

# 22

## JUEGOS PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LOS NADADORES DE 6-7 AÑOS

### GAMES TO DEVELOP THE BASIC MOTIVE ABILITIES IN THE SWIMMERS OF 6-7 YEARS

Yamara Armenteros González<sup>1</sup>

E-mail: [yamara.armentero@nauta.cu](mailto:yamara.armentero@nauta.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5714-4334>

Arays Hernández Garay<sup>2</sup>

E-mail: [ahernandez@ucf.edu.cu](mailto:ahernandez@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7679-0465>

Alejandro Valero Inerarity<sup>2</sup>

E-mail: [alejandrovaleroinerarity@gmail.com](mailto:alejandrovaleroinerarity@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0120-0904>

Emiliano Andrés Reyes Barrizonte<sup>2</sup>

E-mail: [arbarrizonte@ucf.edu.cu](mailto:arbarrizonte@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6903-0783>

Roberto Rivera Díaz<sup>3</sup>

E-mail: [rivera19482@gmail.com](mailto:rivera19482@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4834-418X>

<sup>1</sup> Combinado 2. INDER Municipal Cienfuegos. Cuba.

<sup>2</sup> Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez" Cuba.

<sup>3</sup> Sectorial Provincial del INDER. Cienfuegos. Cuba.

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Armenteros González, Y., Hernández Garay, A., Valero Inerarity, A., Reyes Barrizonte, E. A., & Rivera Díaz, R. (2020). Juegos para desarrollar las habilidades motrices básicas en los nadadores de 6-7 años. *Revista Conrado*, 16(77), 162-171.

#### RESUMEN

El presente trabajo titulado: Complejo de juegos para desarrollar las habilidades motrices básicas de los nadadores de 6 - 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto, le permite al personal calificado tener una guía de actividades a través de juego para desarrollar el proceso de enseñanza de las habilidades motrices básicas. Para el desarrollo de este trabajo se utilizó un estudio de tipo experimental, el cual se desarrolló en un periodo de 6 meses (tercer periodo del proceso de enseñanza) para evaluar la influencia del plan de actividades a través de juego en los indicadores que componen las habilidades motrices básicas, para el mismo se tomó una población de 10 atletas, de ellos 6 hembras y 4 varones. Además, se utilizaron diferentes métodos teóricos (Analítico - sintético, Histórico-Lógico e Inductivo-Deductivo), métodos Empíricos (Experimento, medición, y entrevista) y los datos fueron procesados en el programa Estadístico SPSS, utilizando los métodos: distribución empírica de frecuencia (cálculo porcentual) y prueba de Wilcoxon.

Palabras clave:

Juegos, Habilidades motrices básicas, natación.

#### ABSTRACT

The present titled work: Complex of games to develop the basic motive abilities in the swimmers of 6 - 7 years of the School Fernando Pilot Costs, it allows the qualified personnel to have a guide of activities through game to develop the process of teaching of the basic motive abilities. For the development of this work a study of experimental type was used, the one which you development in a period of 6 months (third period of the teaching process) to evaluate the influence of the plan of activities through game in the indicators that compose the basic motive abilities, for the same one a population of 10 athletes he/she took, of them 6 females and 4 males. Different theoretical methods were also used (Analytical - synthetic, Historic Logic and Inductive Deductive), Empiric methods (measurement, experiment and analysis of the documentary) and data were processed in the Statistical program SPSS, using the methods: empiric distribution of frequency (percentage calculation) and test of Wilcoxon.

Keywords:

Games, basic motive Abilities, swimming.

## INTRODUCCION

A lo largo de la historia, para la enseñanza de las actividades acuáticas se han seguido diversas estrategias, que han ido desde los estilos más tradicionales, utilizando para ello el mando directo y la asignación de tareas, hasta los estilos que hacen intervenir al participante más cognitivamente. Para obtener éxitos durante la etapa de Formación Básica de la Natación en dichas edades, es necesario que el profesor utilice variedad de métodos y medios para la enseñanza, buscando de esta forma que la clase de natación no se esquematice, lo cual podría provocar el rechazo de los niños por la actividad.

El juego puede ser utilizado durante todo el desarrollo de la clase o sea en las diferentes partes, mediante una adecuada selección que garantice el cumplimiento de los objetivos planteados pero que contengan un factor motivacional, que interese, guste, y que el niño disfrute con el mismo, logrando un clima adecuado, que posibilite un desarrollo cognitivo, buenas relaciones interpersonales y afectivas, es un elemento de fundamental importancia en el desarrollo de cualquier proceso de enseñanza. Debido a las características del juego, esta actividad se establece como un medio de fácil empleo y de alta resultabilidad dentro del proceso de aprendizaje. Inicialmente planteando el juego como una actividad de alto contenido emocional.

