



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANISTAS
ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

TÉCNICAS METODOLÓGICAS DE NATACIÓN PARA EL
DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS EN
ADULTOS Y ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE
GUARANDA, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019.

AUTOR

CHILUIZA NINA DIEGO ARMANDO

TUTOR

MG. JAVIER MÁRMOL

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PRESENTADO
EN OPCIÓN A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

2019



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANISTAS
ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

TÉCNICAS METODOLÓGICAS DE NATACIÓN PARA EL
DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS EN
ADULTOS Y ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE
GUARANDA, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019.

AUTOR:

CHILUIZA NINA DIEGO ARMANDO

TUTOR

MG. JAVIER MÁRMOL

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PRESENTADO
PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN.

2019

I. DEDICATORIA

Mi apoyo absoluto, mis padres **Ángel Eduardo Chiluiza** y **María Isabel Nina** por inculcarme valores éticos y morales sobre todo a mi madre que siempre me acompaña por enseñarme su valor y coraje a sobrevivir y seguir adelante, mi padre quien me brindó su apoyo desde el inicio, con sacrificio en todos los aspectos me educo brindándome la oportunidad de llegar a ser profesional.

A mi esposa **Pilar Cordero Medina**, a mi hijo **Jeanpierre Chiluiza Cordero**, que siempre han estado a mi lado como ejemplos de constancia y perseverancia, quienes me dieron ánimos para continuar con el trayecto de mis estudios

Diego Chiluiza

II. AGRADECIMIENTO

A mi Dios quien me dio la protección, me colmo de bendiciones, me brindo la sabiduría y fuerzas para poder culminar mi carrera.

A mis padres **Ángel Eduardo Chiluita** y **María Isabel Nina**, mi esposa **Pilar Cordero Medina** y mi amado hijo **Jeanpierre Chiluita Cordero**, pilares indiscutiblemente fundamentales, quienes me dejan el mejor regalo y herencia más importante que es el estudio.

Un agradecimiento especial esta prestigiosa institución, alma mater de la sabiduría, a mi tutor **Mg. Javier Mármol**, y profesores quienes supieron sembrar en mí la semilla de la solidaridad, sabiduría desde el inicio de la carrera a través de sus clases y exigencias académicas donde siempre había algo que aprender cada día.

Diego Chiluita

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR


Lic. Javier Mármol Mg.

CERTIFICA:

Que el informe final del Proyecto de Intervención Educativa con el título” **TÉCNICAS METODOLÓGICAS DE NATACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS EN ADULTOS Y ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019**”. Elaborado por el autor, Chiluiza Nina Diego Armando, Egresado de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en la asesoría en tal virtud autorizo su presentación para su aprobación respectiva.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados dar al presente documento el uso legal que estimen conveniente.

Guaranda, Noviembre 2019



LIC. Javier Mármol MGS.

Tutor

IV. AUTORÍA NOTARIADA



Las ideas, criterios y propuesta expuestos en el presente informe final para el proyecto de intervención educativa denominado **“TÉCNICAS METODOLÓGICAS DE NATACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA HABILIDADES MOTORAS EN ADULTOS Y ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE GUARANDA PERIODO MAYO – SEPTIEMBRE 2019”**, son de exclusiva responsabilidad del autor Diego Armando Chiluíza Nina.

Diego Armando Chiluíza Nina.
C.I. 020170961-5



NOTARIA PÚBLICA PRIMERA DEL CANTÓN GUARANDA

REPÚBLICA DEL ECUADOR

Dr. Guido Fabián Fierro Barragán



DECLARACION JURADA

Señor DIEGO ARMANDO CHILUIZA NINA

En la ciudad de Guaranda, Capital de la Provincia de Bolívar, República del Ecuador, hoy día, SABADO CATORCE DE DICIEMBRE DEL DOS MIL DIECINUEVE, ante mi Doctor GUIDO FABIAN FIERRO BARRAGAN, NOTARIO PÚBLICO PRIMERO DEL CANTÓN GUARANDA, comparece: El señor DIEGO ARMANDO CHILUIZA NINA, de estado civil casado, por sus propios derechos, con número de teléfono celular (0990402955), con correo electrónico jd10armando@hotmail.com. El compareciente es de nacionalidad ecuatoriana, mayor de edad, capaz de contraer obligaciones, domiciliado en esta ciudad de Guaranda, a quien de conocer doy fe en virtud de haberme exhibido sus cédulas de ciudadanía y papeletas de votación cuya copia adjunto a esta escritura - Advertido por mí el Notario de los efectos y resultados de esta escritura, así como examinado de que comparece al otorgamiento de la misma sin coacción, amenazas, temor reverencial, ni promesa o seducción, juramentada en debida forma, prevenida de la gravedad del juramento, de las penas de perjurio y de la obligación que tiene de decir la verdad con claridad y exactitud, bajo juramento declara lo siguiente: "Previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física de la Universidad Estatal de Bolívar, manifiesto que los criterios e ideas emitidas en el presente estudio de caso: **"TECNICAS METODOLOGICAS DE NATACION PARA EL DESARROLLO DE MAYORES, EN LA CIUDAD DE GUARANDA PERÍODO MAYO SEPTIEMBRE 2019"**, es de mi exclusiva responsabilidad en calidad de autor". Para el otorgamiento de esta escritura pública se observaron todos los preceptos legales del caso. Leída que le fue al compareciente íntegramente por mí el Notario, se ratifica en todo su contenido y firma conmigo en unidad de acto, e incorporo esta escritura pública al protocolo de instrumentos públicos, a mi cargo. De todo lo cual doy fe. -

Señor DIEGO ARMANDO CHILUIZA NINA
C. C. 020170961-5
DECLARANTE



Doctor Guido Fabián Fierro Barragán
NOTARIO PÚBLICO PRIMERO DEL CANTÓN GUARANDA
Resp. G.C.



Dir. 10 de Agosto s/n y Eloy Alfaro
Teléf: Of.2-985-202.Cel.0985100358
GUARANDA-PROVINCIA-BOLÍVAR
ECUADOR

REPÚBLICA DEL ECUADOR
DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL, IDENTIFICACIÓN Y CREDENCIACIÓN

CÓDULA DE CIUDADANÍA APELLIDOS Y NOMBRES N° 020170961-5

CHILUZA NIÑA DIEGO ARMANDO
LUGAR DE NACIMIENTO: BOLIVAR GUARANDA
FECHA DE NACIMIENTO: 1981-04-20
NACIONALIDAD: ECUATORIANA
SEXO: HOMBRE
ESTADO CIVIL: CASADO
PAPAD DEL R: CORDERO MEDINA





EDUCACIÓN: SUPERIOR PROFESIÓN / OCUPACIÓN: ESTUDIANTE

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE: CHILUZA ANGELO EDUARDO
APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE: NIÑA MARIA ISABEL

LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN: GUARANDA 2018-04-12
FECHA DE EXPIRACIÓN: 2028-04-12

V4444V4444




CERTIFICADO DE VOTACIÓN 24 - MARZO - 2019 CRI

0007 NI APELLIDO NI 0007 - 042 CREDENCIADO NI 0201709615 CÓDULA NI


CHILUZA NIÑA DIEGO ARMANDO APELLIDOS Y NOMBRES

PROVINCIA: BOLIVAR
CANTÓN: GUARANDA
CIRCUNSCRIPCIÓN: PARROQUIA GABRIEL I VENTIMILLA
ZONA: 1



DOY FE: Que esta copia fotostática
ES EXACTA A SU ORIGINAL
que me fue exhibido

Guaranda, 14 de Julio del 2019


Dr. Guido Pizarro Barragan
NOTARIO PUBLICO 1ro. DEL CANTON GUARANDA

V. TABLA DE CONTENIDO

PORTADA

HOJA DE GUARDA

PORTADILLA

I.	DEDICATORIA	1
II.	AGRADECIMIENTO	2
III.	CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	3
IV.	AUTORÍA NOTARIADA	4
V.	TABLA DE CONTENIDO	7
1.	TITULO	8
2.	RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL.....	9
3.	INTRODUCCIÓN	12
4.	DESCRIPCION DEL PROBLEMA	13
5.	INFORME DE GESTIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	14
6.	RESULTADOS.....	15
7.	CONCLUSIONES.....	16
8.	RECOMENDACIONES.....	16
9.	BIBLIOGRAFÍA	17
17.	ANEXOS	49

1. TITULO

TÉCNICAS METODOLÓGICAS DE NATACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS EN ADULTOS Y ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019.

2. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL

El proyecto, “TÉCNICAS METODOLÓGICAS DE NATACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS EN ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019”, está basado en una investigación científica para generar interés en una acción nueva, que a través de la práctica ayude a los adultos a descubrir una manera más de mejorar su actividad motora.

El trabajo investigativo, se realizó con el grupo de adultos mayores del centro “Flor de la Juventud” del cantón Guaranda provincia Bolívar, para fortalecer destrezas y habilidades motoras de natación, incentivando a este grupo de individuos a practicar este deporte, partiendo de que no solo ayuda a mejorar su actividad motriz, sino que también fortalece su conocimiento y dominio de su cuerpo, esto generó un progreso en su salud.

