

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**IMPORTANCIA DE HABILIDADES FUNDAMENTALES
BÁSICAS DE LA NATACIÓN EN ESTUDIANTES DE VII CICLO
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA INA 73 DEL
DISTRITO DE POMATA – 2017**

TESIS

PRESENTADO POR:

JOSÉ LUIS ANAHUA HUALLPA

PARA OPTAR EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN: 2017- I

PUNO – PERÚ

2018

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**IMPORTANCIA DE HABILIDADES FUNDAMENTALES BÁSICAS DE LA
NATACIÓN EN ESTUDIANTES DE VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA INA 73 DEL DISTRITO DE POMATA - 2017**

JOSÉ LUIS ANAHUA HUALLPA



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

APROBADA POR LOS SIGUIENTES JURADOS

PRESIDENTE:




Dr. Guillermo Antonio Zevallos Mendoza

PRIMER MIEMBRO:



M.Sc. Simón Eduardo Villasante Saravia

SEGUNDO MIEMBRO:



Dr. Ángel Aníbal Mamani Ramos

DIRECTOR / ASESOR:



Dr. Efraín Humberto Yupanqui Pino

Área : Educación Física, Deporte y Recreación

Tema : Habilidades Fundamentales de la Natación

Fecha de Sustentación: 20/Dic/2018

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación quiero dedicar primeramente a mi DIOS quien me dio la vida, sabiduría y fortaleza por ser mi fuente de inspiración y mi guía; luego a mis padres por estar a mi lado cuando más los necesité Anahua Estrada Pablo y Huallpa Mamani Sofía y a mis hermanos (as) por ser la fuerza y la luz de mi existencia por su apoyo y constante cooperación para llegar a cumplir cada uno de mis sueños, es por ustedes lo que soy ahora, los amo.

A todos los Docentes de la carrera de Educacion Física y a la población estudiantil que supieron responder mis inquietudes colaborando paso a paso para así culminar con éxito con el presente trabajo de investigación.

Lo dedico con respeto y amor a la persona muy especial en mi vida L.Y.CH.C. (APC) por su apoyo incondicional.

José Luis Anahua Huallpa

AGRADECIMIENTO

Mi eterno agradecimiento a mi Dios por ser mi guía y luego a la primera casa superior de estudios Universidad Nacional del Altiplano - Puno por haberme brindado la oportunidad de permanecer en su distinguida casa de estudios.

Mi eterno agradecimiento y gratitud a todos los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física por su constancia, empeño y sacrificio en nuestra formación de estudiantes a buenos profesionales.

***Al** asesor de tesis: Dr. Efraín Humberto Yupanqui Pino por su calidad docente, investigador, y sobre todo; por su gran calidad humana y por su asesoramiento, apoyo profesional.*

*Agradezco a todos mis compañeros por haber compartido los cinco años dentro de la escuela profesional de **Educación Física** con respeto y buenos valores, apoyándonos siempre unos a otros en todo momento.*

José Luis Anahua Huallpa

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	12
1.3. Justificación del estudio.....	12
1.4. Objetivos de la investigación	13
1.4.1.Objetivo general.....	14
1.4.2.Objetivos específicos	14

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación.....	15
2.2. Marco teórico.....	17
2.2.1.Importancia de habilidades fundamentales de la natación.	17
2.2.2.Análisis de habilidades básicas de la natación.....	18
2.2.3.Habilidades fundamentales básicas de la natación.....	18
2.2.4.Importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación deportiva para el futuro de los jóvenes.	19
2.2.4.1. La natación en la etapa escolar	19
2.2.4.2. La natación un deporte muy completo	20
2.2.4.3. La natación salud para tu cuerpo y tu mente	20
2.2.4.4. La práctica de la natación y sus beneficios.....	21
2.2.5. Habilidades fundamentales básicas de la natación	21
2.2.5.1. Respiración	22
2.2.5.2. Flotación.....	22
2.2.5.3. Propulsión	23
2.2.6. Complementos de las habilidades fundamentales básicas de la natación	23

2.2.6.1. Familiarización	24
2.2.6.2. Sumersión	24
2.2.6.3. Salto	24
2.2.6.4. Equilibrio	25
2.2.6.5. Coordinación	25
2.2.7. Los beneficios de la habilidad fundamental de la natación.....	25
2.3. Marco Conceptual	27

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ubicación geográfica del estudio	29
3.2. Periodo de duración del estudio	29
3.3. Procedencia del material utilizado	29
3.4. Población y muestra de la investigación	30
3.5. Diseño estadístico	31
3.6. Procedimiento.....	31
3.7. Variables	32
3.8. Análisis de los resultados	32

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados	33
4.2. Discusión	37
CONCLUSIONES	39
RECOMENDACIONES	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS.....	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Población de la investigación	30
Tabla 2	La respiración como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes.....	33
Tabla 3	Resultados de la flotación como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes.....	34
Tabla 4	La propulsión como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes.....	35
Tabla 5	La importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes	36

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

EPEF	Escuela Profesional de Educacion Física
HBFN	Habilidades fundamentales básicas de la natación
IN	Importancia de la natación
IES	Institución Educativa Secundaria
NEE	Natación en la etapa escolar
NDC	Natación un deporte muy completo
NSCM	Natación, salud para el cuerpo y mente
RHA	Respiración en la habilidad acuática
UNA	Universidad Nacional del Altiplano

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes de VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria INA 73 del Distrito de Pomata. El estudio es de tipo descriptivo y el diseño es diagnóstico. La muestra de estudio está compuesta por 108 estudiantes tercero, cuarto y quinto grado y. El instrumento utilizado fue el cuestionario de de la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación para estudiantes de educación secundaria, se evidencia en la tabla 4 que el 95% que representa 103 estudiantes se encuentra en la categoría medianamente importante, el 4% que representa 4 estudiantes están en la categoría muy importante, el 1% que es 1 estudiante se encuentra en la categoría nada importante, llegando a una conclusión. Que la mayoría de los estudiantes se encuentran en una categoría medianamente importante en la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en donde los estudiantes destacan, que la actividad acuática es medianamente favorable para una vida saludable de los 108 estudiantes investigados y están en el camino de lograr los aprendizajes previstos.

Palabras claves: Estudiantes, habilidades, natación.