Este contenido emocional conlleva a que las personas al jugar se desinhiban en algunos parámetros de comportamiento y den libertad a sensaciones, emociones, expresiones y acciones. Es importante resaltar que una de las condiciones para que una actividad sea considerada como juego, requiere la voluntaria participación del individuo. Una persona que sea «obligada» a participar en un juego, estará desarrollando una determinada función dentro del juego, pero no estará jugando.

El agua genera en las personas una actitud caracterizada por una alta emocionalidad, causada por la novedad del medio y las nuevas posibilidades de movimiento que se pueden desarrollar en ella, la utilización de formas jugadas dentro del marco de la clase de natación y de un proceso de enseñanza-aprendizaje se constituyen en un medio de gran valor para complementar los procesos de formación de habilidades específicas.

Numerosos estudios se han referido a la enseñanza de la Natación, entre los que se encuentran Wiessner (1950), que ha basado sus estudios en los trabajos de Gaulhofer y Streicher de la gimnasia natural, donde se ofrece una alternativa basada en la enseñanza multiforme de la natación, de tal forma que el principiante comienza la instrucción con ejercicios de adquisición de confianza, juegos,

zambullidas y otras formas colectivas de ejercicios básicos; posteriormente aprende las técnicas de natación donde el escoger brazadas simultáneas o alternativas es una cosa opcional.

Catteau & Garoff (1974), su estudio lo basan en la enseñanza de las habilidades, que se produce aproximadamente entre los 6 o 7 años, trabajando el equilibrio, flotación, respiración y propulsión, a través del juego. Los españoles Franco & Navarro (1980) a través de su obra: *Habilidades acuáticas para todas las edades* engloban el proceso educativo en tres etapas (aprendizaje, iniciación y orientación o especialización) utilizando como habilidades acuáticas más importantes y en este orden, la flotación, la respiración y la propulsión. Para su puesta en práctica utilizan el juego, descomponiendo las acciones técnicas de los estilos de natación a través del método analítico/progresivo.

Con la publicación: *los niños y el agua* (Mantileri, 1984), una de las grandes obras que han servido de guía a la inmensa mayoría de educadores de nuestros tiempos, propone una metodología basada en el juego donde pretende que el niño sea feliz, autónomo y que esté a gusto en el agua. Propone un aprendizaje donde la experiencia del mundo acuático se realice sin tropiezo, motivado por la inquietud de expansión del alumno. Para ello es necesario crear un ambiente de juego y de alegría, donde el educador actúe como animador y los acompañantes se sitúen como un refuerzo de vigilancia, en el bordillo con ayuda individual, momentánea y totalmente ocasional.

En la misma línea, Illuzzi (1989), afirma que la enseñanza de las actividades acuáticas consiste en un movimiento de exploración a través del cual se usa solamente el entorno acuático para la estructuración del aprendizaje y movimientos acuáticos. Para ello utiliza el material y el juego en las piscinas, apoyándose en las implicaciones que esto tiene para la enseñanza de las habilidades acuáticas en los niños preescolares. Toda su propuesta está basada en el aprendizaje a través de los principios pedagógicos comunes en la educación del movimiento. El educador usa el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, utilizando para ello preguntas y organizando las habilidades acuáticas hacia las áreas de concepto, a través del uso de las propias habilidades.

Guerrero (1991), el método o estrategia para su aplicación utilizada es siempre el juego, haciendo vivenciar al niño su aprendizaje a través de formas lúdicas y siempre gratificantes. En su planteamiento difiere de otros autores, manifestando que no es recomendable el utilizar material auxiliar, aunque sí que opta por la utilización de material recreativo (tapices, aros, pelotas, etc.).

En este sentido, tendríamos que analizar, que el niño siempre ha jugado y realizado actividades físicas de forma natural, por lo que debemos aprovechar estas características psico-sociales propias de la edad para factibilizar la enseñanza de los elementos básicos de la natación mediante el método de juego, atendiendo a lo planteado por Ruiz (2005); y Lucero & Maza (2015), quien nos dice *... las nuevas tendencias de la enseñanza de la natación se dirigen a generar una educación infantil basada en la alegría y en la libertad del alumno, en la creatividad, e iniciativa propia que culmine en la auto-actividad, la auto-disciplina, y la apropiación de los fundamentales objetivos de la categoría.*

En Cuba se han aplicado los juegos en diferentes programas de enseñanza de la natación en Camagüey, Díaz & Brito (2003), dan a conocer una propuesta de juego para determinar las principales características de las habilidades motrices acuáticas que se ponen de manifiesto en los nadadores de 6 – 7 años de edad. Haces & Martín (1990), analizan la influencia del juego en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, de igual forma lo realizan los autores Mirabal & González (2008).

