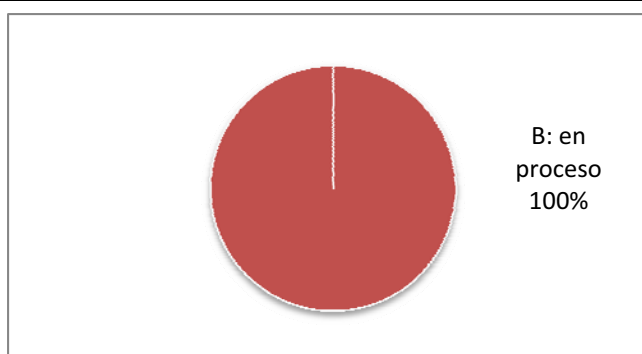


Gráfico 42. Coordinación del estilo pecho.

En la tabla N° 46 y en el gráfico N° 42 se puede observar que, en cuanto a la coordinación del estilo pecho, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% (2 jóvenes) tuvo cierta coordinación de la respiración, la brazada y la patada del estilo pecho.

Tabla 47

Tabla de distribución de frecuencia para la variable de la brazada de mariposa

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	1	0,50	50
B: en proceso	1	0,50	50
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

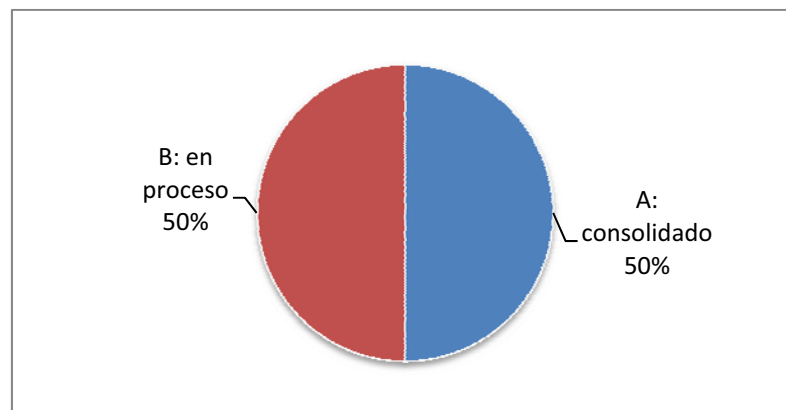
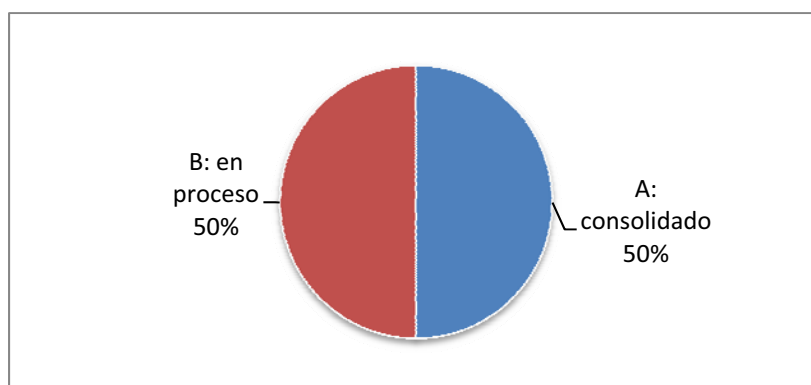


Gráfico 43. Brazada de mariposa.

Se puede observar en la tabla N° 47 y en el gráfico N° 43 que, en cuanto a la ejecución de la brazada de mariposa, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 50% (1 joven: participante 1) demostró tener gran dominio de la brazada de mariposa y el otro 50% (1 joven: participante 2) realizó la brazada del estilo mariposa con cierto dominio.

Tabla 48**Tabla de distribución de frecuencia para la variable patada de mariposa**

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	1	0,50	50
B: en proceso	1	0,50	50
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

**Gráfico 44. Patada de mariposa.**

Se puede observar que, en cuanto a la patada del estilo mariposa, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 50% (1 joven: participante 1) mostró un excelente dominio de la patada de mariposa y el otro 50% (1 joven: participante 2) realizó la patada del estilo mariposa con cierto dominio. (Ver tabla N° 48 y gráfico N° 44).