ABSTRACT

The present research work aims at determining the VII's importance of fundamental basic abilities of the swimming in students the Institución Educativa Secondary's cycle INA 73 of Pomata's District. The study is of descriptive type and the design is diagnostic. The sign of study is compound for 108 students third, fourth and fifth grade and. The utilized instrument was the questionnaire of the importance of fundamental basic abilities of the swimming for students of secondary education, it evidences in the board 4 that the 95 % that acts in someone's representation 103 students finds in the fairly important category itself, the 4 % that acts in someone's representation 4 students they are in the very important category, the 1 % that 1 student is finds itself in category nothing in particular, coming to a conclusion. That they find the students' majority in a fairly important category in the importance of fundamental basic abilities of swimming where students stand out, that the aquatic activity is fairly favorable for the 108 investigated students' healthy life and they are in the road to achieve the foreseen learnings.

Key words: Students, abilities, swimming.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010), la inactividad acuática constituye el cuarto factor de riesgo más importante en todo el mundo y cada vez se viene extendiendo en muchos países, repercutiendo considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, bronquiales y presión arterial) y en sus factores de riesgo, como circulación sanguínea, articulaciones, dolor en músculos, estrés, colesterol y el sobrepeso (Vilte, 1994) en a nivel internacional más de dos terceras partes de la población no practican los niveles recomendados de actividad acuática que hacen falta para devengar beneficios de salud.

La actividad acuática que realizan en la actualidad los adolescentes escolares, no cumple con las recomendaciones internacionales (Gutierrez, 2002), más por el contrario están adoptando estilos de vida cada vez más inactivos, favoreciendo al aumento de posibles enfermedades articulares, bronquiales y colesterol a edades cada vez más tempranas (Navarro, G., Gutiérrez, B., 2002).

La población estudiantil de la institución educativa secundaria INA 73 de distrito de Pomata, cada vez vienen optando por estilos de vida más inactivos; primero, porque en gran parte no muestran importante o inclinación hacia la práctica y enseñanza del deporte de la natación en las competencias, clubes, talleres y programas acuáticas. Segundo, porque

durante en su permanencia en la institución educativa en gran parte no se involucran o no participan activamente en las competencias deportivas, en las clases de educación física, en las actividades recreativas durante el recreo. Tercero, porque en su tiempo libre se pasan con juegos en celular, o están junto a la computadora o con los video juegos, deportes colectivos. Esto conlleva a que los estudiantes no consideran el deporte de natación como una fuente muy importante para un buen estado de salud; es decir, no tienen en conocimiento sobre la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria INA 73 del distrito de Pomata?

1.3. Justificación del estudio

Navarro, (1990) la actividad acuática importante y beneficioso para una vida saludable y es un elemento más en la formación integral del individuo desde el punto de vista motriz, son necesarias para un análisis en la enseñanza de la natación educativa (García, 2010) es una actividad más beneficiosa para el organismo, es como el deporte generado por la acción de los miembros superiores e inferiores es beneficioso típico de todos los deportes.

Las habilidades acuáticas son más resaltantes y favorece la disminución de la cifosis dorsal, lordosis lumbar, enfermedad cardiovascular, peso corporal y presión sanguínea, es para una mejora orgánica general y es

conocido como elemento terapéutico y rehabilitador en salud corporal (Lloret, 1993)

Las habilidades básicas de la natación ayuda mejorar su capacidad motriz, recreación, cualidad física, relajación para su mente, desarrollar una gran fuerza en el sistema cardiovascular y calidad de vida y acceder a un campo en el que sus cualidades se desarrollen más plenamente, donde se sienta satisfecho y capaz (Haces, 2002).

El propósito de la presente investigación sobre la importancia de habilidades Fundamentales básicas de la natación surge a partir de la reflexión y descripción del problema, que la mayoría de los estudiantes y profesores sufren con diferentes enfermedades como estrés, colesterol, dolor en las articulaciones, obesidad, sistema cardiovascular, cardiaca y entorno mental etc. La actividad acuática o la natación son muy importante para una buena salud corporal y mental, a los estudiantes de la institución educativa da mejora la habilidad acuática en su vida cotidiana para su mejor desarrollo motriz, corporal, físico, psíquico, porque es una actividad plenamente completa de todos los deportes y da muchos beneficios a todo el ser humano como a niños, jóvenes y adultos.

En síntesis, la práctica habitual de la actividad acuática es muy favorable para la salud integral de las personas (Jiménez, 1993, 1994, 1995).

1.4. Objetivos de la investigación

La presente investigación persiguió el siguiente Objetivo General, objetivos específicos.

1.4.1. Objetivo general

Determinar la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria INA 73 del distrito de Pomata.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar la flotación como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes.
- Identificar la respiración como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes.
- Identificar la propulsión como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes de la investigación

Ramos, (2013) en Puno – Perú, con el objetivo de determinar el nivel de Inteligencia Emocional en nadadores juveniles de la región Puno 2013, y la muestra de la investigación está conformada por el total de nadadores juveniles de la región Puno, perteneciente a la edad de 14-15 años categoría Juvenil “A” y 16-19 años categoría juvenil “B” de las diferentes ciudades como: Puno, Juliaca, Ayaviri y Putina de acuerdo a las características de la investigación; concluyendo con el puntaje de 108 puntos del total de 31 nadadores que corresponde el 60.78%, ello significa que tienen la capacidad emocional adecuado o promedio en reconocer sus propios sentimientos.

Pacsi, (2012) en Puno - Perú, con el objetivo de determinar la influencia de los juegos motrices acuáticos en el aprendizaje de la natación en los niños del 6to grado de la Institución Educativa Primaria N° 71013 Glorioso San Carlos de Puno 2012, se trabajó con una muestra cuantitativa, para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó la tabla de FISHER-ARKIN-COLTON; concluyendo que el método de enseñanza reciproca en los niños participantes en la natación en nuestro medio es eficaz, se demuestra que el aprendizaje en el grupo experimental 33% alcanzaron calidad satisfactorio, 67% calidad bueno.

Merma, (2014) en Arequipa – Perú, con el objetivo de aplicar el programa “nadar para vivir” para mejorar el desarrollo psicomotor de los niños de 4 años del club de natación sport pacífico de Socabaya mediante actividades acuáticas, con la muestra fue aplicada a 20 niños de ambos sexos de 4 años de edad; concluyendo, se demostró que la aplicación del programa “nadar para vivir” es fiable, el 25% de niños mejoraron su capacidad psicomotora, y en su desarrollo psicomotor.