Valorando los antecedentes de nuestro trabajo podemos decir que en el entorno internacional y nacional describen el juego como un punto fuerte, en la enseñanza de las habilidades motrices básicas de los nadadores, debido a la repercusión que tiene la misma para el desarrollo deportivo, además la natación ha tenido una acogida muy fuerte en toda la población, especialmente por parte de los niños. La causa puede ser, el encanto que brinda el desarrollo de las actividades acuáticas, pues según Franco & Navarro (1980), en el mundo muchos niños, se han inclinado hacia la natación por el placer de moverse dentro del agua y la alegría que este movimiento ofrece.

La etapa de enseñanza – aprendizaje se realiza en Cienfuegos con el método tradicional, lo que ha promovido una orientación técnica, encaminada hacia el aprendizaje directo de los elementos básicos propios del deporte y de los diferentes mecanismos técnicos de los estilos, utilizando un procedimiento mecánico, repetitivo y esquemático, que brinda escasas posibilidades al niño de tener algún tipo de independencia o creatividad durante la clase y casi siempre la mayor parte de los niños terminan sin saber nadar o tardan un año para su aprendizaje.

En estudios realizados se ha detectado que los profesores de natación emplean poco los juegos en la clase aspecto tratado en diferentes bibliografías consultadas, las cuales sugieren la importancia de su utilización dentro de la clase, no como algo adicional o improvisado, sino como

un medio para el aprendizaje de las cualidades básicas dentro de las clases de la natación, donde se considera que se debe tener presente al juego como elemento primordial en el proceso enseñanza aprendizaje, partiendo del precepto de que el niño aprende jugando.

De algunos años a la actualidad, la natación ha adquirido un impulso que nunca antes se había visto y conocido, pues permite al niño deleitarse con movimientos dentro del agua, sin libertad, espontaneidad y alegría, la clase de natación de niñas de 7 años pierde su más íntimo y profundo contenido. La esencia del niño es la alegría; una clase donde esta no exista, no es verdaderamente educativa, Por estas consideraciones y por todo lo antes expuesto, se formula como objetivo general del trabajo: Diseñar un complejo de juegos para desarrollar las motrices básicas de los nadadores de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto.

## DESARROLLO

Este concepto (actividades acuáticas) ha sido acuñado recientemente en nuestra sociedad, pues a lo largo de la historia el agua ha sido entendida bajo distintas concepciones (Moreno & Gutiérrez, 1996, 1998), de las cuales, la más conocida ha sido el término de natación.

El ser humano no ha poseído la facultad instintiva de nadar desde el comienzo de la historia, sino que ésta ha sido adquirida, esencialmente determinada por factores sensoriomotores y perceptivo motores muy elaborados (Da Fonseca, 1994), aunque en etapas iniciales observemos claros indicios de reflejos natatorios. El aprendizaje de la natación, como cualquier otro aprendizaje adaptativo, no está inscrito en los genes de la persona, al contrario de otras especies como los peces y los anfibios, que desarrollan a lo largo de su evolución estrategias de adaptación acuática muy características. La posición bípeda de la persona ha marcado la diferencia con el resto de los animales, pues su actitud postural y el natural equilibrio de su cuerpo le ha permitido realizar movimientos en tierra y en agua.

La actividad lúdica (Juego) es un excelente medio para el cumplimiento de diferentes tareas: la formación del colectivo infantil, la creatividad, la socialización, la colaboración, la cooperación, la oposición, la actitud positiva ante el cumplimiento de determinadas tareas, logrando en ellos la independencia necesaria para sentirse parte del colectivo, la atención diferenciada a los que presentan excesiva actividad con estrategias que propicien su incorporación y aceptación.

Cabe anotar que no se debe encasillar la natación en un esquema rígido exclusivamente técnico de los cuatro

estilos competitivos. Se debe entender la natación siempre como una opción muy amplia de movimiento, en la cual se establecen relaciones corporales con un medio que permite infinidad de posibilidades. El placer y los beneficios de una práctica en el agua, se pueden lograr realizando diferentes tipos de movimientos totalmente libres no exclusivamente con la utilización de los estilos técnicos, sobre todo en los inicios del aprendizaje, específicamente en las cualidades básicas.

Los juegos contribuyen al logro de un buen estado de salud; al desarrollo de las cualidades básicas, la formación de valores, actitudes y normas indispensables. Los juegos constituyen un elemento importante en la educación y formación de hábitos de conducta, calidad de vida, empleados en las actividades físicas, deportivas y recreativas, constituyendo un medio insustituible desde las edades tempranas.

Centrándonos en el campo pedagógico, específicamente en la enseñanza de las cualidades básicas de la natación, podemos ver que existen por parte de los niños necesidades como el juego y el aprendizaje; aspectos estos que son el motor de arranque que tenemos los deportivos para conseguir los objetivos que nos planteamos con nuestros alumnos. Por lo que el juego se convierte en una herramienta de aprendizaje y de motivación que va a resultar muy útil en los entrenamientos, particularmente en las primeras categorías (Julián, 2001) por lo que debemos prestar especial atención a la metodología lúdica. El *cómo* elegir y plantear los juegos acuáticos es de gran importancia, ya que de esto depende el éxito o fracaso de nuestros objetivos.