Tabla 49**Tabla de distribución de frecuencia para la coordinación del estilo mariposa**

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	2	1	100
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

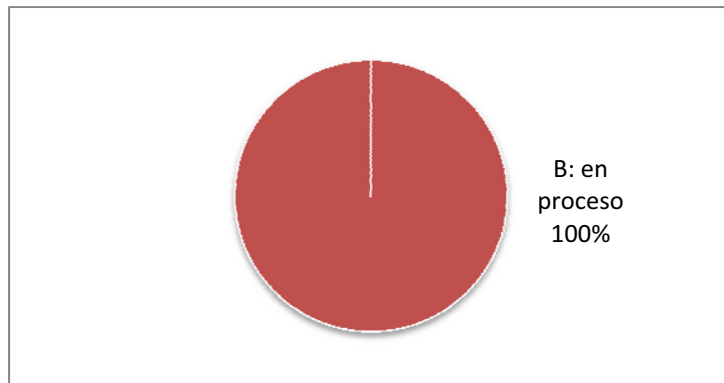


Gráfico 45. Coordinación del estilo mariposa.

En la tabla N° 49 y el gráfico N° 45 se puede observar que, en cuanto a la coordinación del estilo de mariposa, de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% (2 jóvenes) realizó el estilo mariposa con cierta coordinación de la respiración, la brazada y la patada.

Tabla 50

Tabla de distribución de frecuencia para la variable nivel de los jóvenes después de la aplicación del programa

Indicadores	Frecuencia (ni)	Frecuencia relativa (fi)	Porcentaje (%)
A: consolidado	0	0	0
B: en proceso	2	1	100
C: iniciado	0	0	0
D: no lo realiza	0	0	0
Total	2	1	100

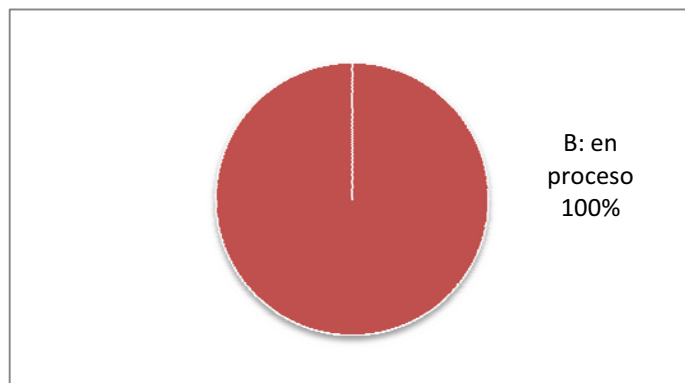


Gráfico 46. Nivel de los jóvenes después de la aplicación del programa.

Una vez realizada la evaluación y, tomando en cuenta la tabla N° 50 y el gráfico N° 46, se puede observar que de los 2 jóvenes con Síndrome de Down, el 100% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) se ubicó en el renglón de proceso logrando ejecutar la mayoría de las destrezas.

Análisis comparativo de los cuatro nados.