La investigación, indica la importancia de hacer un hábito de este deporte, para que sea un apoyo para que perfeccionen las técnicas de enseñanza de natación, se utilizó métodos educativos que son recreativos con enfoque deportivo e integral; para generar interés y levantar capacidades cognoscitivas, para crear una relación entre los adultos y adultos mayores y el agua a través de la aplicación y aprendizaje para poner en práctica actividades como: ambientación, flotación, respiración, propulsión, para que este grupo de personas tengan la libertad de desplazarse por la piscina y vencer el miedo a practicar este deporte se utilizó las técnicas de observación y de cuenta, por lo tanto la investigación es cualitativa.

Por medio de este deporte los adultos y adultos mayores, realizaron una actividad completamente diferente, implementando el estilo libre como punto de partida para mejorar sus habilidades motoras, de acuerdo a estos lineamientos el proyecto se ejecutó con un grupo de 28 adultos y adultos mayores entre 50 y 70 años de edad, que pertenecen al centro antes mencionado de la ciudad de Guaranda, este grupo asistió con regularidad al complejo turístico La Colina, lugar en que se

desarrolló las actividades de enseñanza y práctica de este deporte acuático. La investigación es de carácter explorativo y descriptivo con la finalidad de dar respuestas claves para la enseñanza de este deporte y aportar a que el estado físico de los adultos y adultos mayores mejore e incentivar a la práctica del deporte para el esparcimiento, distracción y disfrute e un momento de actividad diferente que salga de la rutina diaria a lo que están acostumbrados y mejore su calidad de vida.

ABSTRAC

The project, “METHODODOLOGICAL SWIMMING TECHNIQUES FOR THE DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS IN ADULTS, IN THE CITY OF GUARANDA, MAY-SEPTEMBER 2019 PERIOD”, is based on scientific research to generate interest in a new action, which through The practice helps adults discover one more way to improve their motor activity. The research work was carried out with the group of older adults of the “Flor de la Juventud” center of the Guaranda province of Bolivar, to strengthen swimming skills and motor skills, encouraging this group of individuals to practice this sport, based on the fact that It only helps improve your motor activity but also strengthens your knowledge and mastery of your body, this generated a progress in your health.

The research, indicates the importance of making a habit of this sport, so that it is a support so that they improve the techniques of swimming teaching, educational methods that are recreational with a sports and integral approach were used; to generate interest and raise cognitive abilities. To create a relationship between adults and older adults and water through application and learning to implement activities such as: setting, floating, breathing, propulsion, so that this group of people have The freedom to move around the pool and overcome the fear of practicing this sport was used observation and account techniques, therefore the research is qualitative. Through this sport, adults and older adults, carried out a completely different activity, implementing freestyle as a starting point to improve their motor skills, according to these guidelines the project was executed with a group of 28 adults and older adults. 50 and 70 years of age, who perish to the aforementioned center of the city of Guaranda, this group regularly attended the La Colina resort, where the teaching and practice activities of this water sport took place. The research is exploratory and descriptive in order to give key answers to the teaching of this sport and to help the physical condition of adults and older adults improve and encourage the practice of sport for recreation, distraction and enjoyment. a moment of different activity that takes them out of the daily routine to what they are used to and improves their quality of life.

3. INTRODUCCIÓN

La investigación, es de acuerdo al estudio metódico de la aplicación del deporte de natación, se utilizó como medio de enseñanza un enfoque de socialización con los adultos y adultos mayores, es decir se utilizaron estrategias de enseñanza que permita el cumplimiento del objetivo general, con el fin de enseñar una actividad diferente que despierte el interés de este grupo de individuos y ocupen su tiempo en cambiar su rutina diaria.

Las técnicas de natación, mejoran las habilidades motoras de los adultos y adultos mayores, con la aplicación de esta herramienta de aprendizaje se logró mejorar su actividad física para que si incremento muscular sea el adecuado de acuerdo a su edad. Este proyecto es un aporte significativo, por es de carácter integral, con esto se busca que por medio de la práctica de este deporte se creen más espacios para el esparcimiento e interacción con más personas dentro de su entorno social.

Con el paso de los años ese deporte ha tomado fuerza, debido a que tiene varios estilos, técnicas y estrategias de aprendizaje que han generado curiosidad, por que ayuda al desempeño deportivo, al compromiso y coordinación de los músculos y habilidades motrices, para que los adultos mayores superen el reto de aprender el deporte y hacerlo un hábito de distracción y mejore su salud. Se utilizó como punto de partida la utilización directa de material didáctico, para indagar el comportamiento de los adultos y adultos mayores, por medio de la enseñanza de ejercicios para estimular los músculos y su actividad mental, que permitan que los adultos y adultos mayores capten y reproduzcan están actividades y puedan ayudarse entre sí y mejoren su calidad de vida. En base a lo aprendido se determina el cumplimiento de los objetivos específicos y el proyecto concluya de manera eficaz y genere confianza para que los adultos y adultos mayores compartan sus conocimientos acerca de este deporte y puedan incluir a más personas y que tengan la oportunidad de tener una vida sin sedentarismo y sea activa.

4. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Como incide, el estudio limitado de técnicas y estrategias metodológicas de natación, infringe el desarrollo integral de las habilidades motoras, en los adultos y mayores de 50 a 70 años del GAD Guaranda.

5. INFORME DE GESTIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

La apertura para realización del proyecto de intervención educativa del egresado Diego Armando Chiluita Nina, será en el Complejo Turístico “La Colina”, donde abre las puertas de sus instalaciones para la práctica de la natación lo que permite a todos los adultos mayores que enseñare este deporte sea fácil y factible.

Ingresa un total de 28 participante entre mujeres y hombres la practica va establecida de lunes a viernes en un periodo de 4 horas diarias, que van repartidas con su tiempo de duración de noventa minutos la enseñanza de esta disciplina era tradicional ya que solo ingresaban a jugar por lo que no tenían quien les ayude a aprender los estilos de natación mostrando dificultad a la hora de nadar.

Una vez realizado el análisis de nuestro proyecto de intervención educativa, a través de las técnicas de investigación, como conclusión principal se observa y se establecerá luego de la ejecución del proyecto factores como: la planificación apropiada de la enseñanza de la natación, el desarrollo de las habilidades motrices, aprovechar el trabajo en la piscina con los adultos mayores que pertenecen al **DEPARTAMENTO DE ACCION SOCIAL DEL GAD GUARANDA.**

Lo que se busca con su aplicación, es mejorar el desarrollo de las habilidades motrices y el desempeño de los **ADULTOS Y ADULTOS MAYORES**, vinculando la práctica deportiva con el compromiso de los este grupo vulnerable de la sociedad, el proyecto ayudara al desarrollo en habilidades y destrezas de cada uno de ellos, quienes se les va a impartir e implantar estos conocimientos; además se presentara la misma como una tentativa de solución, que sirven de apoyo para el mejoramiento de su salud, las cuales servirán de referencia para fundamentar la propuesta.

6. RESULTADOS

Se aplica herramientas con señalización directa, en la cual los instructores adoptan una posición visible, precisa y eficaz para el grupo estableciendo técnicas prioritarias para el mejoramiento de esta disciplina el principiante realizara la misma acción hasta que la mire y el docente le transmite, donde son efectuados o demostrados por los instructores utilizando la voz con firmeza, así como también un se tomara en cuenta las limitaciones de los adultos y adultos mayores, promoviendo la manifestación de experiencias en cada uno de ellos que van a ejecutar esta orden y luego procedemos a la corrección de errores. (Franco Pedro, 1980,1992)

7. CONCLUSIONES

- La actividad física, es parte esencial para la salud, se debe entender que es importante y no puede ser reemplazada por la medicina, deben ser ejercidos como parte de la educación permanente para el desarrollo humano y la calidad de vida de los adultos mayores.
- La actividad física previene las caídas al fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio.
- La actividad físico-deportiva es un hacer específico útil que responde a las necesidades del adulto mayor y pertenece a la categoría de cosas que él puede hacer por sí mismo.
- Los adultos y adultos mayores tienen que hacer el ejercicio corporal hoy, no pueden esperar, el tiempo se termina; ellos no saben si podrán ir a los programas que se diseñen para mañana, quizás mañana estén enfermos, o inválidos o ya no estén. Esa es la realidad y conviene no ignorarla ni disimularla.

8. RECOMENDACIONES

- Se recomienda en programas de ejercicios supervisados para las personas adultas y de la tercera edad, para evitar riesgos de lesiones, dolores, accidentes.
- La actividad física debe ser regular (de 3 hasta 4 veces por semana) de duración moderada (de 20 hasta 30 minutos) y de una intensidad suficiente (de 70% hasta 85%) para obtener efectos de acondicionamiento, minimizando los riesgos de la actividad física.
- Se debe tener un mejor trato para el adulto y adulto mayor es diferente y tiene mayores limitaciones física-médicas que un participante de edad mediana, por esto la intensidad del programa es menor mientras la frecuencia y duración se incrementan.