### Resultado del análisis documental

Durante la aplicación de este instrumento se revisó el Programa de Preparación del Deportista (Cuba. Instituto Nacional de Deporte y Recreación, 2016) y los planes de clases.

Durante la revisión documental del análisis de los diferentes **Programas de Preparación del Deportista** del 2012 – 2016 vigente se pudo constatar que el mismo contiene para la categoría edad 6 – 7 años.

### Programa para la categoría 6 - 7 años.

La práctica ha demostrado que la mejor edad para iniciar el proceso de enseñanza en éste deporte, son los 6 años. Lógicamente, a ellos les será sumamente fácil, el dominio de determinadas cualidades y hábitos motores, propios de la primera etapa del proceso de enseñanza, debido a que con ésta edad, se incorporan por primera vez a la piscina, los mismos trabajarán por el Plan de Enseñanza

que contempla las 5 Cualidades Básicas, contenido en éste documento también.

Poder realizar éste plan, hay que guardar estrecha relación metodológica con el Sistema Docente - Educativo de las Escuelas, lo que ha permitido que la enseñanza se divida en 4 periodos de clase.

Los objetivos fundamentales con ésta edad serán:

1.- Dominio de las cinco cualidades básicas (Sumersión, Flotación, salto, respiración y locomoción)

2.- Al final del curso lograr lo siguiente:

Buena flotación decúbito supino y prono.

Buena bomba.

Buena flecha dorsal y ventral.

Desplazamiento entre 10 y 15 metros de cualquier forma.

Sin embargo el mismo no recoge actividades, ni juegos para la enseñanza de dichas habilidades, por lo que prevalece el empirismo del profesor.

En el análisis de los **planes de clases** se comprobó que los profesores planificaban las mismas actividades es decir los ejercicios tradicionales usados para su enseñanza y no incorporaban los juegos.

### Resultado de la entrevista

Para la realización de esta investigación se realizó una entrevista a los entrenadores con el objetivo de conocer criterio acerca de la enseñanza de las habilidades motrices básicas a través de juego, el 100 % de los entrenadores plantearon que los niños captan más rápido los contenidos mediante el juego porque este los desinhibe de la actividad y porque sienten placer al hacerlo, además plantearon que la falta del elemento juego dentro de la planificación de las clases de natación de primera enseñanza a nivel nacional, es una de las causas de la desmotivación y el lento aprendizaje de los niños, que el método de juego rompe los esquemas de la enseñanza tradicional y permite a los niños aprender mediante la ejecución de los ejercicios dentro del propio juego, facilitándole el aprendizaje de los elementos técnicos necesarios para su continuidad en el deporte.

### Resultado del pretest o diagnóstico.

### Resultado de los indicadores de habilidades motrices básicas del diagnóstico.

En el diagnóstico de las 5 habilidades motrices básicas realizado a los principiantes que se incorporan a la práctica de la natación se pudo obtener como resultado:

La **habilidad motriz básica locomoción** fue dividida en dos partes, locomoción ventral y dorsal, en la misma las atletas obtuvieron la siguiente evaluación:

- Las atletas 3, 5, 8, y 9 fueron evaluados de regular en la locomoción ventral, los mismos lograron realizar piernas de libre con tablas, movimiento de un brazo y respiración lateral, mientras los 1, 2, 4, 6, 7, 10 fueron evaluados de mal, lo único que realizaron fue piernas de libre con tablas, movimiento de un brazo y respiración frontal.
- En la locomoción dorsal las atletas 3, 5 y 9 fueron evaluados de regular, debido a que lograron realizar el siguiente parámetro: piernas de dorso, con brazos en posición de flecha y cuerpo bien extendido, mientras que los demás atletas (1, 2, 4, 6, 7, 8, 10) realizaron piernas de dorso, con los brazos abajo con dificultad.

En los indicadores **respiración** y Salto (Ventral y dorsal) todos las atletas fueron evaluados de mal.

El indicador flotación se evalúa de dos formas diferentes flotación ventral y dorsal, mostrándose los resultados siguientes:

- Las atletas 1, 2, 3, 5, 8, 9 y 10 fueron evaluados de regular en la flotación ventral y los 4, 6 y 7 fueron evaluados de mal, mientras en la flotación dorsal las atletas 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9 y 10 fueron evaluados de regular y las atletas 6 y 7 alcanzaron evaluación de mal.
- Los resultados de forma general, en la flotación ventral, fueron 7 atletas evaluados de regular para un 70 % de la muestra, los mismos lograron ejecutar lograron ejecutar de los parámetros evaluados: flecha ventral con giro sobre el eje longitudinal y 3 evaluados de mal que representa un 30 % de la muestra, ya que lo único que realizaron fue flecha con impulso, manteniéndola más de 10 segundos flotando con buena posición.
- En la flotación dorsal de forma general se comportó: 8 atletas evaluados de regular los mismos realizaron la flecha dorsal con giro sobre el eje longitudinal, mientras que los 2 restantes evaluados de mal, ejecutaron flecha con impulso, manteniéndola más de 10 segundos flotando con buena posición.
- En el indicador sumersión las atletas 6 y 7 fueron evaluadas de mal debido a que las atletas no lograron sumergirse en el agua, mientras el resto de las atletas fueron evaluadas de regular las mismas pudieron sumergir totalmente su cuerpo en el agua y mantener los ojos abiertos.