Estilo libre

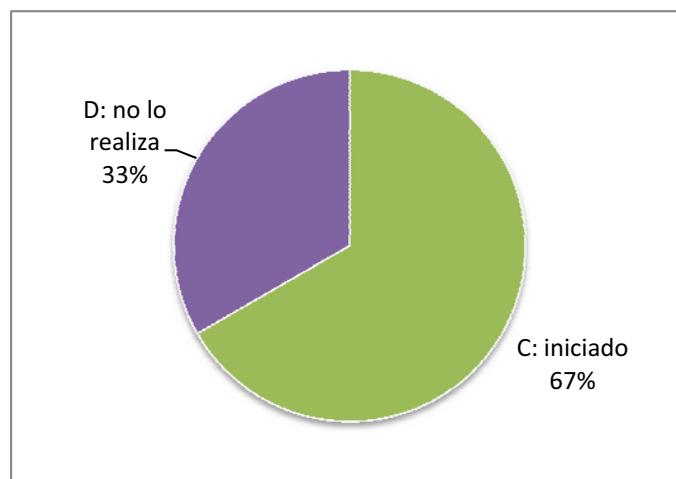


Gráfico 47. Coordinación del estilo libre antes de la aplicación

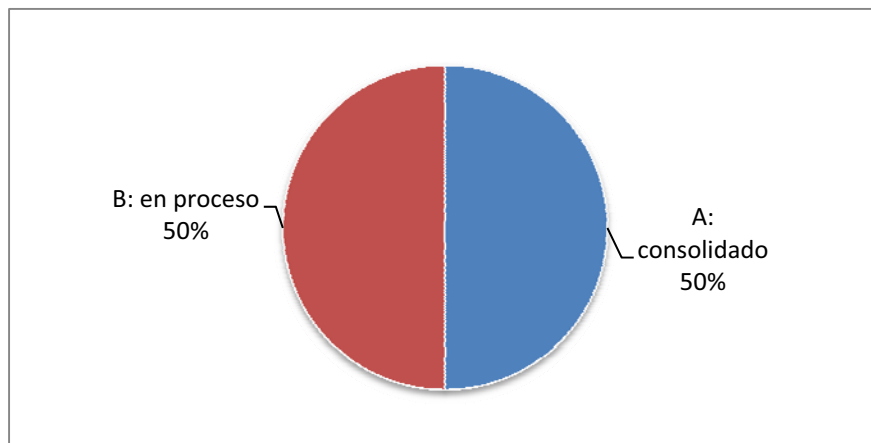


Gráfico 48. Coordinación del estilo libre después de la aplicación

Como se puede observar en los gráficos N° 47 y 48, el resultado de la coordinación del estilo libre fue un avance productivo, ya que al realizar el diagnóstico, el 100% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) se encontraba iniciando la destreza y, después de la aplicación del programa, el 50% (1 joven: participante 1) ejecutó la destreza de manera eficaz, pasando del literal C al A, mientras que el otro 50% (1 joven: participante 2) realizó la coordinación del estilo libre adecuadamente pasando del literal C al B.