Ortiz, (2016) en Riobamba – Ecuador, con el objetivo de analizar la influencia de un programa de enseñanza de natación para el aprendizaje de niños de 7-9 años y la muestra se trabajó con una población de 20 niños y niñas divididos en dos grupos de 10. A los dos estratos se aplicó el mismo programa de entrenamiento de 40 sesiones de 45 minutos durante 8 semanas, las variables de aprendizaje; Respiración, Flotabilidad y estilo libre; concluyendo que los programas de enseñanza de la natación mejoran el aprendizaje de natación de los niños de 7-9 años.

Mendieta, (2013) en Machala – Ecuador, con el objetivo de fomentar la formación completa de los estudiantes mediante un programa de la enseñanza y aprendizaje en la natación que conlleve a mejorar los procesos pedagógicos de enseñanza-aprendizaje, se trabajó con una muestra de 124 estudiantes; y se concluyó que la mayoría de los estudiantes manifiestan que el docente no aplica los métodos y mecanismos adecuados para impartir las clases de natación.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Importancia de habilidades fundamentales de la natación.

Mendieta (2013) es una actividad eminentemente utilitaria para buscar una solución a la incomodidad propia que generan un buen beneficio para los Músculos, Huesos y Articulaciones, teniendo menor riesgo de lesiones y una menor fatiga muscular (Sanchez, 2014) sino que también es una actividad integral en la sociedad con una mera Recreación por ser un ejercicio completo e intenso (Gallo, 2011) y a de más da beneficio a las personas con discapacidades Motrices y ayudando a fortalecer los músculos esqueléticos con resultados altamente superiores respecto a otro tipo de actividad.

Es una actividad muy esencial para el ser humano, que le da más beneficios en su aspecto corporal, mental, integral, inteligencia motriz, físico tiene la posibilidad de aprender a nadar, es decir, desplazarse inteligentemente, por sus propios medios (Sanchez, 2014) considera el aprendizaje de la natación como una actividad física prioritaria. Pero, ¿Por qué es tan importante la natación? (Navarro, 2001).

- Es la actividad física más sana y completa.
- Fortalece las funciones cardio-respiratorias.

La natación es un deporte indispensable con unos conocimientos básicos, permite realizar un desplazamiento fácil, fluido y económico en el medio acuático para alcanzar a un nivel superior

y brindará una enseñanza eficaz y positiva en su conocimiento (Mendieta, 2013).

2.2.2. Análisis de habilidades básicas de la natación

Según Moreno y Gutiérrez (1998) los estudios en desarrollo motor demuestran que existe una clara evidencia de los cambios en los patrones y habilidades acuáticas (Navarro, 2001) Las habilidades en el medio terrestre se asemejan a las del medio acuático, porque es el progreso motor en el ámbito educativo (Mendieta, 2013) es como un elemento más en la formación integral del individuo desde el punto de vista motriz.

2.2.3. Habilidades fundamentales básicas de la natación

Ortiz, (2016) las habilidades fundamentales básicas de la natación es el proceso que conduce a la integración, adaptación y disfrute del medio acuático y es un contenido de la educación física y su objetivo es el desarrollo motor, cognitivo y afectivo (Gallo, 2011) podemos considerar el dominio del medio acuático como la superación de ciertas habilidades básicas de la natación; respiración, flotación, propulsión, son elementos básicos que ayudan a identificar su propio nivel de dependencia.

Ochoa, (2008) Las habilidades básicas de la natación es un ejercicio que permite el más amplio trabajo cardiovascular y pone en actividad todos los grupos musculares para el desarrollo físico motriz (Arellano, 2010) es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas es un deporte que promueve la movilidad de las articulaciones mejor que cualquier otro ejercicio aeróbico

(Rodríguez, 2003) es el mejor seguro de vida que ningún músculo queda fuera de movimiento y es considerado el deporte más completo que genera procesos mentales, cognitivos, emocional y desarrollo físico integral.

2.2.3.1. Importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación deportiva para el futuro de los jóvenes.

La natación es uno de los deportes más completos eficaces y útiles para desarrollar el buen estado físico, es el movimiento y/o desplazamiento que se realiza dentro o sobre el agua mediante el uso de las extremidades corporales (Gallo, 2011) es un deporte que ayuda en el sistema respiratorio, circulatorio a la flexibilidad muscular, y a la resistencia, se puede realizar en las piscinas y en espacios abiertos, en grandes lagos y ríos, puede ser útil y recreativa (Arellano, 2010)

2.2.3.2. La natación en la etapa escolar

Ortiz, (2016) está muy lejos de cumplir su objetivo, existen dos motivos cruciales, la natación es y ha sido un deporte elitista y el otro motivo, la carencia de infraestructura en comunidades de poco poder adquisitiva (Sanchez, 2014) un alto porcentaje de escuelas públicas o del estado carecen o no están en condiciones de la práctica de esta disciplina, el 90% de niños en edad escolar no sabe o no ha participado en la enseñanza aprendizaje de la natación (Rodríguez, 2003) es un seguro de vida, simple y llanamente, porque los datos estadísticos indican que la mayor frecuencia de

sucesos se da en la edad infantil, entre el primer y los cinco años de vida

2.2.3.3. La natación un deporte muy completo

La natación es uno de los deportes más completos y divertidos por qué es un seguro de vida, Por ello, es fundamental que el niño comience a nadar y se integre desde pequeñito en el medio acuático, con el fin de que pierda miedo y se familiarice con él (Gallo, 2011).

2.2.3.4. La natación salud para tu cuerpo y tu mente

Navarro, (2001) la natación es considerada el deporte completo, ya que proporciona beneficios para la salud de la vida, la mayoría de las personas desconoce, o simplemente es que no están familiarizados con este hermoso deporte (Gallo, 2011) es muy importante saber nadar, es un deporte único y maravilloso, constituye un gran aporte para nuestra salud corporal y mental, y es una forma de vida que todos debemos aprender durante nuestra vida (Navarro, 2001) los beneficios son:

- a) Permite evitar el acné y granos en la piel.
- b) Ayuda a disminuir el peso corporal.
- c) Permite desarrollar positivamente el sistema cardiovascular.
- d) Evita el dolor en músculos y articulaciones.
- e) Proporciona relajación para la mente, disminuyendo el estrés.
- f) Disminuye cualquier enfermedad cardíaca, reduce el nivel de colesterol y ayuda a bajar la presión sanguínea del cuerpo.

