

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

“ESTEBAN PAVLETICH”



TESIS

**PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN LA MEJORA DEL
ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5ºB DE SECUNDARIA EN LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ
AMARILIS - 2025**

Líneas de investigación: Desarrollo motor y aprendizaje

*Para Optar el Título de Profesor(a) de Educación Secundaria
Especialidad: Educación Física*

TESISTAS

**ABAD CLAUDIO, Yorlin Luis
PINEDA CLAUDIO, Daniel Julio
VIERA VILCAPOMA, Alexander David**

ASESOR

Oficina de Asesoría del IESPP “EP”

HUÁNUCO – PERÚ

2026

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Proyecto de Innovación ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Desarrollo motor y aprendizaje.

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: 2025

CAMPO DE CONOCIMIENTO:

Área: Ciencias Sociales

Sub área: Educación

DATOS DEL PROGRAMA DE ESTUDIO:

Título a recibir : Título de Profesor(a) de: Educación Secundaria Especialidad: Educación Física

Código del Programa : 02

Tipo de Financiamiento:

- Recursos Propios (X)

DATOS DEL AUTOR:

Abad Claudio, Yorlin Luis (DNI): 75576383

Pineda Claudio, Daniel Julio (DNI): 46887606

Viera Vilcapoma, Alexander David (DNI): 45659377

DATOS DEL ASESOR:

Oficina de Asesoría del IESPP "Esteban Pavletich"

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	CÓDIGO ORCID
1	Ramos Espinoza, Cynthia Ivette	Maestra en Educación	41977624	0009-0004-9463-414X
2	Abal Ascayo, Emerson	Doctor en Educación	43500185	0000-0002-1809-8574
3	Huayanay Fernandez, Isaac	Magister en Educación	33819918	0009-0006-8825-2641

DEDICATORIA

A Dios por concederme la existencia y cuidar de mi familia e iluminar mi camino permitiendo que cumpla mi meta de culminar mi carrera profesional.

Yorlin.

Gratitud a mis padres por sus consejos y el apoyo incondicional, económicamente para culminar mi carrera profesional

Daniel.

A mis padres. David y Lucia. Por este logro a mi esposa mis hijos y hermanos que me han dado su afecto y apoyo incondicional para culminar mis estudios profesionales.

Alexander.

AGRADECIMIENTO

- A Dios por concedernos entendimiento para realizar la investigación en beneficio de la comunidad educativa. A mis padres por su sensatez.
- Singular gratitud a los docentes del IESPP “Esteban Pavletich”, asimismo, al Dr. Miguel C. TRAUCO VÁSQUEZ por su canalización en el procedimiento de la realización de la investigación, y a toda la comunidad educativa de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Amarilis, Huánuco
- Mi reconocimiento profundo a mis padres por su entrega y fortaleza en el tratamiento de la presente investigación.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis – 2025. El nado del estilo crol es una acción de coordinación de brazos, piernas y tronco, cuya finalidad es alcanzar la máxima velocidad de desplazamiento del atleta a través del agua. El estilo se divide en cuatro fases desplazamiento, empuje, final del empuje y recuperación, cada gesto deportivo se determina por la actividad de los músculos motores primarios en todo los gestos del nadador desarrollan: deltoides, romboides, trapecio, tríceps crural, bíceps flexor, cubital del carpo, extensor cubital del carpo psoas iliaco, cuádriceps y tríceps sural, el nadador como respuesta individual a las limitaciones fisiológicas asociados al ritmo de la carrera, resistencia del agua y velocidad de la carrera, fue el aumento del índice de coordinación entre las extremidades y la respiración.

La metodología se rigió bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y nivel explicativo, empleando un diseño preexperimental con preprueba y posprueba. La población y muestra estuvo conformada por 34 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de la observación sistemática y como instrumento una lista de cotejo con una escala ordinal de cuatro niveles, cuya confiabilidad se validó mediante el Alfa de Cronbach (0.84).