Estilo espalda

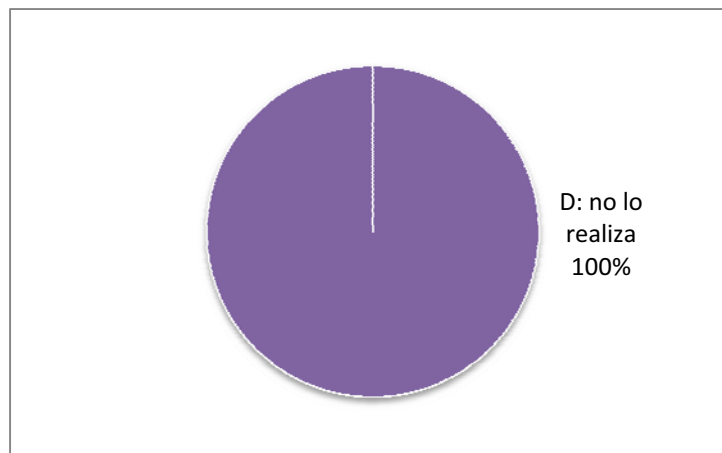


Gráfico 49. Coordinación del estilo espalda antes de la aplicación

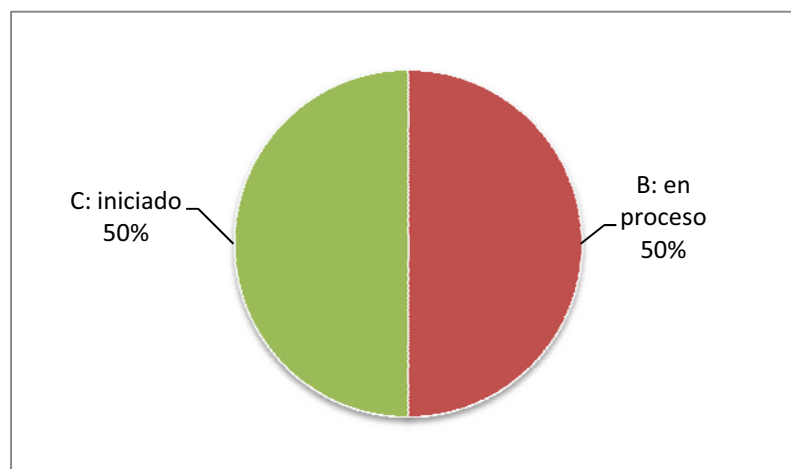


Gráfico 50. Coordinación del estilo espalda después de la aplicación

Como se puede observar en los gráficos N° 49 y 50, en cuanto a la coordinación del estilo espalda se obtuvo un pequeño avance, ya que al realizar el diagnóstico, el 100% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) no realizaba la destreza y, después de la aplicación del programa, el 50% (1 joven: participante 2) ejecutó el estilo espalda con cierto dominio pasando del literal D al B, mientras que el otro 50% (1 joven: participante 1) comenzó a ejecutar ciertos movimientos de este estilo pasando del literal D al C.

Estilo pecho

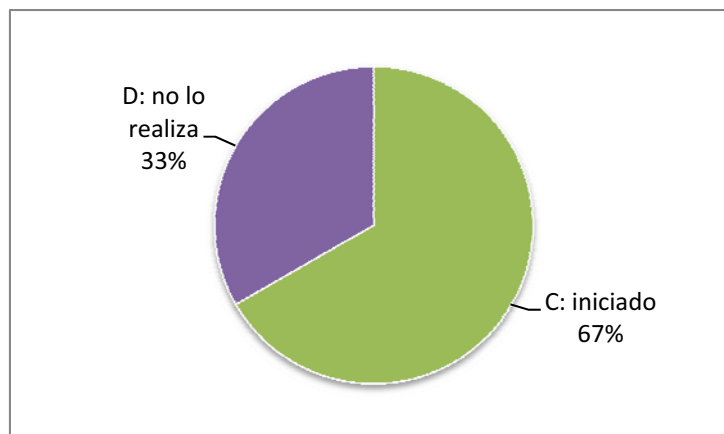


Gráfico 51. Coordinación del estilo pecho antes de la aplicación

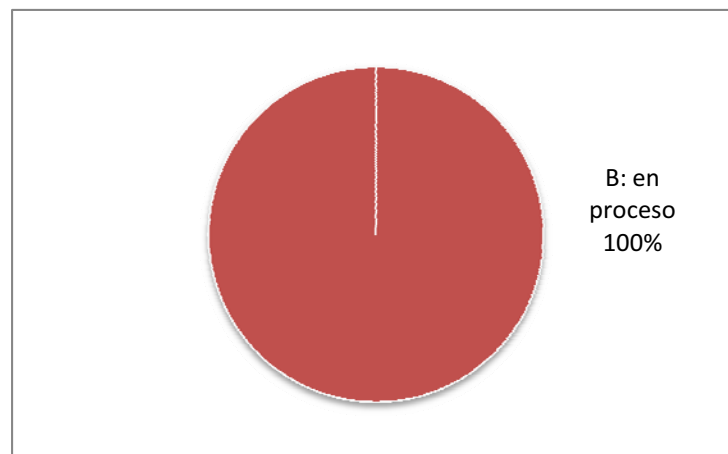


Gráfico 52. Coordinación del estilo pecho después de la aplicación

Como se puede observar en los gráficos N° 51 y 52, el resultado de la coordinación del estilo pecho fue un avance gratificante, ya que al realizar el diagnóstico, el 100% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) se encontraba iniciando la destreza y, después de la aplicación del programa, el 100% (2 jóvenes) realizó la coordinación del estilo pecho adecuadamente pasando del literal C al B.