2.2.3.5. La práctica de la natación y sus beneficios

La natación es uno de los deportes que pueden practicar la mayoría de las personas sin tener en cuenta la edad, este ejercicio aeróbico para la buena salud del corazón (Gallo, 2011) cada latido se hace más potente y puede trasladar más sangre al resto del organismo a raíz de un buen ejercicio y se fortalecen todos los músculos, haciendo la respiración más eficiente, y reduciendo el estrés (Navarro, 2001).

Beneficios:

Según Arellano, (2010) es un ejercicio aeróbico:

- 1) Estimula la circulación sanguínea.
- 2) Aporta la resistencia sanguínea
- 3) Ayuda a mantener una presión arterial estable.
- 4) Fortalece el desarrollo de la mayor parte de grupos musculares
- 5) Fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
- 6) Mejora la postura corporal.
- 7) Desarrolla la flexibilidad.
- 8) Ayuda a mejorar estados de ansiedad.
- 9) Estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.
- 10) Mejora el desarrollo psicomotor.
- 11) Favorece la autoestima

2.2.4. Habilidades fundamentales básicas de la natación

1. Respiración.
2. Flotación.
3. Propulsión (Gallo, 2011).

2.2.4.1. Respiración

Es un proceso de intercambio donde se produce un constante flujo de sustancias, que nutren la sangre y eliminan a la atmósfera determinados desechos (Gallo, 2011), y se puede subsistir en el medio terrestre y en el medio acuático (Haces, 2002).

Función de la respiración:

Verificar la sangre mediante el intercambio gaseoso con el medio, transporte de gases, regulación ácido básica, regulación de la temperatura corporal, metabolismo, excreción y actividad hormonal (Arellano, 2010).

Los músculos fundamentales para la inspiración y la espiración:

Diafragma, abdominales, pulmón, fosas nasales y la boca (Gallo, 2011)

2.2.4.2. Flotación

Es la capacidad que tienen los cuerpos sostenerse en la superficie de un líquido y confianza en sí mismo (Navarro, 2001), sin la intervención de fuerzas equilibradoras salvo el propio control respiratorio (Merma, 2014).

Función de la flotación:

Flotar en mayor o menor medida en cada persona, la cantidad de grasa (tejido adiposo) y la capacidad de aire, mantener el equilibrio en el agua de forma estática (Navarro, 2001)

Factores que determinan en la flotacion:

La densidad del agua, densidad del cuerpo, equilibrio en flotación, centro de gravedad, presión atmosférica, el somatotipo, Sexo y Edad (Arellano, 2010).

Tipos de flotación:

Flotación activa o dinámica: Es el desplazamiento en el agua, se aplican determinadas fuerzas, con movimientos de brazos y piernas (Navarro, 2001).

Flotación pasiva o estática: Es un elemento básico para conseguir un dominio del medio y para incrementar la confianza en uno mismo (Arellano, 2010).

2.2.4.3. Propulsión

Es la acción y reacción que realizamos con las extremidades superiores e inferiores para lograr vencer la resistencia al agua (Gallo, 2011), se basa en las extremidades inferiores, aunque a nivel de enseñanza y aprendizaje y además la propulsión constituye un 30% de piernas y un 70% de brazos (Arellano, 2010).

Función de la propulsión: Según (Gallo, 2011).

- Realizar movimientos de brazos horizontal y vertical.
- Realizar movimientos con las piernas en un plano vertical.
- Aplicar fuerza.
- Realiza movimientos en dirección lateral a la longitud.
- Principio de acción y reacción.

2.2.5. Complementos de las habilidades fundamentales básicas de la natación

2.2.5.1. Familiarización

La familiarización es de desarrollar la seguridad y el dominio de sí mismo, que es un nuevo medio que favorece la comunicación del niño con el entorno, mostrando una motricidad adaptable, controlada y suficientemente organizada (Gallo, 2011) las conductas se puede detectar desde los movimientos del reflejo natatorio, donde las acciones espontáneas de las piernas son relevantes (Haces, 2002).

2.2.5.2. Sumersión

Bernoull (2002) es la habilidad de sumergirse en el agua, cuyo objetivo principal es orientarse bajo el agua y reorientarse al emerger de ella, esta habilidad exige el asignar puntos de control o tareas a realizar bajo la superficie (Haces, 2002) el individuo es capaz de abrir los ojos bajo el agua y orientarse Mediante esta cualidad básica de la natación, servirá a los alumnos de gran importancia.

2.2.5.3. Salto

Es una habilidad de movimiento muy simple y natural en los seres vivos que pueden utilizarlo como medio, así como un método más de desplazamiento, alternativo a la marcha o a la carrera, tomamos impulso con una o ambas piernas para despegar el cuerpo del suelo (Haces, 2002). Considerado en un sentido más amplio, que el cuerpo queda suspendido en el aire o en el agua

momentáneamente, el salto cumple su función (realizando movimientos acrobáticos) (Gallo, 2011).

2.2.5.4. Equilibrio

Es la capacidad de realizar y controlar cualquier movimiento del cuerpo contra la ley de la gravedad, y mantener el cuerpo en la posición erguida que implican la motricidad global y la motricidad fina, (equilibrio estático) o (equilibrio dinámico) (Villar, 1987) y la posición de equilibrio en el medio acuático está relacionada con la flotación y está determinada del centro de gravedad, el punto donde se origina la fuerza peso resultante de todas las fuerzas (Arellano, 2010).

2.2.5.5. Coordinación

Es una capacidad física complementaria que permite realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico que podemos hacer cualquier tipo de movimientos “coordinación motriz”, que es sumamente importante dentro de las cualidades que debe poseer el individuo para la realización de tareas acuáticas o terrestres (Haces, 2002) la coordinación en el medio acuático tiene la misma estructura que en el medio terrestre (Moreno & Rodríguez, 1995).

2.2.6. Los beneficios de la habilidad fundamental de la natación.

La natación suma a los beneficios típicos de todos los deportes, es el gran desarrollo aeróbico y la implicación de todos los grandes grupos musculares (Sanchez, 2014).

1) En el sistema cardiaco vascular

Es el deporte aeróbico por excelencia, el trabajo aeróbico moderado y continuado es el más aconsejado para el músculo más importante de nuestro organismo, “el corazón” (Arellano, 2010) el ejercicio aeróbico se muscula, se fortalece y pierde la grasa que lo rodea, cada latido hace más potente y puede trasladar más sangre al resto del organismo; reduce la tensión arterial (Moreno & Rodríguez, 1995).