Los principales hallazgos demostraron un desplazamiento significativo en el desempeño técnico; mientras que en el pre-test el 52.9% de los alumnos se ubicó en el nivel "Inicio", en el post-test el 58.8% alcanzó el nivel "Logrado" y un 20.6% el "Destacado". Se arribó a la conclusión de que la aplicación sistemática de ejercicios pliométricos impactó favorablemente en la potencia y coordinación del nado. Los resultados validaron la hipótesis de que el entrenamiento de saltos fuera del agua mejora sustancialmente la ejecución del estilo crol.

Palabra clave: Ejercicios pliométricos, estilo crol, fuerza explosiva, natación escolar

ABSTRAC

The essential objective of this research was to determine the effectiveness of a plyometric exercise program in improving the front crawl stroke among 5th-grade "B" secondary students at the Julio Armando Ruiz Vásquez Educational Institution in Amarilis – 2025. The front crawl stroke is a coordinated action of the arms, legs, and trunk aimed at achieving the maximum displacement speed of the athlete through the water. This style is divided into four phases: displacement, pull, push, and recovery. Each sporting gesture is determined by the activity of the primary motor muscles; in every movement, the swimmer develops the deltoids, rhomboids, trapezius, triceps brachii, biceps brachii, flexor carpi ulnaris, extensor carpi ulnaris, iliopsoas, quadriceps, and triceps surae. As an individual response to physiological limitations associated with race pace, water resistance, and swimming speed, the swimmer increased the coordination index between the extremities and breathing.

The methodology followed a quantitative approach, of an applied type and explanatory level, employing a pre-experimental design with pre-test and post-test. The population and sample consisted of 34 students, selected through non-probabilistic convenience sampling. For data collection, the systematic observation technique was used, with a checklist as the instrument featuring a four-level ordinal scale, whose reliability was validated through Cronbach's Alpha (0.84).

The main findings demonstrated a significant shift in technical performance; while in the pre-test 52.9% of the students were at the "Beginning" level, in the post-test 58.8% reached the "Achieved" level and 20.6% the "Outstanding" level. The conclusion was reached that the systematic application of plyometric exercises had a favorable impact on swimming power and coordination. The results validated the hypothesis that jump training outside the water substantially improves the execution of the front crawl stroke.

Keywords: Plyometric exercises, front crawl, explosive strength, school swimming.

ÍNDICE

Dedicatoria	2
Agradecimiento... ..	3
Resumen... ..	4
Abstrac	5
Índice.....	6
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	8
1.1. Planteamiento del Problema.....	8
1.2. Formulación del Problema	11
1.2.1. Problema General	11
1.2.2. Problemas Específicos	11
1.3. Objetivos	12
1.3.1. Objetivo General	12
1.3.2. Objetivos Específicos.....	12
1.4. Justificación.....	12
1.5. Limitaciones.....	13
1.6. Viabilidad.....	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes.....	15
2.2. Bases Teóricas	20
2.2.1.1 Programa ejercicios pliométricos.....	20
2.2.1.2. Ejercicios pliométricos del tren inferior.....	23
2.2.1.3. Fisiología del muslo.....	23
2.2.1.4. Fisiología de los ejercicios pliométricos.....	23
2.2.1.5 Los fundamentos del entrenamiento pliométrico.....	23
2.2.1.6 Ejercicios de entrenamiento.....	24
a) Saltos sobre el mismo sitio.....	24
b) Saltos con los pies juntos.....	24
c) Brincos y saltos múltiples.....	24
d) Botar.....	24

	7
2.3. Definición de Términos	26
2.4. Bases epistemológicas.....	29
2.5. Hipótesis	29
2.6 Variables.....	30
2.6.1. Variable Independiente.....	30
2.6.2. Variable Dependiente.....	30
2.7. Operacionalización de Variables.....	31
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	32
3.1. Ámbito.....	32
3.2. Población, muestra y muestreo.....	32
3.3. Tipo y nivel de investigación	33
3.4. Diseño de investigación.....	34
3.5. Métodos técnicas instrumentos.....	34
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	36
4.1. Procesamiento de datos.....	36
4.2. Contrastación de hipótesis.....	78
CAPITULO V	84
5.1. Contrastación de los resultados del trabajo de investigación.....	84
CONCLUSIONES.....	86
RECOMENDACIONES.....	87
REFERENCIAS	88
ANEXOS.....	91
MATRIZ DE CONSISTENCIA	92
INSTRUMENTO	93
PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN	94
PANEL FOTOGRAFICO.....	199
RESOLUCION DE APROBACION DEL PROYECTO.....	204
SOLICITUD DE AUTORIZACION.....	205
CONSTANCIA DE APLICACIÓN	206
MATRIZ DE VALIDACIÓN	207