Estilo mariposa

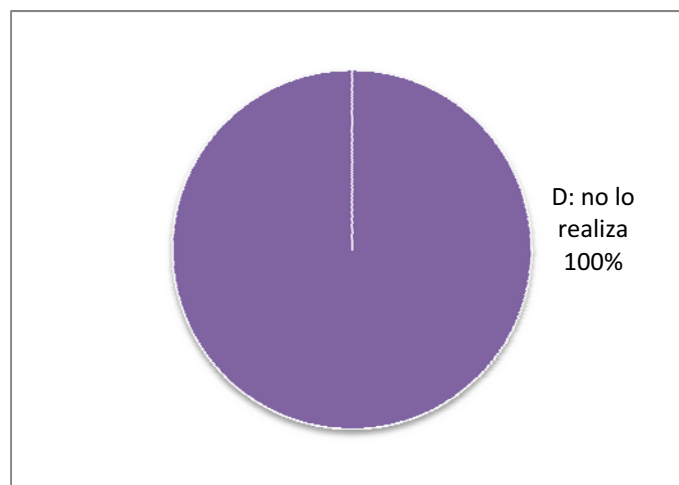


Gráfico 53. Coordinación del estilo mariposa antes de la aplicación

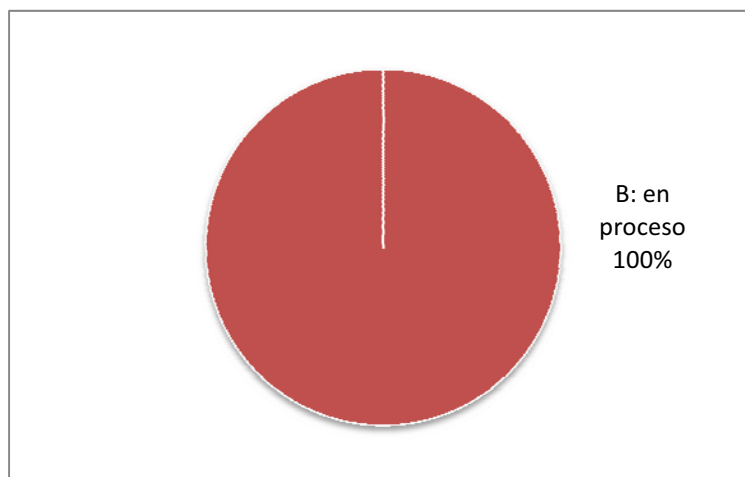


Gráfico 54. Coordinación del estilo mariposa después de la aplicación

Como se puede observar en los gráficos N° 53 y 54, el resultado de la coordinación del estilo mariposa fue un avance satisfactorio y productivo, ya que al realizar el diagnóstico, el 100% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) no realizaba esta destreza y, después de la aplicación del programa, el 100% (2 jóvenes) realizó la coordinación del estilo mariposa con cierto dominio pasando del literal D al B.

Nivel de los jóvenes

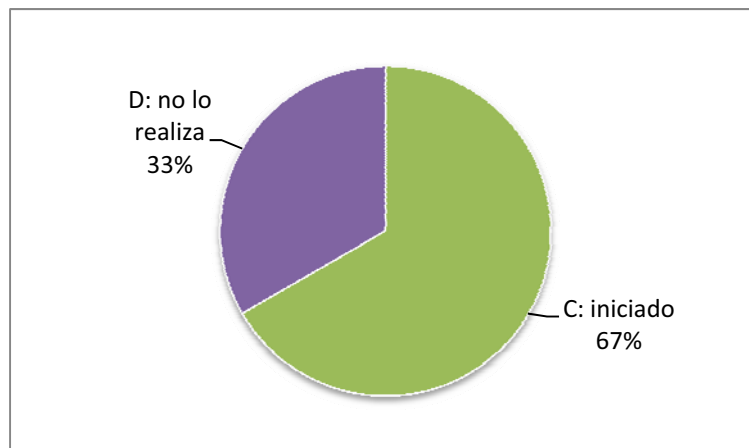


Gráfico 55. Nivel de los jóvenes antes de la aplicación.

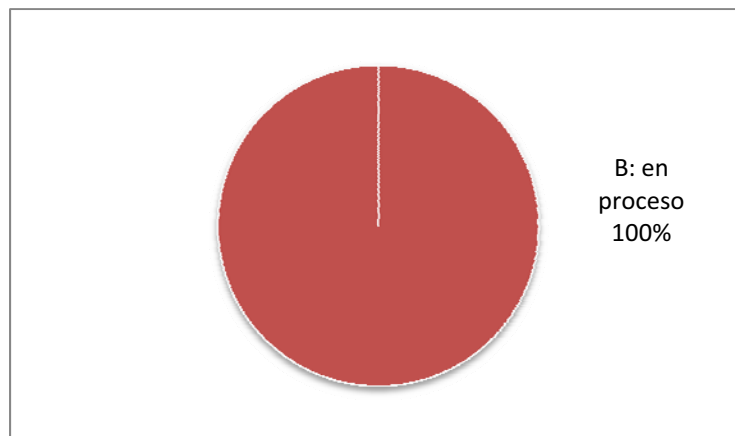


Gráfico 56. Nivel de los jóvenes después de la aplicación.