2) En el sistema respiratorio

Haces (2002) con la natación fortalecemos todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire los pulmones (Mendieta, 2013) en cada respiración podemos tomar más aire con menos gasto energético, haciendo la respiración más eficiente, aumentando la oxigenación y reduciendo el estrés de estos músculos respiratorios.

3) En Nuestros Músculos

La natación bien planificada ejercita todas las articulaciones aumentan la flexibilidad dinámica, los músculos aumentan de tamaño haciéndose más fuertes y resistentes a lesiones, y los huesos aumentan de grosor haciéndose más resistentes a golpes y lesiones, y el aumento de la musculación de tendones y ligamentos y a una mejora en la masa muscular, nuestra calidad de vida aumente exponencialmente (Moreno & Rodríguez, 1995).

4) En Nuestra Psique

La mejora de la calidad de vida, de la independencia, de nuestras posibilidades físicas, nuestra autoestima aumente y reduce el estrés, por

esto nuestra capacidad de socialización aumentamos nuestro círculo de conocidos (Villar, 2000).

5) Contra el Dolor y las Lesiones

El aumento de nuestra capacidad física y de nuestra autoestima afecta reduciendo drásticamente muchos dolores difusos y el fortalecimiento de nuestro organismo es con más equilibrio y es reacción complejo más eficiente y rápido (Sanchez, 2014).

2.3. Marco Conceptual

Importancia

Es la cualidad de lo importante o relevante, como en el caso que posee prestigio, calidad, cantidad, influencia natural, personal, nivel económico, político o social, modificar alguna realidad

Natación

Es el movimiento o desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación se trata de un deporte además de recreativo muy beneficioso para el ser humano.

Habilidades

Es la capacidad adquirida por aprendizaje, para producir resultados preestablecidos, por los movimientos rítmicos, coordinados de los miembros superiores, inferiores y en la mente.

Habilidades básicas de la natación

Es una actividad integral en la sociedad con una mera recreación por ser un ejercicio completo e intenso, da beneficio a las personas con discapacidades Motrices y ayudando a fortalecer los músculos

esqueléticos con resultados altamente superiores respecto a otro tipo de actividad.

Respiración

La respiración es la habilidad por la cual el ser humano puede subsistir en el medio terrestre y en el medio acuático

Flotación

Es la capacidad que tienen los cuerpos de mantenerse en el agua y es la adquisición de posiciones estables no propulsivas, sin la intervención de fuerzas equilibradoras salvo el propio control respiratorio.

Propulsión

Es la fuerza que impulsa al ser humano hacia delante, atrás, arriba o abajo provocada por la acción de los brazos y las piernas y es el principio de acción y reacción.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ubicación geográfica del estudio

La investigación se realizó en el distrito de Pomata, que pertenece a la provincia de Chucuito – Juli, departamento de Puno, en la Institución Educativa Secundaria INA 73 del distrito de Pomata

3.2. Periodo de duración del estudio

El tiempo de duración que se realizó la presente investigación, empezó a partir del 20 al 30 de noviembre del 2017. Dentro de la Institución Educativa Secundaria INA 73 del distrito de Pomata, con la participación de los estudiantes del tercero al quinto grado ejecutando el cuestionario importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación.

3.3. Procedencia del material utilizado

El material utilizado en la presente investigación, fue asumido directamente por el tesista en cuanto a la parte económica, en el cual se plasmó un presupuesto desde el perfil hasta culminar la tesis cerca de 3,632

Descripción	Unidad de medida	Costo unitario s/.	Cantidad	Coto total s/.
Servicio internet	Horas	1.00	300	300
Impresiones	Millar	0.10	700	70
Copias	Millar	0.10	300	30
Apoyo profesional	Unidad	1,000	2	2,000
Transporte	Unidad	12.00	26	312
Anillados	Millar	10.00	12	120
Otros			800	800
Costo total (S/.)				3,632

3.4. Población y muestra del estudio

La población del estudio está conformada por los estudiantes de la institución educativa secundaria INA 73 del distrito de Pomata, quienes vienen cursando sus estudios en tercero, cuarto y quinto grado. La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación (Perez, 2001).

Tabla 1 Población y muestra

Grado	Sección				Total	%
	A	B	C	D		
3°	15	12	12		39	36
4°	15	10	10	6	41	38
5°	16	12			28	26
Total	46	34	22	6	108	100

Fuente: Nomina de matrícula 2016 en la I.E.S.A. INA 73 de Pomata, Noviembre 2018

La muestra responde a 108 estudiantes, un muestreo no probabilístico es por conveniencia. El tamaño de la muestra se determinó siguiendo las recomendaciones de Hernández, Fernández y Baptista (2010).

Toda la información del presente trabajo de investigación se explica, sistematiza y analiza, utilizando lo siguiente:

Porcentualización:

$$X = \frac{n}{N} * 100$$

En donde:

N= Frecuencia absoluta

n=Total de la muestra

X=Resultado

*=multiplicación

%= Porcentaje

Cuadro de Distribución de Frecuencias:

Esta técnica sirve para analizar e interpretar los datos recogidos, los cuales se presentan en cuadros estadísticas para ilustrar de mejor manera la información Hernández (2010).

3.5. Diseño estadístico*Tipo y diseño de la investigación*

El estudio es de tipo descriptivo y cuyo diseño es diagnóstico (Palomino, 2005), en ese sentido estará orientado a describir o indagar la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes de VII ciclo de la Institución educativa secundaria INA 73 del distrito de Pomata.

3.6. Procedimiento*Instrumento*

El instrumento utilizado para recolectar datos fue el cuestionario de la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes. La consistencia interna (Alpha de Cron Bach) del instrumento fue de 0.79, siendo estadísticamente significativa. El instrumento fue validado por el conocedor del tema y de estadística e informática y a la vez se realizó el ensayo piloto, antes de haber aplicado.

Procedimiento; la recolección de datos se procedió del siguiente modo:

1. Se coordinó con el director de institución educativa.
2. Se coordinó con los profesores jefes del área de E.F.
3. Se coordinó con los estudiantes de 3ro, 4to, 5to grado para la aplicación final del instrumento.

3.7. Variables

Con la elaboración del cuadro de operalización de variable, se empezó a separar y distinguir una sola variable de investigación en la presente tesis lo cual es: habilidades básicas de la natación.