### Complejo de juegos para el desarrollo de habilidades motrices básicas

#### Salto

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad motriz acuática de SALTAR.

**1. Nombre:** Argollas de colores

**Habilidad motriz a desarrollar:** Salto.

**Materiales:** Varas y argollas de colores

**Organización:** En filas.

**Desarrollo:** El profesor se coloca en uno de los laterales de la piscina sosteniendo una vara de maderas de las que cuelgan tres argollas de diferentes colores que equivalen a varias puntuaciones, la del extremo cinco puntos, la siguiente tres y la última dos puntos.

**Regla:** Saltar y tratar de agarrar las diferentes argollas acumulando puntos, gana el equipo que más puntuación logre alcanzar.

**Variante:** Elevar la vara dificultando el agarre de argollas. Organizar el grupo en equipos

**2. Nombre:** Salta y atrapa

**Habilidad motriz a desarrollar:** Salto

**Materiales:** Objetos que floten

**Organización:** En Filas

**Desarrollo:** El profesor dispersa por la piscina objetos que floten a diferentes distancias, los niños se colocan en el borde de la piscina de aguas poco profundas, localizan el objeto con la vista y saltan lo más cerca posible del mismo.

**Regla:** Gana el que logra atrapar el objeto o aproximarse más a este.

**Variante:** El profesor puede dar una puntuación a los objetos en correspondencia a la distancia en que se encuentren al borde de la piscina. Saltar de pie o desde la posición de sentado. Este juego se puede combinar y también desarrollar la habilidad de sumersión, utilizándose objetos que no floten, los que los niños deben atrapar.

**3. Nombre:** Los animalitos saltan

**Habilidad motriz a desarrollar:** Salto.

**Materiales:** Silbato.

**Organización:** En Filas.

**Desarrollo:** Al sonido del silbato los primeros alumnos de cada fila saltan al agua desde el borde de la piscina imitando las formas de salto que utilizan algunos animales con gestos y sonidos de las más variadas formas imaginadas por los niños.

**Regla:** Gana el niño que mejor logre realizar el salto del animal que representa.

**Variante:** Colocar los niños en equipo y que cada uno de ellos represente un animal.

Sumersión

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad motriz de Sumersión.

**1. Nombre:** Recolección

**Habilidad motriz a desarrollar:** Sumersión

**Materiales:** Latas de refresco llenas de agua para que no floten u otro objetos que no floten.

**Organización:** Dispersos por el agua

**Desarrollo:** El profesor riega por la piscina las latas u objetos que no floten y los niños deben recolectar la mayor cantidad de latas u otros objetos posibles, los que irán colocando en el borde de la piscina

**Regla:** Gana el que logre recolectar mayor cantidad de latas. Al recolectar una lata deben ir a colocarla en el borde de la piscina para retornar a la búsqueda.

**Variante:** Realizar la recolección atendiendo a un tiempo previamente establecido por el profesor.

**2. Nombre:** Los aros olímpicos

**Habilidad motriz a desarrollar:** Sumersión.

**Materiales:** Aros cuerdas.

**Organización:** Cinco equipos colocados en fila cada uno de los cuales representa el color de los aros olímpicos.

**Desarrollo:** Se colocan los cinco aros amarrados dispuestos como los aros olímpicos en el centro de la piscina los cinco equipos se sitúan en uno de los nadando hasta sumergirse y emerger por el aro que le corresponda según el color que representan

**Regla:** Gana el equipo que realice la actividad más rápido, se sumerja y salga por el aro que lo represente.

**Variante:** Vincular a la habilidad de salto la sumersión colocándose los equipos fuera de la piscina y saltando para luego sumergirse y salir por el aro que les corresponda.

**3. Nombre:** Buscar el objeto Lanzado

**Habilidad motriz a desarrollar:** Sumersión.

**Materiales:** Objetos que no floten

**Organización:** En hileras por parejas.

**Desarrollo:** Una hilera de niños se coloca en un extremo de la piscina dentro del agua, mientras que la otra se coloca al otro extremo fuera del agua con un objeto que

no flote, a la señal del profesor los niños deben lanzar el objeto el cual debe ser buscado por su pareja

**Regla:** Gana el niño que primero encuentre el objeto.

**Variante:** Que el objeto sea lanzado por los niños que se encuentran dentro del agua para ser recogido por los que están fuera.