9. BIBLIOGRAFÍA

Investigación Básica. (02 de 04 de 2009). Recuperado el 03 de 08 de 2014, de Investigación Básica: <http://proyectoorue.wordpress.com>

Albamonte, A. (11 de 06 de 1991). *Ejercicios para la tercera edad*. Recuperado el 27 de 07 de 2014, de Ejercicios para la tercera edad: <http://www.meddir.net/ejercicioyeladultomayor.htm>

Amateurs. (1976). *Natacion conozca el juego*. Barcelona: Aura.

Balladares, A. L. (16 de julio de 2014). *¿Que es la bailoterapia?* Recuperado el 05 de abril de 2016, de ¿Que es la bailoterapia?: <http://mujer.starmedia.com/salud/ejercicios/que-bailoterapia.html>

Bañuelos, S. (2003). *DIDACTICA DE LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE*. MADRID-ESPAÑA: GYMNOS.

Barboza, R. &. (15 de 02 de 1987). *GeoSalud*. Recuperado el 20 de 07 de 2014, de GeoSalud: http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm

Barros, P. C. (13 de enero de 2011). *La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes geriatricos del centro Nueva esperanza*. Recuperado el 26 de marzo de 2016, de La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes geriatricos del centro Nueva esperanza: <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1231/14/UPS-CT002003.pdf>

Braith, R. y. (15 de 06 de 1994). *GeoSalud*. Recuperado el 25 de 07 de 2014, de GeoSalud: http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm

Brown PJ, K. M. (19 de 05 de 1987). *WIKIPEDIA*. Recuperado el 08 de 07 de 2014, de WIKIPEDIA.

Chavez, S. G. (25 de julio de 2011). *Repositorio. espe. edu.ec*. Recuperado el 10 de abril de 2016, de Repositorio. espe. edu.ec: <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/4278/1/T-ESPE-032581.pdf>

Constituyente, A. (20 de octubre de 2008). *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL 2008*. Recuperado el 07 de abril de 2016, de CONSTITUCION DE LA

REPUBLICA DEL 2008:
http://www.pichincha.gob.ec/phocadownload/leytransparencia/literal_a/normasde regulacion/constitucion_republica_ecuador_2008.pdf

Deporte, M. d. (23 de agosto de 2011). *Programas y servicios/recreacion*. Recuperado el 2016, de Programas y servicios/recreacion:
<http://www.deporte.gob.ec/recreacion/>

Director, C. G. (05 de Enero de 2016). *Departamento de cultura fisica*. Recuperado el 08 de abril de 2016, de Departamento de cultura fisica:
<http://www.ueb.edu.ec/index.php/departamentos/cultura-fisica>

Fierro. (Mayo de 2004). *LA IMPORTANCIA DE LA NATACION EN LA EDUCACION DEL NIÑO*. Recuperado el 09 de Octubre de 2017, de efdeportes.com:
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/3513/1/CD-00127%20EXAMEN%20COMPLEXIVO.pdf>

Flor I, G. C. (2005). LA NATACION. En G. C. Flor I, *Manual de Educacion Fisica Deporte y Recreacion por edades* (pág. 562). Madrid- España: CULTURAL, S.A.

Franco Pedro, A. N. (1980,1992). *NATACION HABILIDADES ACUATICAS PARA TODAS LAS EDADES*. BARCELONA: HISPANOEUROPEA: SEPTIMA HERAKLES.

Freire. (Marzo de 2009). *efdeportes.com*. Recuperado el 10 de Octubre de 2017, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/>

Gaceta, D. L. (2010). *Entrenamiento de la Natacion.Deportes*.

Gandara C, R. J. (2005). la natacion. En R. J. Gandara C, *Manual de Educacion Fisica Deportes y Recreacion por edades* (págs. 402-479). Madrid- España: Cultural, S.A.

Gonzales. (12 de 08 de 2004). *SALUD Y VIDA*. Recuperado el 31 de 07 de 2014, de SALUD Y VIDA: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/185-actitudes.pdf>

- Granda, J. (2001). *MANUAL DE APRENDIZAJE MOTOR. UNA PERSPECTIVA EDUCATIVA*. BARCELONA: Paidós.
- Hernández, A. A. (2002/2019). *natacion* . Obtenido de <http://www.inatacion.com/articulos/historia/historia1.html>
- <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/sobrepeso-y-obesidad-un-problema-gordo-que-exige-un-trato-en-familia-546565.html>, .: (s.f.). : <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/sobrepeso-y-obesidad-un-problema-gordo-que-exige-un-trato-en-familia-546565.html>. Recuperado el 10 de 07 de 2014, de : <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/sobrepeso-y-obesidad-un-problema-gordo-que-exige-un-trato-en-familia-546565.html> : <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/sobrepeso-y-obesidad-un-problema-gordo-que-exige-un-trato-en-familia-546565.html>
- INEC. (2010). *Datos del Censo de Población y Vivienda*. Recuperado el 04 de 08 de 2014, de Datos del Censo de Población y Vivienda.
- Jimeno, M. A. (2011). *La Natacion y sus Beneficios*. MEXICO: GYMNOS.
- Larson, E. &. (20 de 02 de 1987). *GeoSalud*. Recuperado el 22 de 07 de 2014, de GeoSalud: http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm
- M, C. (2011). El docente y los recursos para desarrollar la psicomotricidad. En C. M, *Psicomotricidad* (pág. 133). La Habana.
- OMS. (s.f.). *Salud Corporal*. Recuperado el 01 de 08 de 2014, de Salud Corporal: <http://es.slideshare.net/jullianitagomez/salud-corporal>
- Oña Sicilia, A. (1999). CONTROL Y APRENDIZAJE MOTOR. En A. Oña Sicilia, *HABILIDADES MOTORAS* (pág. 96). MADRID.
- Pablo, L. (2012). Manual de Educacion Fisica y Deportes. En L. Pablo, *NATACION* (pág. 38). Barcelona: Oceano ISBN 9788449422706.
- Paterson, D. (10 de 06 de 1992). *Effects of Ageing on the Cardiorespiratory System*. Recuperado el 30 de 07 de 2014, de Effects of Ageing on the Cardiorespiratory System: <http://www.meddir.net/ejercicioyeladultomayor.htm>

- PEÑA, M. y. (14 de 10 de 2000). *PUBLICACION CINETIFICA*. Recuperado el 04 de 07 de 2014, de PUBLICACION CINETIFICA.
- Revelo J, G. C. (2005). MANUAL DE EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION POR EDADES. En G. C. Revelo J, *ESTILO DE PECHO* (pág. 515). MADRID-ESPAÑA: CULTURAL,S.A.
- Ruiz Peres, L. (1997). *DEPORTES Y APRENDIZAJE. PROCESO DE ADQUISICION Y DESARROLLO DE HABILIDADES* . MADRID: VISOR.
- S, Z. (2000). Aprendizaje Motor, Maduracion y Desarrollo. En Zevi, *Aprendizaje Motor, Maduracion y Desarrollo* (pág. 89). Buenos Aires: Indugraf.
- Tenesaca, s. (19 de 07 de 2012). *BAILOTERAPIA Y SUS BENEFICIOS*. Recuperado el 06 de 04 de 2016, de BAILOTERAPIA Y SUS BENEFICIOS: <http://mariosoledadtenesacachimbo.blogspot.com/2012/07/bailoterapia-y-sus-beneficios.html>
- Troya, P. F. (14 de agosto de 2015). *Universidad central de ecuador - UCE*. Recuperado el 04 de abril de 2016, de Universidad central de ecuador - UCE: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5115/1/T-UCE-0016-022.pdf>
- Urbina, D. (2009). Actividades motrices de contacto con la naturaleza, y natación. En U. Daniela, *ctividades motrices de contacto con la naturaleza, y natación*. (pág. 24). Mexico: Mexico-Castell 2009.
- Valladares, I. (16 de 07 de 2014). *¿Que es la bailoterapia?* Recuperado el 10 de 03 de 2016, de ¿Que es la bailoterapia?: <http://mujer.starmedia.com/salud/ejercicios/que-bailoterapia.html>
- Vanzan, J. (2003). Desarrollo Motor. En J. Vanzan, *Desarrollo Motor* (pág. 43). Buenos Aires: IPEF.
- Veronica. (28 de 02 de 2011). *Beneficios de la rumba terapia*. Recuperado el 02 de 05 de 2016, de Beneficios de la rumba terapia: <http://verito1992.blogspot.com/2011/02/beneficios-de-la-rumba-terapia.html>
- VISTAZO. (2012). SOBREPESO. 16-20.

wikiversidad. (08 de 05 de 2016). *Ejercicios físicos*. Recuperado el 10 de 05 de 2016, de Ejercicios físicos: https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico

Wurtman RJ, W. I. (19 de 05 de 1987). *www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/*. Recuperado el 08 de 07 de 2014, de www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/: <http://www.fundacionmhm.org/pdf/Mono6/Articulos/articulo1.pdf> obesity

Zevi. (2000). *Aprendizaje Motor*. Buenos Aires: Indugraf.

ANEXO N° 1 ANTEPROYECTO

1. ANTECEDENTES

Dentro del Sistema de Educación, Educación Física es parte fundamental y necesaria para el desarrollo integral del ser humano. Esta área nos permite interactuar con los adultos mayores, para que salgan del sedentarismo y cambien su estilo de vida; y empiecen a practicar y descubrir actividades diferentes que ayuden y fortalezcan su actividad física, de esta manera se utilizó estrategias, técnicas y habilidades de aprendizaje dentro de su entorno social.