CAPÍTULO I.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El nado del estilo crol es una acción de coordinación de brazos, piernas y tronco, cuya finalidad es alcanzar la máxima velocidad de desplazamiento del atleta a través del agua. El estilo se divide en cuatro fases desplazamiento, empuje, final del empuje y recuperación, cada gesto deportivo se determina por la actividad de los músculos motores primarios en todo los gestos del nadador desarrollan: deltoides, romboides, trapecio, tríceps crural, bíceps flexor, cubital del carpo, extensor cubital del carpo psoas iliaco, cuádriceps y tríceps sural, el nadador como respuesta individual a las limitaciones fisiológicas asociados al ritmo de la carrera, resistencia del agua y velocidad de la carrera, fue el aumento del índice de coordinación entre las extremidades y la respiración. Pino y Vega (2015)

Guillen et.al, (2023) en su estudio de ejercicios pliométricos desarrollo la pliometría para la potencia muscular de los miembros inferiores del nadador en la técnica de salida como resultado ha acertado el incremento de la distancia que alcanza el cuerpo del nadador antes de entrar al agua se centró en identificar el valor empírico de un sistema de ejercicios pliométricos para el desarrollo de la potencia muscular del nadador en la ejecución de la técnica de salida.

La importancia de trabajar con los ejercicios pliométricos es para aumentar la fuerza explosiva de las extremidades superiores e inferiores según la necesidad de cada nadador, del mismo modo se pretende desarrollar la pliometría para mejorar el nado del estilo crol en los estudiantes de 5ºB de secundaria y dejar un legado de ejercicios para futuras investigaciones

Narvaez y Rua, (2023) desarrollo el estilo crol en el nivel de flexibilidad de los estudiantes de educación primaria en la institución educativa Mariscal Cáceres para determinar la influencia del estilo Crol en el Nivel de Flexibilidad de los de Educación Primaria con una investigación explicativa experimental de diseño pre experimental el resultado del estudio tiene significancia calculada, la aplicación del estilo crol tiene efectos significativos en el nivel de flexibilidad en los estudiantes de educación primaria el estudio de flexibilidad es muy importante en cada nadador en el momento de la práctica del estilo crol por secuencias trabajo de piernas, abdominales, fuerza de brazos utilizando diversos materiales que puede alcanzar su extensión de brazos y piernas en el momento del nado competitivo.

La importancia de trabajar las fases de la natación desarrollando músculos motores primarios que mejora el gesto técnico del nadador aumenta su ritmo de carrera, como resistencia y la velocidad en el medio, el beneficio de este deporte es primordial para la práctica de los estudiantes para una competición futura, con instalaciones adecuadas y entrenadores de calidad para poder mejorar el estilo de nado crol, se evidencia que la práctica de la natación a nivel mundial va ganando la importancia del rendimiento en el nado que va desarrollando las capacidades físicas del deportista lo cual va relacionado directamente en las pruebas de velocidad, lo cual determina al final de la competencia donde se pone de manifiesto la fuerza explosiva del nadador. Cudco (2024) en su estudio nos habla del rendimiento en la natación y la importancia de las capacidades físicas del deportista que vinculan directamente en las pruebas de velocidad, la cual será determinante al final de la prueba, que el nadador pone de manifiesto la fuerza explosiva. objetivo de esta investigación fue determinar la incidencia de los ejercicios pliométricos en la partida del estilo crol de los nadadores del Club.

Vigo (2021) nos menciona que el entrenamiento pliométrico representa un método de entrenamiento de fuerza explosiva cuyo estudio podría representar mejoras en los planes de entrenamiento en deportes como la natación con la finalidad de la obtención de resultados y marcas cada vez mejores este estudio está basado en una revisión sistemática tiene como objetivo analizar las evidencias halladas en fuentes indexadas sobre la influencia de la pliometría en la natación

Se resalta del estudio la importancia del entrenamiento pliométrico para mejorar la fuerza explosiva del nadador lo cual va mejorar el desempeño de cada atleta según sus planes de entrenamiento en deportes como la natación.