**Respiración**

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad motriz acuática de Respiración.

**1. Nombre:** Soplando el globo

**Habilidad motriz a desarrollar:** Respiración.

**Materiales:** Globos

**Organización:** En hileras.

**Desarrollo:** Los niños dentro de la piscina en aguas poco profundas soplarán el globo hacia arriba impidiendo que esto toque el agua.

**Regla:** El niño que deje caer el globo saldrá del juego.

**Variante:** Formar dos equipos para ver qué equipo mantiene el globo en el aire más tiempo.

**2. Nombre:** Barquito de papel

**Habilidad motriz a desarrollar:** Respiración

**Materiales:** Papel.

**Organización:** Hileras

**Desarrollo:** El profesor delimita el área de juego en la carrilera externa (2 m) de la piscina donde deben colocarse los niños con un barquito de papel, el que deben soplar hasta el rebosadero.

**Regla:** Gana el niño que logre conducir soplando el barquito y lleve este, primero al rebosadero.

**Variante:** Conducir el barquito en parejas o tríos.

**3. Nombre:** Soplar la pelotita

**Habilidad motriz a desarrollar:** Respiración

**Materiales:** Pelotas de pin-pón y latas de refresco vacías de diferentes colores

**Organización:** En equipos.

**Desarrollo:** El profesor identifica a cada equipo con un color diferente y pone distintas marcas alrededor de la piscina con estos colores ya identificados, los jugadores deben conducir soplando las pelotitas hasta las marcas correspondientes a su equipo, siendo el ganador el

equipo que logre conducir más pelotitas hasta sus colores correspondientes.

**Regla:** Conducir sólo la pelotita soplándola, en caso de que la conduzcan o proyecten con alguna parte del cuerpo serán descalificados

**Variante:** Conducir las pelotitas hacia una sola marca del equipo en un tiempo determinado por el profesor para que la pelota no la toque y rápidamente emerjan para no perder la orientación de la cuerda.

**Regla:** Es obligatorio sumergirse el que sea tocado por la pelota saldrá del juego.

**Variante:** parte mayor o menor velocidad al girar de la cuerda.

Flotación

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad motriz acuática de Flotación.

**1. Nombre:** El traslado en aros

**Habilidad motriz a desarrollar:** Flotación.

**Materiales:** Aro y silbato.

Organización: En equipos

**Desarrollo:** Un niño en el centro de un aro trasladará caminando a dos de sus compañeros de equipo que se aguantarán al aro flotando en posición ventral.

**Regla:** No soltarse del aro. Ganará el equipo que logre trasladar a todos sus participantes.

**Variante:** Los niños dentro del aro caminando y uno flotando.

**2. Nombre:** La ventosa

**Habilidad motriz a desarrollar:** Flotación.

**Materiales:** Silbato.

**Organización:** Por equipos en parejas.

**Desarrollo:** Al sonido del silbato los niños dispuestos en parejas, uno agarrado de los hombros de su compañero se estira flotando ventralmente y el que está de pie se desplaza caminando rápidamente hasta llegar a la meta.

**Regla:** El ganador será la pareja que primero llegue.

**Variante:** Realizar el juego en aguas más profundas o el niño que camina lo guiara de espalda.

**3. Nombre:** Flotando a tu imaginación

**Habilidad motriz a desarrollar:** Flotación

**Materiales:** Silbato.

**Organización:** Dispersos por el área

**Desarrollo:** El profesor elige un alumno que estará fuera del grupo al que le dice en voz baja una de las formas de flotación conocida, al sonido del silbato el resto de los niños dispersos por la piscina deben adoptar una de estas formas de flotación.

**Regla:** Ganaran los niños que adopten la forma de flotación que el profesor previamente le diga al niño seleccionado, de los perdedores se seleccionará un niño que quedará fuera del agua para recepcionar la siguiente forma de flotación, y el otro se incorporará al juego.

**Variante:** Que trabajen en parejas o tríos y todos deben adoptar la misma forma de flotación.

**Desarrollo:** Los niños dentro de la piscina en aguas poco profundas soplarán el globo hacia arriba impidiendo que este toque el agua.

**Regla:** El niño que deje caer el globo saldrá del juego.

**Variante:** Formar 2 equipos para ver quién mantiene el globo en el aire más tiempo.

Propulsión o locomoción

**Objetivo: Desarrollar la habilidad motriz de Propulsión o Locomoción.**

**1. Nombre:** El pescador

**Habilidad motriz a desarrollar:** Deslizamiento o locomoción

**Materiales:** Cuerda

**Organización:** una hilera

**Desarrollo:** El profesor le da un número a cada niño para que lo memorice, a la voz del profesor que dice un número, este niño debe ir flotando y realizando un fuerte pateo hasta donde el profesor tiene lanzada la cuerda, una vez que el niño la agarra, el profesor comienza a halarla hasta terminar la trayectoria.