La ciudad de Guaranda, no cuenta con centros, que trabajen con adultos y adultos mayores para el tratamiento efectivo del desarrollo de habilidades motoras, esto se debe a la falta de profesionales para que se brinde un apoyo integral y mejore la actividad física de estos individuos. Es por ello que es vital implementar el estudio y el aprendizaje de la natación de desarrollo motriz de los adultos y adultos mayores, la falta de enseñanza y práctica de actividades deportivas para estos individuos es baja, la investigación se basa en la importancia que tiene la natación como ente motor para mejorar sus destrezas motoras, se debe tener en cuenta que dentro de del espacio curricular de la carrera de Educación Física, la natación es parte esencial, para el esparcimiento de este deporte. Sin embargo, este deporte es mal entendido por la sociedad, porque tienen la idea de que es un deporte de carácter económico fuerte, y esto genera que sea limitada su práctica, pero de acuerdo al análisis situacional, los adultos y adultos mayores 50 a 70 años, se explicó que el deporte no demanda grandes rubros que afectaran a su economía, para ejecutar el proyecto de intervención educativa, se dio una explicación clara a los requerimientos impartidos por los adultos y adultos mayores. La natación es un deporte recreativo, por lo tanto, su implementación es necesaria, cuenta con una planificación completa basada en una guía de técnicas estrategias y actividades a seguir para su aplicación y coordinación de los elementos necesarios para lograr un desarrollo integral y mejorar su estado de salud.

2. JUSTIFICACIÓN

El proyecto de intervención educativa, es importante porque estudia el progreso de las habilidades motoras en los adultos y adultos mayores, entre las edades de 50 - 70 años, dentro del estudio científico, se puede determinar que de acuerdo a los estudios y al avance de la tecnología las personas que están dentro de este rango de edad, presentan situaciones psicológicas no solo por la parte mental, sino por la parte motora que con el paso de los años presentan cambios significativos dentro de la constitución del ser humano, los expertos indican que es necesario realizar actividad física, es por ello que se recomienda la práctica de la natación, esta es una actividad que trabaja de manera directa con la actividad motora lo que genera un equilibrio psicomotor, obteniendo un resultado positivo.

La investigación es necesaria, porque se debe establecer parámetros que ayuden a entender este deporte y los elementos que se requieren para su aprendizaje y el compromiso disciplinario que exige esta disciplina deportiva, para tener una vida saludable, para que los adultos y adultos mayores descubran y fortalezcan sus actividades motoras y el tratamiento que se tiene que emplear para evitar lesiones.

Los beneficiarios directos son los adultos y adultos mayores, quienes fortalecen su cuerpo, a través de la práctica de la natación, para implementar una actividad nueva para su recreación y distracción de su rutina.

La investigación es de interés, porque los adultos y adultos mayores del GAD de Guaranda, descubrirán una nueva manera de mejorar su salud y mejorar su calidad de vida, esto creara un impacto social, por su desarrollo integral y perfeccionamiento de su estado físico.

El proyecto es factible, por su contenido científico, que quedara para el servicio de la comunidad en general, para que los interesados puedan realizar sus consultas en la biblioteca de la Universidad Estatal de Bolívar y en la Facultad de Ciencias de la Educación.

La investigación es de interés, porque los adultos y adultos mayores del GAD de Guaranda, descubrirán una nueva manera de mejorar su salud y mejorar su calidad de vida, esto creara un impacto social, por su desarrollo integral y perfeccionamiento de su estado físico.

El proyecto es factible, por su contenido científico, que quedara para el servicio de la comunidad en general, para que los interesados puedan realizar sus consultas en la biblioteca de la Universidad Estatal de Bolívar y en la Facultad de Ciencias de la Educación.

3. OBJETIVOS

Objetivo general

Desarrollar, técnicas metodológicas de natación para el desarrollo de las habilidades motoras en Adultos y adultos Mayores, en la ciudad de Guaranda, periodo mayo-septiembre 2019.

Objetivos específicos

- Diagnosticar los beneficios que aporta la natación al desarrollo de las habilidades motoras.
- Identificar las técnicas metodológicas más adecuadas de la natación para adultos y adultos mayores, las técnicas a desarrollar las habilidades motoras equilibrio estático, dinámico, estructuración espacial, tiempo y ritmo, esquema corporal y motricidad, para afianzar el dominio de los movimientos de su cuerpo.
- Evaluar el desarrollo de las habilidades motoras, y a la adquisición de nuevas habilidades, verificando así el grado de desarrollo psicomotor en la natación

4. VARIABLES

Variable independiente

No aplicación de técnicas metodológicas para la enseñanza de la natación

Variable dependiente

Habilidades Motoras

5. OPERACIONALEZACIÓN DE LAS VARIABLES

	RESULTADOS ANTES	ESTRATEGIAS DE CAMBIO	RESULTADOS DESPUES	IMPACTO
VARIABLE INDEPENDIENTE	No aplicación de técnicas metodológicas para la enseñanza de la natación	acción de brazos: fase acuática o tracción entrada	Movimiento adecuado de brazos	Aprendizaje de estilo libre de acuerdo a la técnica aplicada Mejoramiento y aplicación del estilo libre en la natación de los 28 adultos y adultos mayores, motivo del proyecto de intervención
		Agarre, tirón, empuje	reciclaje realizado de manera coordinada	
		Posición del cuerpo, respiración, coordinación	Cuerpo flota al nivel de la piscina en coordinación con la respiración	
		Acción de piernas	Patada ejecutada de acuerdo a la técnica	
VARIABLE DEPENDIENTE	Habilidades Motoras	aplicación de las formas de movimientos en distintos ámbitos, hacia las actividades que los vinculan, encontrándose entre ellas las técnicas deportivas,	“Aprendizaje Motor, Maduración y Crecimiento”.	correspondencia interdependiente entre ellas,

Fuente: Investigación Propia

Autor: Diego Chiluiza (2019)

6. SEGUIMIENTO A LAS ACTIVIDADES DEL PROYECTO

Elaboración del proyecto.

Este proyecto está dirigido a todas las personas que están inmersas en el bello arte de enseñar a nadar, la enseñanza de la actividad físico-deportiva en el campo de la educación, por medio de esto se puede dar soluciones favorables y por lo tanto el problema será atendido en forma inmediata.

Los adultos y adultos mayores, muchas veces por su condición so relegados hacer ciertas actividades y no se les da la oportunidad de aprender otras actividades que los beneficiaran y puedan aportar de manera favorable a su salud.

No existe motivación por parte de los directivos y profesores de las instituciones educativas, además las estrategias implementadas para el aprendizaje de este deporte son limitadas, por lo que los adultos y adultos mayores no desarrollan las capacidades físicas que le ayuden al adulto y adulto mayor a tener una vida más activa, y es allí donde les ayudamos a mejorar las habilidades motoras.

Mediante la aplicación de estrategias, técnicas y actividades físicas de acuerdo a su edad, fundamentalmente basándonos en juegos recreativos y la técnica del estilo libre.

Debemos recordar que los adultos mayores descubren el agua a través de formas naturales y espontáneas, por esta razón la presente investigación está encaminada a ofrecer respuestas válidas.

Nadar ¿Por qué?

Esta actividad acuática es para el disfrute de una acción nueva, que debe practicar en edades tempranas, esta favorece al ser humano a mantener su sistema cardiovascular saludable a base de ejercicios prudentes para su práctica y que sean fáciles de realizarlos, de acuerdo a la edad de los adultos y adultos mayores, es por ello que se den practicar las siguientes indicaciones:

- Respiración en forma alternada.
- Revisar la presión antes e ingresar al agua.
- Se trabaja en forma coordinada todas las partes del cuerpo.
- La natación es una disciplina completa donde se trabaja toda la masa muscular.
- La edad no impide el aprendizaje.

Normas de seguridad al ingresar a la piscina.

- El agua debe estar limpia y a la temperatura correcta
- Mantener una buena higiene
- Hacer actividades, bajo la supervisión del instructor
- No se debe jugar con el nivel de profundidad el agua
- Entrar con la vestimenta correcta

Etapas de enseñanza aprendizaje de natación.

Al egresar en el área de Educación Física utilizaremos el método del mando directo donde explicaremos a los adultos mayores para que capten de manera fácil las instrucciones a desarrollarse y a continuación los adultos y adultos mayores practiquen esta actividad a la indicación emitiendo la voz ejecutiva y final dirigiéndome a todos los adultos.

Esta investigación está dirigida a los adultos y adultos mayores, que desean aprender y desarrollar las cualidades acuáticas, con nuestro trabajo investigativo se pretendió enseñar herramientas basadas en mecanismos prácticos y aprobadas por expertos para que las actividades motoras no sean un problema, con una planificación como instrumento didáctico para la adquisición de destrezas.

Este proyecto se enmarco en base a elementos prácticas para el mejoramiento de las habilidades motoras por medio métodos y técnicas específicas de la natación, realizada la evaluación se pudo evidenciar que los estudiantes motivo de la intervención consolidaron su aprendizaje dentro del agua tomando, como objetivo fundamental Implementar técnicas metodológicas de natación para el desarrollo

de las habilidades motoras en los adultos y adultos mayores de 50 a 70 años del Cantón Guaranda, Periodo 2019.