En forma global, se puede decir que antes de la aplicación del programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados, del 100% (3 jóvenes: participantes 1, 2 y 3), el 67% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) se encontraba en el indicador de iniciado y el 33% (1 joven: participante 3) no logró ejecutar la mayoría de las destrezas formando parte del indicador D. Por otro lado, después de la aplicación del programa, del 100% (2 jóvenes: participantes 1 y 2) se logró mejorar la ejecución de los estilos de la natación, pasando de un nivel C a un nivel B.

CAPÍTULO VII

EVALUACIÓN DEL PROCESO

La evaluación del proceso va a estar destinada al análisis de todo el desarrollo del programa. No se debe solamente tomar en cuenta los resultados finales obtenidos a través del programa sino que también se debe tener presente todas las cosas positivas y negativas que emergieron durante el desarrollo del proyecto.

Elementos Positivos

Para comenzar, es importante señalar que a pesar de que la participante 3) pudo asistir sólo la primera semana por motivos de salud, el programa de enseñanza simultánea se desarrolló por completo aplicándolo a los dos (2) jóvenes (participante 1 y 2) que asistieron de manera constante durante el tiempo que estaba programado.

Por otro lado, los jóvenes con Síndrome de Down mostraron gran satisfacción con las actividades realizadas y los ejercicios planteados en el programa. Constantemente se mostraban alegres, enérgicos y con interés de seguir aprendiendo. También, los padres se mostraron agradecidos en todo momento por la dedicación y ayuda prestada a los jóvenes.

Cabe destacar que una vez iniciadas las sesiones de clase, otros padres se mostraron interesados en que sus hijos con Síndrome de Down participaran en el proyecto. Así, se integraron dos jóvenes más, uno del sexo femenino y otro del masculino, ambos de 18 años de edad. Estos jóvenes ya tenían una experiencia previa en la natación y ejecutaban la mayoría de los

estilos, haciendo que los otros dos jóvenes incluidos en la investigación se sintieran motivados. Sin embargo, como ya habían transcurrido 9 semanas de aplicación, los jóvenes no fueron tomados en cuenta para la aplicación del programa.

Además, es importante resaltar que el actual coordinador de la piscina América Bendito, Rigo Mora, expresó su interés por este programa y quiere que sea integrado a la Escuela de Natación América Bendito para que los jóvenes con Síndrome de Down puedan tener la oportunidad de integrarse a este club de natación

Elementos Negativos

El programa se inició con la participación de tres jóvenes con Síndrome de Down y culminó con la asistencia de dos jóvenes porque la participante 3 no pudo asistir más por razones de salud.

Durante el proceso hubo un periodo vacacional: la temporada de navidad, en la que se congelaron las actividades durante 3 semanas lo que interrumpió el proceso de enseñanza.

Por último, la piscina América Bendito estuvo en mantenimiento durante una semana, por lo que fue necesario trasladarse a la Piscina Teresita Izaguirre con la debida autorización del actual coordinador Giovanni Parra.

CAPITULO VIII

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y APORTES

Son muchas las ventajas que aporta un programa de enseñanza de la natación, y más si se realiza un programa de enseñanza de los cuatro nados de forma simultánea. Así, los jóvenes aprenden los estilos de la natación a través de ejercicios variados, creativos y sin necesidad de hacerlo por niveles sino integrando y desarrollando todas las destrezas y habilidades simultáneamente.

Una vez aplicado el programa se puede decir que los objetivos planteados fueron alcanzados. Al inicio, los jóvenes se encontraban en un nivel inicial y tenían muy poco dominio de las destrezas de la natación.