**Regla:** El niño que no se desplace mediante la flotación y el fuerte pateo no podrá alcanzar

**Variante:** Realizar el traslado con piernas y manos.

**3. Nombre:** El tiburón y su presa

**Habilidad motriz a desarrollar:** Deslizamiento o Locomoción.

**Materiales:** Silbato o banderita.

**Organización:** dispersos por el área

**Desarrollo:** El profesor seleccionará un alumno que será el tiburón y debe trasladarse en aguas poco profundas

apoyando las manos en el fondo de la piscina y pateando los pies hasta alcanzar algunos de los jugadores, los que deberán trasladarse de la misma manera.

**Regla:** Pierde el que se traslade caminando, pueden mantenerse parados en algunas ocasiones y eso significa que estas descansando, pues sólo podrán evadir al tiburón pateando los pies y apoyando las manos en el fondo de la piscina.

**Variante:** Para motivar el juego el profesor puede seleccionar varios niños que cumplan el rol del tiburón.

**3. Nombre:** Releva a tu compañero nadando.

**Objetivo:** Desarrollar la cualidad básica de Locomoción.

**Habilidad motriz a desarrollar:** Deslizamiento o locomoción.

**Materiales:** Aros.

**Organización:** Se divide el grupo en equipos. Los integrantes se colocan a lo largo de la piscina separada a 5 m. entre sí.

**Desarrollo:** A las señas, saldrán las primeras niñas de cada equipo realizando movimientos de piernas de la técnica libre hasta donde se encuentra el compañero más cercano, lo toca y este realiza el mismo movimiento y así sucesivamente hasta que termine el último niño.

**Regla:** El alumno que salga antes de la señal que lo toque el compañero, repetirá la salida. Gana el equipo que primero termine.

**Variante:** Realizar movimientos de brazos o la técnica completa.

### Resultado del postest

#### Resultado de los indicadores de habilidades motrices básicas del postest.

Después de aplicado el plan de actividades a través de juego, se procedió a la realización del postest, donde se pudo observar que existe una mejoría en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los nadadores al finalizar la evaluación del 3 periodo de clase.

En la **habilidad motriz básica locomoción** se obtuvieron los siguientes resultados:

- Las atletas 3, 5 y 8 fueron evaluados de Muy Bien en la locomoción ventral, los mismos lograron realizar piernas de libre con alternos de brazos correctamente, mientras los 1, 2, 4, 6, 7, 9 y 10 fueron evaluados de Bien, los mismos presentaron dificultades en el movimiento alterno de brazos.

- En la locomoción dorsal las atletas 2, 4, 6 y 8 fueron evaluados de muy bien, debido a que lograron realizar el siguiente parámetro: piernas de dorso, con alternos de brazos correctamente, mientras que los demás atletas (1, 3, 5, 7, 9 y 10) realizaron piernas de dorso con un brazo arriba y otro abajo alcanzando evaluación de bien.

En el indicador **respiración** las atletas en la prueba de pretest se encontraban evaluadas de mal, sin embargo después de aplicado el plan de actividades a través de juego, las mismas alcanzaron evaluación entre muy bien (2, 4, 6, 8 y 10) y bien (1, 3, 5, 7 y 9), las mismas lograron nadar 15 metros de estilo libre con respiración rítmica lateral y las evaluadas de bien, presentaron alguna dificultad en el ritmo de la respiración.

En la **habilidad motriz básica flotación** las atletas obtuvieron:

- En la flotación ventral excepto las atletas 3 y 9 que presentaron dificultad en la flecha ventral con giro sobre los dos ejes, el resto fue evaluadas de muy bien, y las dos mencionadas anteriormente de bien. Mientras que en la flotación dorsal excepto la atleta 9, las restante fueron evaluadas de muy bien realizando flecha dorsal con giro sobre los dos ejes

En el indicador **Salto** (Ventral y dorsal) todos las atletas fueron evaluados de mal en su prueba de diagnóstico o pretest, mientras que en postest en el salto ventral las atletas 1, 3, 7 y 10 fueron evaluadas de muy bien realizando la arrancada de libre desde el bloque, nadando de 4 a 5 metros con técnica completa, el resto de las atletas fueron evaluadas de bien, ya que presentaron dificultad a la hora de efectuar la arrancada desde el bloque. En el salto dorsal la atleta 10 fue evaluada de muy bien, la 9 de regular (Arranco de dorso y quedo flotando) y el resto evaluada de bien porque lograron realizar la arrancada de dorso y utilizar solamente el pateo de las piernas sin poder ejecutar el movimiento completo.