Tiempo

Las actividades dependiendo de la afinidad del ejercicio o juego.

Materiales para la práctica de la natación

Es indispensable que todos los adultos y adultos mayores utilicen vestimenta apropiada como gorro, gafa, traje de baño.

Para la práctica de la natación, por comodidad y seguridad precautelando la salud y prevenir posibles infecciones urinarias cada uno de los adultos y adultos mayores.

Actividades que se realizó

Presentación de los instructores y de cada uno los adultos y adultos mayores, con sus nombres, para conocernos, tener amistad y dominio del grupo.

Se les indica las instalaciones y el cuidado que deben tener al ingresar a la piscina y las reglas que deben seguir.

En forma ordenada se les envía a los vestidores para que procedan a cambiarse.

Hacer calentamiento y se les da las indicaciones respectivas de no empujarse ser disciplinados entre compañeros e instructores.

En el borde de piscina deben mantenerse para que estén seguros de lo que van a realizar, levantar agua en forma alternada, unidas las piernas.

Se dan media vuelta despacio y con la barriga en el borde de la piscina empiezan a mover las piernas sin sacar agua.

Ingresaran a la piscina y cogidos del borde con la mano derecha, empiezan a caminar.

Cuando escuchen, sonar el pitos nos soltamos las manos y no damos una vuelta y nos cogemos las manos nuevamente.

- Diagnosticar los beneficios que aporta la natación al desarrollo de las habilidades motoras.
- Identificar las técnicas metodológicas más adecuadas de la natación para adultos y adultos mayores, las técnicas a desarrollar las habilidades motoras equilibrio estático, dinámico, estructuración espacial, tiempo y ritmo, esquema corporal y motricidad, para afianzar el dominio de los movimientos de su cuerpo.
- Evaluar el desarrollo de las habilidades motoras, y a la adquisición de nuevas habilidades, verificando así el grado de desarrollo psicomotor en la natación.

7. TÉCNICAS METODOLÓGICAS DE NATACIÓN

Historia de la Natación

Origen e inicios de la Natación:

El origen de la natación es ancestral y se tiene prueba de ello a través del estudio de las más antiguas civilizaciones. El dominio de la natación, del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaran la superficie terrestre.

Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 antes de Cristo.

En Grecia y Roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería llamar inculto o analfabeto a alguien se le decía que "no sabe ni nadar ni leer".

Pero saber nadar como táctica militar no se limita a las antiguas Grecia y Roma, sino que se conservó hasta las épocas actuales, pues es conocido que durante la Segunda Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para las tropas combatientes.

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

Los fenicios, grandes navegantes y comerciantes, formaban equipos de nadadores para sus viajes en el caso de naufragios con el fin de rescatar mercancías y pasajeros. Estos equipos también tenían la función de mantener libre de obstáculos los accesos portuarios para permitir la entrada de los barcos a los puertos.

Otros pueblos, como los egipcios, etruscos, romanos y griegos, nos han dejado una buena prueba de lo que significaba para ellos el agua en diversas construcciones de piscinas artificiales. Sin embargo, el auge de esta actividad física decayó en la Edad Media, particularmente en Europa, cuando introducirse en el agua era relacionado con las enfermedades epidémicas que entonces azotaban. Pero esto cambió a partir del siglo XIX, y desde entonces la natación ha venido a ser una de las mejores actividades físicas, además de servir como terapia y método de supervivencia.

Historia moderna de la natación:

En la era moderna, la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII.

La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la Amateur Swimming Association (ASA).

El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869.

Hacia finales de siglo la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones nacionales. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

A pesar de que en la antigua Grecia la natación ya se practicaba, hecho que quedó reflejado en escritos como la Ilíada o La Odisea, además de en multitud de utensilios de barro, este deporte nunca formó parte de los Juegos Olímpicos antiguos.

Sin embargo, la natación sí estuvo presente en los primero Juegos modernos de Atenas de 1896 y desde entonces siempre ha estado incluida en el programa olímpico.

En 1908 se crea en Londres la Federación Internacional de Natación (FINA) con una representación de 8 federaciones nacionales: Alemania, Bélgica, Finlandia, Hungría, Francia, Dinamarca, Reino Unido y Suecia. Su función es la de regular las normas de la natación a nivel competitivo, así como la de organizar periódicamente eventos y competiciones de natación. Las modalidades que regula la FINA son la natación, los saltos, la natación sincronizada, el waterpolo y la natación en aguas abiertas.

El primer presidente de la FINA fue George William Hearn que ocupó su cargo en el periodo 1908-1924. El actual presidente es Julio César Maglione desde el año 2009.

Las competiciones femeninas de natación se incluyeron por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912 y la primera aparición de la natación sincronizada en los mismos fue en Los Ángeles 1984.

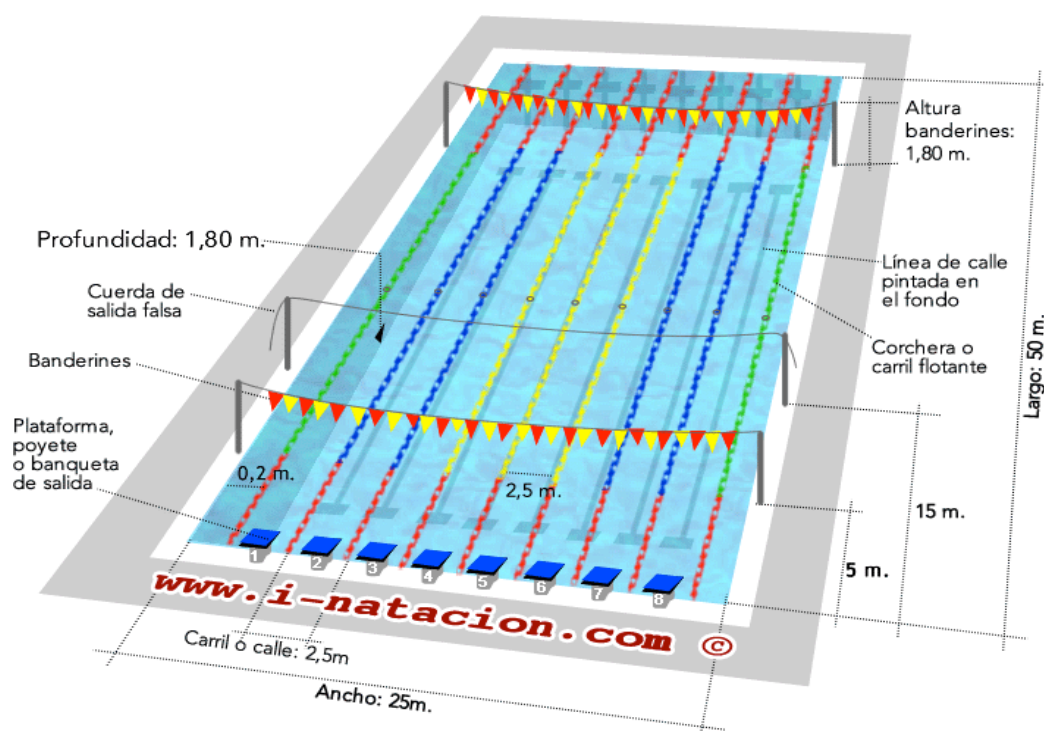
Aparte de las Olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubs de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones del Imperio Británico antes de 1910.

Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo las más destacadas los Juegos Pan-americanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

La FINA organizó en 1973 por primera vez unos Campeonato del Mundo de Natación, que se celebrarían cada cuatro años, en la actualidad se efectúa cada año impar. La primera sede de estos campeonatos se realizó en Belgrado, Yugoslavia (actual Serbia) y en la que participaron 686 nadadores de 47 federaciones nacionales y cuyas pruebas permitían clasificarse para los Juegos Olímpicos.

A partir de esa fecha la Federación Internacional de Natación organiza diversas competiciones en sedes diferentes repartidas por todo el mundo, como la primera Copa Mundial de Waterpolo en Rijeka, Yugoslavia, en 1979; el primer Campeonato del Mundo de Natación en Aguas Abiertas en Perth, Australia, en 1991, o el primer Campeonato del Mundo de Natación en Piscina Corta en Palma de Mallorca, España, en 1993.

Los Campeonatos de Europa se celebraron por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; de 1950 a 1974 se hicieron a intervalos de cuatro años y desde 1981 tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando los Estados Unidos ganaron tanto en la competición masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años.



Fuente: <http://www.i-natacion.com>
Autor: Diego Chiluiza (2019)

La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords. Lo que una vez fueron los sorprendentes récords de velocidad de competidores de la talla de Duke Paoa Kahanamoku,

Johnny Weissmuller, Clarence "Buster" Crabbe, Mark Spitz, David Wilkie, Shane Elizabeth Gould y Martin López Zubero entre otros, ya han sido, o serán eclipsados por posteriores marcas. Del mismo modo se están batiendo continuamente los récords de distancia y resistencia impuestos por los nadadores de maratón, como es el caso de la nadadora estadounidense Gertrude Caroline Ederle, la primera mujer que cruzó a nado el Canal de la Mancha. En consecuencia, las diferencias que separan a hombres y mujeres dentro de la natación de competición se han reducido mucho; ha descendido la edad en que los nadadores pueden competir con éxito y aún no se han alcanzado los límites físicos de la especialidad.