Durante el desarrollo de las actividades y, tomando en cuenta los análisis hechos, se puede resaltar que los jóvenes lograron mayor dominio de los estilos libre, pecho y mariposa. El estilo espalda se les dificultó un poco más por la posición que adopta el cuerpo: la de decúbito dorsal.

De igual manera, los jóvenes con Síndrome de Down fueron consolidando poco a poco cada una de las destrezas propuestas en el programa entre las cuales se pueden destacar: la respiración de forma frontal y lateral, la patada y la brazada de los estilos, el desplazamiento y la coordinación.

Por otra parte, es importante acotar el compromiso que demostraron tener los padres con sus hijos. En todo momento fueron serviciales ayudándolos y apoyándolos en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación.

Luego de haber realizado el análisis de los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa y de haber establecido las conclusiones, se pueden señalar las siguientes recomendaciones:

(a) Cuando se quiere aplicar un programa de enseñanza, lo primero que se debe hacer es un diagnóstico previo para evaluar las condiciones iniciales que presentan los jóvenes.

(b) Luego del diagnóstico se deben realizar las grabaciones o cualquier otro registro que permita almacenar el estado inicial de los alumnos para después hacer las comparaciones.

(c) Se deben realizar las planificaciones adecuadas al tiempo de ejecución, a las condiciones de los jóvenes y tomando en cuenta los objetivos que se quieren lograr.

(d) Hacer las sesiones de clase de forma recreativa para que el alumno se sienta interesado por aprender cada día.

(e) Que los padres adquieran compromiso con sus hijos para que ellos puedan trasladarse a las instalaciones deportivas.

(f) Tener mucha paciencia y dedicación con los jóvenes con Síndrome de Down para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea agradable y satisfactorio.

Luego de haber aplicado el programa y de haber establecido las conclusiones, y recomendaciones se pueden señalar los siguientes aportes:

(a) El programa de enseñanza simultánea de los cuatro nados aplicado a los jóvenes con discapacidad cognitiva (Síndrome de Down), quedará a disposición de la Escuela de Natación América Bendito.

(b) Actualmente en la piscina América Bendito se continúa dando clases de natación a los jóvenes con Síndrome de Down, y se les permitió el ingreso a todos los jóvenes con esta discapacidad interesados para que se integren a esta escuela de natación.

(c) Se involucrarán a los jóvenes con discapacidad cognitiva (Síndrome de Down), a la Escuela de Natación América Bendito, con el fin de integrarlos, más adelante, de manera competitiva.

REFERENCIAS

- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación* (5ª edición). Caracas: Episteme.
- Autores varios. (s.f.) *Manual de Educación Física y Deportes*. España: Océano
- Aybar, J. (2001). Iniciación a la técnica en los estilos en natación. Tercera parte: estilo braza. *Revista digital* [Revista en línea], 7(41). Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd41/braza.htm> [Consulta: 2010, Julio 16]
- Castellani, H. y Rapacini, C. (s.f). *Natación terapéutica* [Documento en línea]. Disponible: <http://www.anadar.com/terapeutica.htm> [Consulta: 2010, Diciembre 01]
- Dirección General de Educación Especial*. (2010). [Página Web en Línea]. Disponible:http://www.me.gob.ve/contenido.php?id_seccion16&id_contenido=68&modo=2 [Consulta: 2010, Septiembre 08]
- Espinosa, M. (2003). Hidroterapia y Síndrome de Down. *Investigación y Educación* [Revista en línea], 3 (1). Disponible: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revistaense/n3/hidroterapia_3.pdf [Consulta: 2010, Diciembre 01]
- Guerra, M. (2000). *Síndrome de Down y respuesta al esfuerzo físico*. [Tesis en línea]. Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona, Barcelona. Disponible: http://www.tdr.cesca.es/TESIS_UB/AVAILABLE/TDX-0107103-123709/TESIS.pdf [Consulta: 2010, Septiembre 08]
- Hernández, E. y Martínez, G. (2005). *Información general sobre: las discapacidades del desarrollo* [Documento en línea]. Disponible: <http://www.visionwithhope.org/Spanish/SindromedeDown.pdf> [Consulta: 2010, Septiembre 02]
- Hernández, A. (2002). *Historia de la natación* [Documento en línea]. Disponible: http://www.i-natacion.com/articulos/historia/h_natacion.html [Consulta: 2010, Julio 28]