En el indicador **sumersión** las atletas 1, 6 y 10 fueron evaluados de muy bien las mismas lograron sumergir totalmente su cuerpo en el agua, mantener los ojos abiertos y tomar el objeto que se encuentra en el fondo de la piscina, el resto de las atletas fueron evaluadas de bien ya que sumergieron totalmente su cuerpo en el agua, mantuvieron los ojos abiertos, pero no lograron tomar el objeto que se encontraba en el fondo de la piscina.

#### Resultados de la prueba de Wilcoxon

Después de haber obtenidos los resultados del pretest y postest de los 5 indicadores operacionales de la investigación se decidió aplicar la prueba no paramétrica de Wilcoxon y los signos que detectan las diferencias de

distribución en cuanto al comportamiento de la misma variable en el mismo grupo de sujetos y en 2 momentos distintos.

Dichas pruebas establecen, las decisiones de aceptar o no las diferencias intragrupal se basan en la significación asintótica, la que debe comportarse por debajo de valores de 0,05 lo que indica que la variable difiere en su distribución.

**Hipótesis nula:** El complejo de juego aplicado no es eficaz.

**Hipótesis alterna:** El complejo de juego aplicado es eficaz.

**Criterio:** Se rechaza la hipótesis nula si la significación asintótica (bilateral) es menor que el nivel de significación = 0.05.

**Decisión:** Cuando se valoran los resultados de las pruebas de Wilcoxon (Tabla 1) arrojó que la significación asintótica bilateral de ambas pruebas es 0.00, menor que el nivel de significación de  $\alpha$  0.05 por tanto se acepta la hipótesis, los indicadores aplicados para evaluar la variable son eficaz (hipótesis alterna), concluyendo que el complejo de juego aplicado es eficaz.

Tabla 1. Resultado de la prueba de Wilcoxon.

	Locomoción_postest - Locomoción_pretest	Respiración_Postest - Respiración_Prestest	Flotación_Postest - Flotación_Prestest	Salto_postest - Salto_pretest	Sumersión_postest - Sumersión_pretest
Z	-4,847(a)	-5,781(a)	-6,206(a)	-4,847(a)	-4,847(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000

a Basado en los rangos negativos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

### CONCLUSIONES

Con el resultado de este estudio se corrobora nuestra hipótesis, Con la aplicación de un plan de actividades a través del juego, mejora el aprendizaje de las habilidades motrices básicas en las nadadoras de 6 – 7 años de la Escuela Fernando Cuesta Piloto.

Los resultados de los 5 indicadores evaluados (flotación, Sumersión Locomoción, salto y respiración) en la investigación mejoraron con respecto a la prueba de diagnóstico efectuada en la misma.

A través de la prueba de Wilcoxon se pudo constatar que era efectivo el complejo de juego que se le aplico a los niños, para un 95% de confiabilidad.

### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Catteau, R., & Garoff, G. (1974). L'enseignement de la Natacion. Vigot.

Cuba. Instituto Nacional de Deporte y Recreación. (2016). Programa de preparación del deportista de natación. INDER.

Da Fonseca, V. (1994). Fundamentos psicomotores del aprendizaje natatorio en la infancia. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 1, 2, 20-25.

Díaz Pastrana, S., & Brito, E. (2003). *Algunas de las principales características de las habilidades motrices acuáticas*. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.

Franco, P., & Navarro, F. (1980). Natación, habilidades acuáticas para todas las edades. Hispano-Europea.

Guerrero, R. (1991). *Guía de actividades acuáticas*. Paidotribo.

Haces, O., & Martín, S. (1990). *Natación*. Pueblo y Educación.

Illuzzi, L. M. (1989). *Preschool aquatic programs: an analysis of aquatic motor patterns and swimming skill acquisition*. (Tesis doctoral). West Virginia University.

Julián Clemente, J. A. (1998). *El desarrollo de las habilidades motrices básicas desde un programa de deporte educativo en el contexto extraescolar*. En, M. Beas Miranda, Atención a los espacios y tiempos extraescolares. (pp. 223-232). Universidad de Zaragoza.

Lucero Sarmiento, M., G., & Maza Camas, M P. (2015). *Metodología para el aprendizaje de la Natación en los niños del tercero y cuarto de básica de la Unidad Educativa Asían American School*. (Tesis de grado previa a la obtención del Título de Licenciados en Cultura Física). Universidad Politécnica Salesianas de Cuenca.

- Mantileri, A. (1984). *Los niños y el agua: actividades lúdicas en piscina*. Narcea
- Mirabal Florín, N., & González Morales, D. (2008). *Enseñar a nadar*. Deportes.
- Moreno, J. A. & Gutiérrez, M. (1998). *Actividades acuáticas educativas*. Inder.
- Moreno, J. A., & Gutiérrez, M. (1996). *Enseñanza-aprendizaje en actividades acuáticas*. Inder.
- Ruiz Pérez, S. (2005). *Natación. Teoría y Práctica*. Kinesis.
- Wiessner, K. (1950). *Natürlicher Schwimmunterricht*. Wien.