Las dimensiones de la piscina olímpica son de 21 metros de ancho por 50 m. de largo con una profundidad de 1'80 m., y se divide en ocho carriles de 2'5 m. dejando a cada uno de los lados 0,5 mts. para evitar las molestias producidas por el oleaje de los nadadores. La temperatura del agua no puede ser inferior a 24°. La imagen muestra algunos datos reglamentarios para piscinas olímpicas.

Existen varios jueces con fines distintos: juez árbitro, que tiene el control sobre toda la carrera y determina la descalificación de los nadadores; juez de salida, que dictamina la validez de la salida y también la descalificación; juez de vuelta, avisa a los competidores del número de vueltas que les quedan o la descalificación; juez de nadadores, y juez de llegada, que confirma la posición de cada nadador en su final.

Los nadadores más rápidos ocupan las calles centrales, mientras que los más lentos nadan en las calles laterales. En las pruebas de estilo libre, braza y mariposa los nadadores comienzan saltando desde una plataforma; en la prueba de espalda empiezan en el agua. Después de la orden de preparados, la carrera se inicia mediante un disparo.

En cuanto a las categorías se distinguen 5, con sus correspondientes modalidades:

Natación:

- Libre: 50, 100, 200, 400, 800 y 1.500 metros individual; 4 x 100 y 4x200 metros relevos.
- Espalda: 50, 100, 200 metros individual.
- Braza: 50, 100, 200 metros individual.
- Mariposa: 50, 100, 200 metros individual.
- Estilos: 200 y 400 metros individual y 4x100 metros relevos.

Salto:

- Trampolín: 1 y 3 metros individual, 3 metros sincronizado.
- Plataforma: 10 metros individual y 10 metros sincronizado.

Waterpolo:

- Por eliminatorias hasta llegar a las finales.

Natación sincronizada:

- Sólo.
- Dúo.
- Equipo.
- Rutina libre combinada.
- Aguas abiertas: 5, 10 y 25 Km, ésta última disciplina olímpica desde los JJ.OO. de Pekín 2008. (Hernández, 2002/2019)

ESTRATEGIAS DE DESARROLLO Y APLICACIÓN

Según Flor Ibañez, los catedráticos de Educación Física, deben aprender, practicar y compartir conocimientos para enseñar natación, aplicar los diferentes estilos, técnicas y metodología de acuerdo al entorno social, cultural y económico, teniendo en cuenta como factor importante la edad de los participantes.

Como parte, de la carrera de Educación Física de la Universidad Estatal de Bolívar, a través de la técnica de observación, se puede determinar la problemática que existe a partir de la necesidad de dar soluciones favorables con el fin de resolver el problema en relación con los adultos y adultos mayores del GAD de Guaranda, empleando técnicas metodológicas para la enseñanza de natación a través de las siguientes estrategias:

1. Acción de brazos: fase acuática o tracción, entrada
2. Agarre, tirón, empuje
3. Posición del cuerpo, respiración, coordinación
4. Acción de piernas
5. Aplicación de las formas de movimientos en distintos ámbitos, hacia las actividades que los vinculan, encontrándose entre ellas las técnicas deportivas,

Para realizar estas actividades es importante crear un ambiente de confianza entre alumno-profesor, es decir que el alumno tenga la predisposición de aprender y el profesor de instruir y compartir conocimientos, con el fin de aportar de manera positiva a las patologías médicas que presentan los adultos mayores y crear mayor interés por esta disciplina deportiva y eliminar el sedentarismos, por medio de la práctica de ejercicios básicos y adecuados de acuerdo a la edad, para que sea captado de manera fácil y tengan confianza de entrar a el agua y practiquen los diferentes estilos. (Gandara C, 2005) , p 402, 411, 479

Para los adultos mayores, el tiempo de aprendizaje debe ser una distracción, el momento de las dinámicas o las actividades lúdicas; dando principio a la rutina básica en la natación estableciendo reglas convirtiéndose en un hábito en la actividad de la natación.

El lugar debería ser importante, la piscina debe ser adecuada para una buena enseñanza y aprendizaje el que trabaja imparte y el que aprende recibe los conocimientos haciendo un proceso a largo plazo. (Jimeno, 2011)

Al momento de practicar esta actividad le permite corregir la postura, mejora la apariencia física adquiere firmeza y optimiza la masa muscular desarrollando las capacidades básicas como las fuerza, equilibrio, flexibilidad, velocidad y resistencia lograr mantenerlas es fundamental. (Gaceta, 2010), p 15,4

Las tareas que están planificadas son de acuerdo a su edad, para que sean captadas con rapidez para que sean puestas en marcha y sus habilidades motoras irían en conformidad a su edad.

La natación es un deporte que se podría efectuar de forma individual o grupal implementando los cuatro estilos según el orden establecido que debe cursar. (Pablo, 2012)

La natación es un deporte completo; en la cual la participación sería igual, desde el inicio las actitudes deben ser positivas para un buen desempeño en esta actividad académica que enriquece conocimientos.

Los primeros ejercicios se deben realizar en el hogar desde el nacimiento, el mejor método es iniciar la enseñanza jugando con él bebe convirtiéndose en momento de alegría y goce, pueden aprovecharse para acostumbrarse a sumergir la cabeza sin temor.

Para que el adulto mayor, se sienta seguro en la piscina se debe utilizar la técnica de traslación, con ayuda de un compañero y ayudándose de los bordes laterales a través de impulsos desde del filo y de esta manera logran tener seguridad y confianza dentro del agua.

La natación se encuentra dentro del bloque de “Movimientos Naturales”, y sus destrezas por años son las siguientes:

Tabla N° 2 DESTREZAS A DESARROLLAR EN ADULTOS MAYORES DE 50-70 AÑOS.

<p>ADULTOS Y ADULTOS MAYORES DE 50 - 70 AÑOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar técnicas adecuadas de natación y habilidades que permita que los adultos mayores puedan sincronizar el movimiento de piernas, brazos y respiración. • Practicar actividades motoras dentro del agua y puedan nadar sincronizada mente. • Ejecutar ejercicios de respiración dentro del agua.
<p>ADULTOS DE 50 - 70 AÑOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exponer las técnicas aprendidas por los adultos y adultos mayores dentro del agua. • Aprovechar la teoría y la práctica del estilo libre.

Fuente: Investigación Propia
Autor: Diego Chiluiza (2019)

i. Destrezas: ejercicio de brazos: período de tracción

Acceso:

- El adulto y el adulto mayor entra ordenadamente a la piscina.
- Asegurándose con su mano derecha en el borde de la piscina.
- Luego se practica ejercicios de aleteo, para que puedan poner de manera adecuado la mano y la muñeca.

Enganche:

- Se aplica la acción e tracción para que el brazo y la mano tengan buen impulso.
- Se pone en práctica primero el movimiento de la mano, muñeca y brazo, haciendo movimientos circulares.
- La posición de la mano y el codo devenir en un ángulo de 90°.

Impulso:

- Es el período de impulso.
- Mientras el impulso es aproximadamente a 90°, es bueno.
- El empujón se basa en un movimiento de cadera al otro lado de la mano.
- La fórmula es la flexibilidad entre la mano y el hombro.

Colocación del cuerpo:

Es la manera adecuada que le dé la facilidad de que el adulto y el adulto mayor pueda aplicar destrezas motoras y habilidades de natación.

- Fraccionar la frente con el área de agua.
- Realizar ejercicios de vista, es decir que la vista debe ir hacia abajo y adelante.
- Conservar la cadera arriba.

Respiración:

- Respirar por los dos lados.
- Observar la sincronización de las manos al entrar al agua.
- Cuando una mano entra al agua, el adulto mayor debe respirar en el momento del aleteo e impulso.
- Se debe tomar aire por la boca.
- En cada giro que se dé con el rostro se debe inspirar.
- Votar el aire cuando el rostro está sumergido.
- Hacer el ejercicio de espiración por nariz y boca.

Coordinación:

Tenemos tres clases de estilo libre:

- El ángulo de 90°, este tipo de coordinación comprende el movimiento e brazos que se produce dentro del agua.
- El ángulo e 45°, comprende el impulso del brazo puede alcanzar la posición deseada.

- Esta clase de coordinación se base en que el individuo ejecute un nivel de flotación bueno, para luego combinar brazos, piernas y respiración y nadar correctamente.

Ejercicio de piernas:

- Se emplea la técnica del látigo.
- Las rodillas no deben estar estiradas totalmente
- Las piernas deben mantenerse cerradas
- Patalear coordinadamente.
- La pierna debe mantenerse estirada
- Cuando el individuo patalea, los empeines juegan un papel importante al momento de entrar y salir el agua.
- Los pies deben mantenerse dentro del agua

En estos estilos hay un inicio y un final donde los adultos mayores empiezan con lo básico apareciendo dificultades en el aprendizaje de cada estilo de nado, dando flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia en el estado físico y equilibrio en los individuos. (Fierro, 2004)

Está claro que dentro de la componente educativa, es importante la educación física ya que es un área que cuenta con los elementos necesarios para la enseñanza de este deporte acuático, y sea fácil para los usuarios aprenderla y practicarla con regularidad.