- Hernández, A. (2002). *Técnica de los estilos de natación* [Documento en línea]. Disponible: <http://www.inatacion.com/articulos/tecnica/tecnica.html> [Consulta: 2010, Julio 28]
- Lobo, Yexirama. (2009). *Programa integral de enseñanza de los cuatro nados. Aplicación a los alumnos cursantes de la asignatura natación de la licenciatura en Educ. Física-ULA*. Tesis de Grado no publicada, Universidad de los Andes, Mérida.
- Maglischo, E. (1999). *Nadar más rápido* (5ª edición). Barcelona: Hispano Europea.
- Moreno, J. (1998). ¿Hacia dónde vamos en la metodología de las actividades acuáticas?. *Revista digital* [Revista en línea], 3 (11). Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd11/murcia.htm> [Consulta: 2011, Abril19]
- Paino, S. (s.f.). *El síndrome de Down* [Documento en línea]. Disponible: http://www.uhu.es/susana_paino/AEEDM/TEMA3.pdf [Consulta: 2010, Agosto 28]
- Prado, J. y Montilla, R. (2010). Aplicación de un programa psicomotor para niñas y niños del nivel inicial. *Revista digital* [Revista en línea], 14(142). Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd142/programa-psicomotor-nivel-inicial.htm> [Consulta: 2010, Noviembre 16]
- Ramírez, R. (1991). *La natación, su enseñanza*. Mérida: Consejo de Publicaciones ULA.
- Rojano, J. (2008). *Conceptos básicos en pedagogía* [Documento en línea]. Disponible: http://dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=2717946&orden=0 [Consulta: 2010, Noviembre 24]
- Seybold, A. (1976). *Principios didácticos en la educación física*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Unicef. (2007). *Deporte para el desarrollo en América Latina y el Caribe* [Documento en línea]. Disponible: [http://www.iin.oea.org/iin/newsletter/boletin3/documentos/Publicaciones/3Deporte%20para%20el%20desarrollo%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina%20y%20el%20Caribe%20\(UNICEF\).pdf](http://www.iin.oea.org/iin/newsletter/boletin3/documentos/Publicaciones/3Deporte%20para%20el%20desarrollo%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina%20y%20el%20Caribe%20(UNICEF).pdf)
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2010). *Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales* (4ª edición). Caracas: Venezuela.

Zambrano A. (2005). *Didáctica, pedagogía y saber*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

Zambrano, R. (2005). *La enseñanza de la educación física*. Mérida: Consejo de Publicaciones ULA.

ANEXOS

[ANEXO A]

[Calentamiento]



[ANEXO B]

[Patada de libre]



[Patada de espalda]



[ANEXO D]

[Patada con tabla]



[ANEXO E]

[Estilo pecho]



[ANEXO F]

[Final de la clase]



Mérida, 10 de octubre de 2010

Pedro Argimiro Balza

Padre de Arturo Balza

Su despacho.-

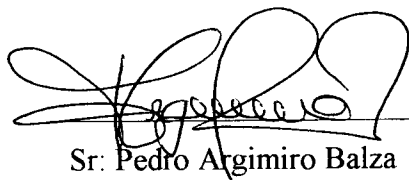
Me dirijo a usted en la oportunidad de solicitarle la autorización, para que su hijo Arturo Balza participe en las prácticas de natación que se realizarán de lunes a viernes durante una hora diaria en la Piscina “América Bendito”, así podré llevar a cabo mi proyecto de tesis de pregrado establecida como requisito parcial para poder optar por el título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación. En mi condición actual de estudiante de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Los Andes y, realizando la tesis enfocada en un Programa simultáneo de los cuatro nadados: una aplicación a jóvenes con discapacidad cognitiva (Síndrome de Down), quisiera que se me otorgara la autorización para poder impartirle las clases de natación por un período de tres o cuatro meses.

Sin más a que hacer referencia se despide de usted atentamente



Br. Jesús Peña

C.I. 18.620.659



Sr. Pedro Argimiro Balza

C.I. 3.030.586

Padre Responsable

Firma de Aceptación