3.8. Análisis de los resultados

Para el análisis de datos se tomó en cuenta el análisis porcentual, apoyado en el Software Estadístico SPSS 24 y Excel. Y se muestra en las tablas y sus respectivas interpretaciones.

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Tabla 2

La flotación como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación.

Categoría	Frecuencia	%
Muy importante	19	18%
Medianamente importante	87	80%
Nada importante	2	2%
Total	108	100%

Fuente: Cuestionario de la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en los estudiantes de educación secundaria.

Según los resultados de la tabla 2 referente a la flotación como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación, el 87 estudiantes que representan a 80% que mencionan, medianamente importante en la flotación, 19 estudiantes que representan a 18% las cuales tuvieron, muy importante en la flotación y finalmente 2 estudiantes que representan a 2% de ellos no tuvieron nada importante en la flotación respecto a la natación.

Tabla 3

La respiración como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación.

Categoría	Frecuencia	%
Muy importante	10	9%
Medianamente importante	96	89%
Nada importante	2	2%
Total	108	100%

Fuente: Cuestionario de la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en los estudiantes de educación secundaria.

En la tabla 3 los resultados muestran referente a la respiración como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes de educación secundaria, el 96 estudiantes que representan a 98% ellos tuvieron medianamente importante en la respiración, 10 estudiantes que representan a 9% de ellos tuvieron muy importante en la respiración y finalmente 2 estudiantes que representan a 2% de ellos no tuvieron nada importante en la respiración respecto a la natación.

Tabla 4

La propulsión como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación.

Categoría	Frecuencia	%
Muy importante	10	9%
Medianamente importante	97	90%
Nada importante	1	1%
Total	108	100%

Fuente: Cuestionario de la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en los estudiantes de educación secundaria.

Según los resultados de la tabla 4 referente a la propulsión como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes de educación secundaria, el 97 estudiantes que corresponden a 90% de ellos tuvieron medianamente importante en la propulsión, 10 estudiantes que corresponden a 9% ellos tuvieron muy importante en la propulsión y finalmente 2 estudiantes que corresponden a 1% que menciona nada importante en la propulsión respecto a la natación.

Tabla 5

La importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes

Categoría	Frecuencia	%
Muy importante	4	4%
Medianamente importante	103	95%
Nada importante	1	1%
Total	108	100%

Fuente: Cuestionario de la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en los estudiantes de educación secundaria.

En la tabla 5 los resultados de la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en estudiantes de la institución educativa secundaria, el 100% que representa a 108 estudiantes del tercero, cuarto y quinto año de la institución educativa secundaria INA 73 de Pomata fueron encuestados según la importancia de las habilidades fundamentales básicas de la natación, 103 estudiantes equivale a 95% de ellos tuvieron medianamente importante, 4 estudiantes equivale a 4% de las cuales tuvieron, muy importante en la natación y finalmente 1 estudiante equivale a 1% que menciona nada importante en la importancia habilidades básicas de la natación.

4.2. Discusión

La flotación como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación, los resultados demuestran que la mayoría de los estudiantes que mencionan medianamente importante, nos da a conocer que no consideran como importancia para el aprendizaje (Pacsi, 2012), la flotación es importante en la natación y enseñar desde los primeros momentos, es eficaz en nuestro medio; el 67% se encuentran en calidad bueno (Merma, 2014), es para mejorar el desarrollo psicomotor, se demostró que las aplicaciones del programa es fiable, el 75% de niños mejoraron su capacidad psicomotora, muy bueno.

Los resultados de la respiración como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación, demuestran que los estudiantes que mencionan medianamente importante, que la mayoría de los estudiantes tienen esa dificultad de conseguir el mejor estilo de vida (Medina, 2012) es un principio de enseñanza progresiva que evoluciona secuencialmente y se define como 22% se encuentran en la categoría bueno (Ortiz, 2016) la enseñanza de la respiración en la natación mejoraría el niño sus aprendizajes de respiración, flotabilidad y así puedan tener una vida saludable esta metodología logra una relación significativa.

La propulsión como importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación, demuestra que la mayoría de los estudiantes que mencionan medianamente importante, nos da a conocer que los estudiantes consideran como una fuente normal, mejorar y profundizar para su mejora de su vida (Mendieta, 2013) fomentar la formación completa de los estudiantes mediante un programa de la enseñanza y aprendizaje en la

natación que conlleve a mejorar tanto en la flotación y propulsión para su mejora conducta y aprendizaje (Sanchez, 2014) los estudiantes manifiestan que el docente no aplica los métodos y mecanismos adecuados para impartir las clases de natación.

CONCLUSIONES

Primera. Los estudiantes de tercero a quinto grado de la IES INA 73 del distrito de Pomata que manifiestan medianamente importante en cuanto a la flotación como habilidades fundamentales básicas de la natación.

Segunda. Los estudiantes de tercero a quinto grado de la IES INA 73 del distrito de Pomata que manifiestan medianamente importante, en cuanto a la respiración como habilidades fundamentales básicas de la natación.

Tercera. Los estudiantes de tercero a quinto grado de la IES INA 73 del distrito de Pomata que manifiestan medianamente importante en cuanto a la propulsión como habilidades fundamentales básicas de la natación.

Cuarta. Los estudiantes de tercero a quinto grado de la institución educativa secundaria INA 73 del distrito de Pomata, la mayoría de los alumnos que manifiestan medianamente importante a cuanto a la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación.

RECOMENDACIONES

Primera. A los directivos de la IES “INA 73 del distrito de Pomata en coordinación con los profesores de Educación Física que teniendo en conocimiento que los resultados de la presente investigación, que no estamos al nivel superior en la actividad acuática, preocuparse más por los estudiantes; realizar, mas enseñanza, prácticas, talleres y capacitaciones en la actividad acuática, desde el nivel inicial, para que el trabajo sea exitoso, ya que es un deporte completo y sana para nuestra salud.

Segunda. A los docentes de la IES INA N° 73 – Pomata se les sugiere que tomen en cuenta los resultados de esta investigación, pues, es evidente que a los estudiantes les falta la enseñanza, practica y la orientación respecto a las habilidades básicas de la natación, promover capacitaciones y talleres, sobre la natación, proponer proyectos de investigaciones entre sus miembros y hacer publicaciones de los logros alcanzados y otras de sus competencia ya que la formación adecuada de un profesional será un soporte para su puesta en práctica del tema.