Un proceso metodológico para que el grupo de adultos mayores rindan buenos resultados en los aprendizajes en la natación.

CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE ESTUDIO

- Los 28 adultos y adultos mayores entre 50 a 70 años, son parte del grupo de estudio y aprendizaje de nivel básico, sin experiencia en piscina.
- Las características que se establecen en este grupo, es la salida de su zona de confort para ingresar en esta actividad sin ninguna sucesión de enseñanza ni estimulación hacia la natación teniendo experiencias en ambientes diferentes, estas circunstancias van a ser más significativas en el proceso del aprendizaje en esta disciplina.
- Para dar cumplimiento al desarrollo de sus habilidades motoras, cognitivas cumpliendo con las instrucciones que se han planteado ejecutar en la disciplina donde va a ganar el perfeccionamiento de este deporte acuático.
- En los adultos y adultos mayores predomina el respeto por las reglas que se les imparte, es por ello que el nivel de responsabilidad y compañerismo para aprender.

Habilidades motoras

Definición

Las habilidades, son movimientos que con el tiempo son modificados, en el caso de los adultos y adultos mayores con el paso del tiempo presentan complicaciones en su estado de salud y por lo tanto su nivel motriz es más débil, por lo tanto se aplica técnicas más fáciles para que los usuarios rindan positivamente.

La parte motriz está directamente conectada con el ambiente en el que se desarrollan, el adulto mayor tiene muchas complicaciones de acuerdo a su edad intervienen situaciones patológicas, que atacan directamente a su habilidad motora, es por ello que se utilizan técnicas suaves para lograr que sus músculos se recuperen y puedan realizar esta actividad.

Elementos de proceso de las habilidades motoras.

El desarrollo de enseñanza – aprendizaje, para evitar vacíos y descompensaciones en el desarrollo integral, cognoscitivo e intelectual de los adultos y adultos mayores los instructores deben poner limitaciones a los movimientos de los adultos para que en la preparación acuática, presten atención a las actividades que se están enseñando. (Bañuelos, 2003)

Estas habilidades deben ser desarrolladas para una buena práctica en los diferentes deportes y más en la disciplina que vamos a enseñar que es la natación mediante la experimentación de su cuerpo y los sentidos incrementa la capacidad coordinación en lo que hace.

Desarrollo de los movimientos

Las actividades acuáticas son las preferidas por los expertos para que los movimientos del cuerpo que posteriormente para mantener el equilibrio y fortalecer su estructura ósea; mientras que el nadar da una postura adecuada debido al movimiento de cadera; estableciendo un refuerzo en la espalda para mantener un buen equilibrio y el control de las extremidades superiores. (Bañuelos, 2003)

El catedrático que imparte en el área de educación física presenta, una cierta dificultad al ver que sus estudiantes no dominan las habilidades motrices para eso debe analizar cada ejercicio motriz o terapias para las progresiones pertinentes y facilitar el aprendizaje de los adultos y adultos mayores.

Clasificación de las Habilidades Motoras

“Aprendizaje Motor, Maduración y Crecimiento”. Especifica en cuatro grupos con una correspondencia interdependiente entre ellas, manteniendo un enfoque personal que determine la actividad motora del adulto mayor. (Ruiz Peres, 1997), p 56

Las habilidades motoras rudimentarias

La independencia del ser humano, en relación del cual comprende diferentes contextos, fundamentalmente analizando desde el deslizamiento y meneos más habituales; en este espacio la motricidad ejercida a través de la mano practica las siguientes actividades: tomar, soltar, empujar, arrojar, torcer, incrementando la conducta independiente del cuerpo que acompaña al movimiento.

Las habilidades esenciales y habituales

Las habilidades motoras son parte del desarrollo humano, ordinarias, comunes a varios sujetos y que sirven de cimiento para empezar un camino de enseñanza y mejoramiento de su salud, además se establecen las conductas manipulativas como arrojar, hacer girar, driblear o virar un objeto, el objetivo es sacar a este grupo de personas de la cotidianidad a lo que están acostumbrados hacer y empiecen a practicar otras actividades. (Oña Sicilia, 1999)

Habilidades motoras específicas y compuestas

No tiene diferencia alguna con el otro tipo de habilidades que la componen; la discrepancia se da porque son ejecutadas las habilidades con la posibilidad de

utilizarlas efectivamente eventualmente para conectar y combinar. (Granda, 2001), p 89

Habilidades motoras especializadas y complejas

Se relacionan con la actividad física, encontrándose las técnicas deportivas, enlazadas con sus propios elementos y técnicas, y la manera en la que se realiza esta actividad, reconocen a los requerimientos de las disciplinas. (Vanzan, 2003)


La natación aporta en el desarrollo de los músculos, el equilibrio, el control y la coordinación de movimientos finos y gruesos, incrementando la seguridad al momento de progresar en el desarrollo de habilidades motoras finas y mover objetos, y emplear herramientas como carboncillos, crayones, lápices de colores, e inclusive la utilización de tijeras, señalando que el movimiento de las manos, asocian a las manos con los ojos.

La natación, constituyéndose en parte de la diversión para el progreso y desarrollo de las habilidades.

Características del desarrollo de habilidades motoras

Consiguiendo el mejoramiento de la coordinación, el equilibrio y el conocimiento del espacio, aprovechándose para la condición cardiovascular, optimizan el nivel de perseverancia, genera la practica un poco más intensa de los ejercicios musculares, beneficiando a la parte motriz del adulto mayor.

Tabla N° 3 ELABORACIÓN DE PLANIFICACIÓN MICROCURRICULAR SEMANAL DE CLASES.

		UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR			PERIODO: 2019	
PLAN MICROCURRICULAR POR EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE PARA GENERAL BÁSICA MEDIA					No DE BLOQUE	4
1. DATOS INFORMATIVOS						
ESTUDIANTE - DOCENTE:	ÁREA/ASIGNATURA	AÑO/CURSO/NIVEL	TIEMPO		DURACIÓN	
			SEMANAS	PERIODOS	INICIO	FINAL
DIEGO ARMANDO CHILUIZA NINA LIC. JAVIER MÁRMOL MSC.	PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	TITULACIÓN	4	5	15/07/2019	05/08/2019
2. ACTIVIDADES PARA EL APRENDIZAJE						
EJE CURRICULAR INTEGRADOR	EJE DE APRENDIZAJE/MACRODESTREZA		EJE TRANSVERSAL/INSTITUCIONAL			
Realizar actividades deportivas de acuerdo a su edad (elásticas, flexibilidad, motoras, entre otras) para mejorar su actividad motora	Enseñanza de técnicas y estrategias de natación		Conocer la condición física e los adultos y adultos mayores y el tratamiento que se debe tener para su aprendizaje.			
TÍTULO DEL BLOQUE/MÓDULO:	OBJETIVO DEL BLOQUE/MÓDULO					
Desarrollar, técnicas metodológicas de natación para el desarrollo de las habilidades motoras en Adultos y adultos Mayores.	Diagnosticar los beneficios que aporta la natación al desarrollo de las habilidades motoras. Identificar las técnicas metodológicas más adecuadas de la natación para adultos y adultos mayores y las técnicas a desarrollar las habilidades motoras equilibrio estático, dinámico, estructuración espacial, tiempo y ritmo, esquema corporal y motricidad, para afianzar el dominio de los movimientos de su cuerpo.					

		Evaluar el desarrollo de las habilidades motoras, y a la adquisición de nuevas habilidades, verificando así el grado de desarrollo psicomotor en la natación		
ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	DOMINIO A	Indicaciones específicas el ingreso al agua		
	DOMINIO B	Conocimiento de habilidades, estrategias, destrezas y ejercicios para su actividad motriz		
	DOMINIO C	Mejoramiento de su estado físico, psicológico y espiritual		
DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Reconocimiento de la piscina Conocer el nivel de profundidad Familiarización con el agua Desarrollo de los ejercicios dentro de la piscina. Movimiento de los pies, piernas y brazos Ejercicios circulares con los brazos. Patadas, estiramiento entre otros. Aplicar técnicas de respiración.	Técnicas y estrategias e enseñanza de actividades deportivas para el aprendizaje de este deporte Elaboración Práctica Educación	Piscina Pito Cronometro	Ejercicios y práctica de calentamiento dentro y fuera de la piscina. Aplicación de los conocimientos impartidos por el instructor	TÉCNICA: Observación INSTRUMENTO: Los adultos mayores realizaran los ejercicios de acuerdo a su condición física y estado de ánimo.
			Técnicas de respiración y desplazamiento por el área de la piscina.	