La natación en el Perú se considera como actividades recreativas publicas relaciona con el fortalecimiento de la psicomotricidad que caracteriza la coordinación de las extremidades superiores e inferiores, así mismo a lo largo de los años ha ido evolucionando con la participación en eventos nacionales e internacionales, continua sobresaliendo como deporte competitivo en el país se cuenta con piscinas adecuadas y entrenadores especializados Narvaez y Rua, (2023) en su investigación determinó que la aplicación del estilo crol tiene efectos significativos en el nivel de flexibilidad de los estudiantes del sexto grado “A” de educación primaria en la institución educativa “Mariscal Cáceres”, Ayacucho-2022, su objetivo de estudio determinar la influencia del estilo crol en el nivel de flexibilidad

Se resalta del estudio el nivel de aplicación, y la importancia de la influencia de la enseñanza de la flexibilidad para la orientación de los entrenadores, docentes y estudiantes de educación física para las actividades cotidianas de la enseñanza del estilo crol.

Rios y Pillpinto (2024) realizó el estudio de la lateralidad en el estilo crol de la natación fue, determinar la relación existente entre la lateralidad y la práctica del estilo crol de la natación en los estudiantes del nivel secundario donde se logró que un porcentaje de estudiantes consciente hacen el uso de su lateralidad, en el nado y otro porcentaje ponen en práctica su lateralidad adecuadamente en el aprendizaje del estilo crol en la natación, la práctica de lateralidad en el estilo crol es muy importante para realizar la respiración lateral es más práctico que la respiración frontal.

Los nadadores del estilo crol tienen la fortaleza de practicar la respiración lateral, en coordinación con el braceo y el pateo para poder sincronizar cada brazada esta actividad lo realizan repetidas veces hasta familiarizar, luego en las competencias oficiales lo aplican. Estela, Guevarra y Jara (2020) la aplicación de la estrategia “Toad Pulpin” para perder la acuafobia para el aprendizaje de la natación estilo crol en los alumnos del nivel primario de la I.E. Sagrada Familia, Fe y Alegría N° 64 de Tingo María 2020, Huánuco el objetivo se centró en determinar la efectividad de la Estrategia “Toad Pulpin” para Perder la Acuafobia en el aprendizaje de la natación estilo crol en alumnos de primaria. Utilizó una investigación aplicada de diseño pre experimental. Al finalizar el estudio respectivo se demostró que la aplicación de la estrategia “Toad Pulpin” tiene una efectividad significativa en el aprendizaje de la propulsión, respiración, flotación y deslizamiento de la natación estilo crol.

Herrera (2021) en el estilo crol en la natación y el fortalecimiento de la psicomotricidad en los alumnos de un instituto tecnológico del Callao, 20 donde determinar la relación del estilo crol de la natación con el fortalecimiento de la psicomotricidad en los alumnos del primer año de un instituto tecnológico del Callao 2021 el conocer de qué manera el estilo crol de la natación se relaciona con el fortalecimiento de la psicomotricidad en los alumnos del primer año de un instituto tecnológico del Callao 2021. Por tanto, relación positivamente entre el estilo crol de la natación con el fortalecimiento de la psicomotricidad en los alumnos, de dicho estudio, el trabajo de la psicomotricidad en estudiantes es muy importante para que cada uno de ellos identifiquen y mejoren dicho trabajo de fortalecer su psicomotricidad y mejorar el nado del estilo crol.

En la región Huánuco se ha perdido el hábito de practicar la natación por el mismo

hecho de que no contamos con piscinas adecuadas y entrenadores de categoría para dicha práctica, se cuenta con academias de natación, la gran mayoría crean sus academias solamente con el beneficio económico, desconocen las normas y reglas de dicho deporte, cada año se realiza los juegos escolares entran en competición diferentes disciplinas deportivas específicamente en la disciplina de natación los participantes a nivel local tiene buen rendimiento, ya en la etapa regional, macro regional y la etapa nacional se observa la deficiencia de la preparación física, a través del uso de programas como la pliometría para mejorar la fuerza explosiva de los miembros superiores e inferiores asimismo la preparación físico, anímica y psicológica del atleta.