Tercera. Impulsar la importancia de habilidades básicas de la natación, con docentes, técnicos especializados en natación, desde edades tempranas, ya que se pudo evidenciar la “pobreza”, a las autoridades competentes en formular proyectos educativos, a las municipalidades, la educación necesita pasar por un proceso de aprendizaje de habilidades básicas en el medio acuático, los cuales no se vienen cumpliendo a cabalidad, por muchos factores, la ausencia de piscinas y la práctica de la natación deportiva, pocos docentes abocados a tal disciplina.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arellano, A. (2010). *La enseñanza en los niños , jóvenes y adultos la actividad acuatica como un medio muy importante para la salud. - España : Paidoc, Vol. Tesis.*
- Bernoull, A. (2002). *La habilidad en los movimientos de la natacion - Murcia*
- Gallo, S. (2011). *La natacion es el proceso de la integracion y adaptacion al desarrollo motor. - Buenos AIRES : TESIS*
- Garcia, S. y Perez, J. (2010). *La natacion como el deporte educativa. - Barcelona : BAR//MUNDIAL - DSD : Vol. 445.*
- Gutierrez, C. (2002). *Lanatacion es un exito para el logro FISICO Y PSIQUICO. - Barcelona BBP : P.UUTC.*
- Haces, A. (2002). *La formacion basica de la natacion y capacidad de nado en los estudiantes - Universidad España : New York.*
- Jimenez,J. (1995). *Enseñanza de los diferentes estilos de la natacion. - Cientifico Habana : Edit Tecnico.*
- Jurado, C. y Moreno, D. (2011). *Como aprender y enseñar las habilidades de la natación Barcelona.*
- Lloret, M. (1993). *Actividades acuaticas en los estudiantes de los tres niveles, un mejor rendimiento en su actitud.. - Barcelona SEAE : Programas actuales y futuras - 151-158.*
- Lorenzo, C. (2010). *Natacion como la navegacion de una mejora organica general.. - UN: Chile : Republicana RCD.*

- Santonja, M. (1996). *El principio de conocimiento en los movimientos de la natacion..* - Argetina : EDIT. - Vol. 56.
- Medina, C. (2012). *nivel de ejecución de la natación del estilo crawl en los estudiantes del quinto año de la institución educativa secundaria glorioso colegio nacional San Carlos de Puno* - PERU : UNAP.
- Mendieta, M. (2013). *Incidencia del juego para el desarrollo motriz en la natacion en los estudiantes de sexto y septimo de educacion basica de la escuela fiscal mixta abdon calderon de la ciudad de - Pasaje-Machala- ECUADOR : TESIS.*
- Merma, C. (2014). *aplicación del programa “nadar para vivir” para contribuir en el desarrollo psicomotor de los niños de 4 años del club de natación sport pacífico de Socabaya 2014”, con el objetivo de aplicar el programa “nadar para vivir.* - Socabaya-AREQUIPA-PERU : UNAS.
- Moreno, P. y Rodríguez, A. (1995). *Aprendizaje deportivo (245-267).* Murcia: *Universidad de Murcia.*
- Moreno, M. y Gutiérrez, S. Melchor, A. (2001). “¿Qué métodos de enseñanza utilizan los educadores acuáticos?” *Revista digital – Buenos Aires.*
- Navarro, G. (2001). *Estudio detallado en la enseñanza de la natacion a los alumnos educacion secundaria [Publicación periódica].* - Universidad de Mdrid : KUNDE.
- Navarro, G. y Fernando, B. (1990). *La natacion como un medio de cualidades objetivas en el entrenamiento.* - Madrid : KUNDE- Vols. 479-9.

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza. Recuperado el 15 abril del 2016* de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665//1/9789243599977_spa.pdf
- Ochoa, F. (2008). *La actividad natatoria en los estudiantes y adultos como deporte cognitiva. - COLOMBIA : TESIS.*
- Ortiz, O. (2016). *Influencia de un programa de enseñanza de natación para el aprendizaje de niños en el club evora, periodo abril 2016 - Riobamba Ecuador : Tesis: http://.easyplanners.info/opc/tl/2537_lucia_fabra.pdf*
- Pacsi, A. (2001). *Aplicación de la enseñanza recíproca en el aprendizaje de los principios básicos de la natación en niños de 10 a 14 años de la ciudad de Puno 2001 - PUNO-PERU : TESIS*
- Palomino, M. (2005). *Buscar e investigar los datos importantes para una solución metodológica. - UNSC*
- Perez, D. (2001). *Muestras probabilísticos en una investigación - España. Recuperado en revista <https://conceptodefinicion.de/natacion/>*
- Pérez, S. (2000). *Recreación, fundamento Teórico - metodológico, la influencia de la natación Temática del deporte, España; editorial INDE.*
- Ramos, Y. (2013). *Nivel de inteligencia emocional en los nadadores juveniles de la region Puno - Puno : LIC.*
- Regina, S. (2008). *Lista de verificación de la conducta y de los comportamientos, comparo las observaciones en los jóvenes. Santa elena - Ecuador.*
- Rodriguez, P. (2003). *Aprendizaje en la natación a todos los estudiantes de los tres niveles. - MURCIA.*

- Roque, B. (1998). *Los estudios descriptivos pueden responder a preguntas y a los experimentos. [Libro].* - España.
- Sanchez, P. (2014). *la práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, en los alumnos del 4to, 5to, 6to y 7mo año de educación básica de la escuela "Mons. Jorge Guillermo Armijos Valdivieso" del cantón olmedo provincia de Loja Loja- Ecuador : TESIS - Cultura Fisica y Deporte.*
- Santonja, R. (1996). *El principio de los movimientos en la natacion.* Argentina : EDIT.
- Villar, A. (1987). *Los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y fina. - Chimboraso - Ecuador.*
- Villa, A. (2000). *La coordinacion motriz en la actividad acuatica.* Buenos Aires
- Vilte, E. y Gomez, J. (1994). *La enseñanza de la natacion en los estudiantes de nivel basico, niños, jovenes y adultos. [Conferencia].* - Bogota : Stadium.

ANEXOS

ANEXO N° 01: Cuestionario de la importancia de habilidades fundamentales de la natación

ANEXO N° 02: Resultado general de la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación, según las dimensiones como la respiración, flotación y propulsión.

ANEXO N° 01 “Cuestionario de la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación en los Estudiantes de Educación Secundaria”

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

CUESTIONARIO DE LA IMPORTANCIA DE HABILIDADES FUNDAMENTALES BÁSICAS DE LA NATACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION SECUNDARIA.