3. Adaptaciones curriculares

Especificación de la necesidad educativa atendida	Especificación de la adaptación aplicada
4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA: Utilizar normas APA correspondientes.	5. OBSERVACIONES:

<p>Chávez, S. G. (25 de julio de 2011). Repositorio. Espe. Edu.ec. Recuperado el 10 de agosto de 2019, de Repositorio. Espe. Edu.ec: http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/4278/1/T-ESPE-032581.pdf Ministerio de Educación (2010) Libro De Actualización Y Fortalecimiento Curricular De Educación General Básica, Quito, Imprenta Don Bosco. Asamblea Nacional (2010). Ley de Educación Física Deportes y Recreación. Quito registro Oficial N° 255. Guía Didáctica N°1. Juegos, Rondas y Canciones. CEA. 1994.</p>		<p>Se puede realizar también las consultas en páginas web, blogs, siteweb, learning, etc.</p>		
ELABORADO		REVISADO		APROBADO
ESTUDIANTE - DOCENTE: DIEGO ARMANDO CHILUIZA NINA		NOMBRE: MSC. JAVIER MARMOL		NOMBRE: MSC. JAVIER MARMOL
FIRMA:		FIRMA:		FIRMA:
FECHA		FECHA:		FECHA:

Fuente: Investigación Propia
Autor: Diego Chiluiza (2019)

ANEXOS
Anexo 1: AMBIENTACIÓN



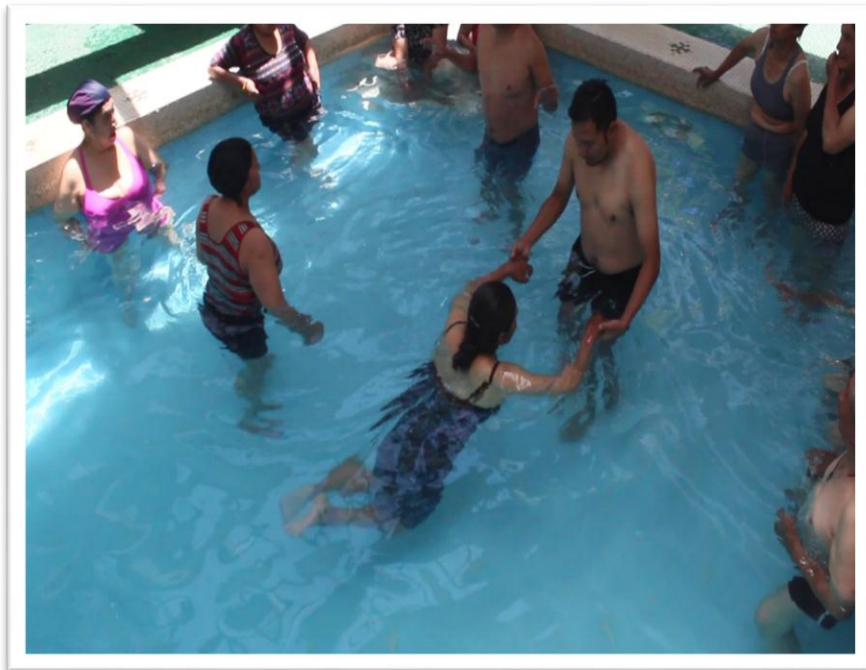
Anexo 1: RESPIRACIÓN



Anexo 3: FLOTACIÓN



Anexo 2: PATADA



Anexo 3: BRACEADA



Anexo 4: FIN DEL PROYECTO



Anexo 5: Tutorías



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
 Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, filosóficas y Humanística
UNIDAD DE TITULACIÓN

DATOS DEL ESTUDIANTE:

Nombres Completos	DIEGO ARMANDO CHILUIZA NINA	
Tema :	TÉCNICAS DE NATACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA HABILIDADES MOTORAS EN LOS ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019.	Celular: 0990402955
E-mail:	jd10armando@hotmail.com	
Carrera	EDUCACIÓN FÍSICA	

REGISTRO DE ASISTENCIA A TUTORIAS

Docente Tutor:		Mgs. Javier Marmol				
No.	Fecha	Actividad Desarrollada	Horas presenciales	Horas autónomas	Firma del Prof/tutor	Observaciones
1	14-06-2019	Contenidos				
		Tema				
		Objetivos	2	10		
		Introducción				
2	18-06-2019	Contenidos				
		Descripción del problema	2	16		
3	24-06-2019	Contenidos				
		Plan de Intervención Educativa	3	16		
		Revisión Completo				
4		Contenidos				
5		Estrategias de	2	16		
6	04-07-2019	Aplicación				
TOTAL DE HORAS REALIZAS						

Firma del Tutor Responsable



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
 Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, filosóficas y Humanística
UNIDAD DE TITULACIÓN

DATOS DEL ESTUDIANTE:

Nombres Completos	DIEGO ARMANDO CHILUIZA NINA		
Tema : TÉCNICAS DE NATACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA HABILIDADES MOTORAS EN LOS ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019.	E-mail: jd10armando@hotmail.com		Celular: 0990402955
Carrera	EDUCACIÓN FÍSICA		

REGISTRO DE ASISTENCIA A TUTORIAS

Docente Tutor:		Mgs. Javier Marmol				
No.	Fecha	Actividad Desarrollada	Horas presenciales	Horas autónomas	Firma del Prof/tutor	Observaciones
1	15-07-2019	Contenidos Ejecución del proyecto	40	40		
2	24-07-2019	Contenidos Revisión y Características del grupo de trabajo	40	40		
3	08-08-2019	Contenidos Matriz de Evidencia del proyecto de Intervención	4	16		
4		Contenidos				
5		Plan Microcurricular		16		
6	15-08-2019					
TOTAL DE HORAS REALIZAS						

Firma del Tutor Responsable



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
 Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, filosóficas y Humanística
UNIDAD DE TITULACIÓN

DATOS DEL ESTUDIANTE:

Nombres Completos	DIEGO ARMANDO CHILUIZA NINA	
Tema : TÉCNICAS DE NATACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA HABILIDADES MOTORAS EN LOS ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019.	E-mail: jd10armando@hotmail.com	Celular: 0990402955
Carrera	EDUCACIÓN FÍSICA	

REGISTRO DE ASISTENCIA A TUTORIAS

Docente Tutor:		Mgs. Javier Marmol				
No.	Fecha	Actividad Desarrollada	Horas presenciales	Horas autónomas	Firma del Prof/tutor	Observaciones
1	29-08-2019	Contenidos				
		Evaluación de resultados	3	20		
2	02-09-2019	Contenidos				
		Revisión final del Proyecto	4	16		
3	05-09-2019	Contenidos				
		Ejecución del Proyecto	120	120		
4		Contenidos				
5	05-10-2019	Fin de Proyecto	4	80		
6	16-10-2019	Revisión final				
TOTAL DE HORAS REALIZAS				406		

Firma del Tutor Responsable

Anexo 8 Urkund

URKUND

Documento: [PROYECTO-DE-INTERVENCIÓN-EDUCATIVA-REALIZADO-DIEGO-111.pdf](#) (D61190946)

Presentado: 2019-12-16 11:56 (-05:00)

Presentado por: js1Darmando@hotmail.com

Recibido: omarmol.ueb@analisis.orkund.com

5% de estas 19 páginas, se componen de texto presente en 6 fuentes.

Lista de fuentes Bloques

Categoría	Enlace/nombre de archivo
📄	https://docplayer.es/86370784-Universidaddecaracas-...-ambato.html
📄	Informe final CARLOS MURILLO.docx
📄	http://www.mediterraneo.es/actividad/actividad.htm
📄	http://www.orkund.com/activos/mayores/ejercicio.htm
📄	http://www.2908ca.usc.edu.es/bitstream/26000/5175/1/IT-UCF-5018-012.pdf
📄	https://www.buenastareas.com/materias/bibliografia-de-natacion/

Fuentes alternativas

78% #1 Activo

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANISTAS ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA TÉCNICAS METODOLÓGICAS DE NATACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS EN ADULTOS Y

ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019. AUTOR: CHILUZA NINA DIEGO ARMANDO TUTOR: MG. JAVIER MARMOL

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PRESENTADO EN OPCIÓN A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN 2019

HOJA DE GUARDA

PORTADILLA


UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANISTAS ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA TÉCNICAS METODOLÓGICAS DE NATACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS EN ADULTOS Y

ADULTOS MAYORES, EN LA CIUDAD DE GUARANDA, PERIODO MAYO-SEPTIEMBRE 2019. AUTOR: CHILUZA NINA DIEGO ARMANDO TUTOR: MG. JAVIER MARMOL

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PRESENTADO PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN 2019

Archivo de registro Urkund: UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR - PROYECTO FINAL ALLAN - QUINTANA BRIL-2018.docx 78%

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANISTAS PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA TÉCNICAS METODOLÓGICAS DE NATACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS EN NIÑOS Y



Urkund Analysis Result

Analysed Document: PROYECTO-DE-INTERVENCION-EDUCATIVA REALIZANDO DIEGO
111.pdf (D61190946)
Submitted: 12/16/2019 5:56:00 PM
Submitted By: jd10armando@hotmail.com
Significance: 5 %

Sources included in the report:

Informe final CARLOS MURILLO.docx (D51616010)
<http://www.meddir.net/ejercicioyeladultomayor.htm>
http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5115/1/T-UCE-0016-022.pdf>
<https://docplayer.es/96378764-Universidad-tecnica-de-ambato.html>
<https://www.buenastareas.com/materias/bibliografia-de-natacion/0>

Instances where selected sources appear:

13