Datos Personales

Institución Educativa:

Grado:

Sección:

Fecha de Nacimiento:

Día		Mes		Año	
-----	--	-----	--	-----	--

Fecha de Aplicación:

Día		Mes		Año	
-----	--	-----	--	-----	--

El presente cuestionario busca conocer y saber sus conocimientos de la importancia de habilidades básicas de la natación y valoración al aprendizaje como estudiante de educación secundaria. Se presentan 20 ítems para conocer la importancia de habilidades fundamentales básicas de la natación, para que los leas atentamente y las respondas con sinceridad según sea tu grado, (**Muy importante, Medianamente importante, Nada importante**) con ellas.

No hay respuestas correctas ni incorrectas, no se trata de un examen. Recuerda que todo lo que expreses en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial, te ruego que respondas con sinceridad.

Sírvase elegir solo un numero de **1, 2, 3**, únicamente una de ellas, colocando una (**X**) a la que considere la más acertada.

La escala de propuesta es la siguiente:

1. Muy importante
2. Medianamente importante
3. Nada importante

1 MUY IMPORTANTE	2 MEDIANAMENTE IMPORTANTE	3 NADA IMPORTANTE
-----------------------------------	--------------------------------------------	------------------------------------

VARIABLE ÚNICA	DIMENSIONES	INDICADORES	Muy importante	Medianamente importante	Nada importante
			1	2	3
HABILIDADES FUNDAMENTALES DE LA NATACIÓN	RESPIRACIÓN	Cuán importante es para usted las habilidades básicas de la natación	1	2	3
		Considera importante la inspiración y espiración en la natación	1	2	3
		Usted cree que las enseñanzas de respiración son importante para la salud	1	2	3
		Es importante utilizar las charlas sobre la espiración e inspiración antes de entrar a la piscina	1	2	3
		La inspiración será primordial para reactivar a los alveolos pulmonares	1	2	3
		La espiración por la boca y nariz es primordial en la habilidad acuática.	1	2	3
		En la iniciación acuática es necesario aprender inspiración y espiración.	1	2	3
		La apnea respiratoria y espiratoria es importante para el buceo	1	2	3
	FLOTACIÓN	Las habilidades básicas de la natación como respiración, flotación y propulsión serán muy importante para la salud	1	2	3
		En la flotación es importante el peso específico.	1	2	3
		El equilibrio corporal es primordial en la flotación dorsal y ventral	1	2	3
		Considera usted que la flotación ventral y dorsal como insumo importante en la natación.	1	2	3
		Son importante las habilidades básicas de la natación como flotación ventral, dorsal y posición bolita	1	2	3
	PROPULSIÓN	La propulsión de las piernas será importante en una competencia acuática	1	2	3
		Considera usted; patada, batido, tejiera y pedaleo como insumo importante en la propulsión	1	2	3
		Usted considera la actividad propulsiva como en los estilos; crol, espalda, braza, mariposa.	1	2	3
		La habilidad propulsiva es importante para todo tipo de desplazamientos.	1	2	3
		Brazos equilibradoras y piernas equilibradores es importante en una habilidad propulsiva	1	2	3
		Para desplazamientos es importante la posición del cuerpo, como ventral, lateral, dorsal, vertical.	1	2	3
		Usted cree que la coordinación corporal es importante en la habilidad propulsiva.	1	2	3

De Kiphard y Schilling (1970) revisado en 1974, para diagnosticar jóvenes. Este Encuesta fue estandarizado con una 3muestra alemana (N= 1228) y mide la dimensión motora.

VARIABLE ÚNICA	DIMENSIONES	INDICADORES	Muy importante		Medianamente importante		Nada importante		TOTAL	
				%		%		%		%
HABILIDADES FUNDAMENTALES DE LA NATACIÓN	RESPIRACIÓN	Cuán importante es para usted las habilidades básicas de la natación	90	83%	17	16%	1	1%	108	100%
		Considera importante la inspiración y espiración en la natación	75	69%	31	29%	2	2%	108	100%
		Usted cree que las enseñanzas de respiración son importante para la salud	84	78%	22	20%	2	2%	108	100%
		Es importante utilizar las charlas sobre la espiración e inspiración antes de entrar a la piscina	72	67%	33	31%	3	3%	108	100%
		La inspiración será primordial para reactivar a los alveolos pulmonares	67	62%	38	35%	3	3%	108	100%
		La espiración por la boca y nariz es primordial en la habilidad acuática.	84	78%	19	18%	5	5%	108	100%
		En la iniciación acuática es necesario aprender inspiración y espiración.	65	60%	38	35%	5	5%	108	100%
		La apnea respiratoria y espiratoria es importante para el buceo	52	48%	51	47%	5	5%	108	100%
	FLOTACIÓN	Las habilidades básicas de la natación como respiración, flotación y propulsión serán muy importante para la salud	77	71%	30	28%	1	1%	108	100%
		En la flotación es importante el peso específico.	45	42%	43	40%	20	19%	108	100%
		El equilibrio corporal es primordial en la flotación dorsal y ventral	56	52%	44	41%	7	6%	108	100%
		Considera usted que la flotación ventral y dorsal como insumo importante en la natación.	51	47%	51	47%	6	6%	108	100%
		Son importante las habilidades básicas de la natación como flotación ventral, dorsal y posición bolita	68	63%	38	35%	2	2%	108	100%
	PROPULSIÓN	La propulsión de las piernas será importante en una competencia acuática	80	74%	25	23%	3	3%	108	100%
		Considera usted; patada, batido, tejiera y pedaleo como insumo importante en la propulsión	51	47%	49	45%	8	7%	108	100%
		Usted considera la actividad propulsiva como en los estilos; crol, espalda, braza, mariposa.	53	49%	47	44%	8	7%	108	100%
		La habilidad propulsiva es importante para todo tipo de desplazamientos.	78	72%	26	24%	4	4%	108	100%
		Brazos equilibradoras y piernas equilibradores es importante en una habilidad propulsiva	72	67%	31	29%	5	5%	108	100%
		Para desplazamientos es importante la posición del cuerpo, como ventral, lateral, dorsal, vertical.	73	68%	31	29%	4	4%	108	100%
		Usted cree que la coordinación corporal es importante en la habilidad propulsiva.	66	61%	31	29%	11	10%	108	100%