Con el estudio se pretende mejorar todas esas dificultades observadas, en diferentes eventos de competición local regional y nacional para ello se eligió la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez; para aplicar el programa de ejercicios pliométricos en la mejora del estilo crol, la deficiencia de fuerza explosiva de los miembros superiores e inferiores del estilo crol, para la realización de dicho estudio se coordinó con la dirección plana docente, estudiantes y padres de familia de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Amarilis – Huánuco.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P.G. ¿De qué manera el programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5° B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿De qué manera el programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora de la dimensión propulsión de brazos en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?
- b) ¿De qué manera el programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora de la dimensión propulsión de piernas en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?
- c) ¿De qué manera el programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora de la dimensión respiración en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?
- d) ¿De qué manera el programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora de la dimensión salida en estudiantes del 5° B de secundaria de la Institución

Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

O.G Determinar la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?

1.3.2. Objetivos específicos

- a) ¿Determinar la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora de la dimensión propulsión de brazos en estudiantes del 5° B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?
- b) ¿Establecer la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora de la dimensión propulsión de piernas en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?
- c) ¿Determinar la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora de la dimensión respiración en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?
- d) ¿Establecer la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora de la dimensión salida en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?

1.4. Justificación

La presente investigación se fundamentó en la necesidad de mejorar el estilo crol a través de un programa de ejercicios pliométricos. Su importancia radicó en el desarrollo de las fases del miembro superior e inferior en estudiantes de 16 y 17 años, permitiendo una enseñanza óptima y mejores resultados en competencias.

Siguiendo lo planteado por Hernández et al. (2014), se demostró que el estudio era necesario e importante, contribuyendo a la comprensión de la pliometría para mejorar el pateo en estudiantes de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez.

La presente investigación se justificó en los siguientes aspectos:

Teórica

Justificación Teórica: El estudio se justificó por la necesidad de profundizar y contrastar las teorías del entrenamiento de la fuerza explosiva aplicadas al medio

acuático. Según Verkhoshansky (2006), la pliometría es un método esencial para mejorar la capacidad reactiva del sistema neuromuscular; sin embargo, su aplicación específica en el estilo crol a nivel escolar requería mayor evidencia. La investigación permitió confrontar los principios de la transferencia de fuerza terrestre a la propulsión hídrica, aportando nuevos datos a la epistemología del entrenamiento deportivo y reforzando los planteamientos de Maglischo (2009) sobre la importancia de la potencia muscular en la fase de tracción y patada.

Metodológica

Esta investigación aportó una estrategia de intervención estructurada y validada específicamente para el contexto de la educación secundaria. Se utilizaron métodos de evaluación que permitieron generar conocimiento confiable sobre la progresión del estilo crol. Según Hernández- Sampieri et al. (2014), la utilidad metodológica radica en la creación de instrumentos que permitan medir variables complejas; en este sentido, el estudio proporcionó un modelo de sesiones de ejercicios pliométricos y una matriz de observación técnica que sirvieron como herramientas válidas para futuros investigadores interesados en el rendimiento físico-deportivo escolar. De esta manera el tema de estudio tiene mucha importancia porque da a conocer la importancia del programa ejercicios pliométricos en la mejorar del estilo crol en estudiantes de 5° de secundaria de la IE. Julio Armando Ruiz Vásquez de Amarilis 2025.

Práctica

Desde una perspectiva práctica, el estudio resolvió de manera directa las deficiencias técnicas identificadas en el pateo y braceo de los estudiantes del 5°B. La implementación del programa ayudó a la solución de problemas de coordinación y falta de potencia, facilitando a los docentes de la institución una guía de estrategias probadas. Como sostiene Bompa (2009), la aplicación práctica de programas de entrenamiento debe orientarse a la eficiencia del movimiento; bajo esta premisa, el estudio contribuyó a que los estudiantes logaran un nado más fluido y veloz, mejorando su seguridad y desempeño en las actividades acuáticas programadas.

1.5. Limitaciones

Durante el desarrollo del estudio, se suscitaron diversas limitaciones que fueron gestionadas estratégicamente para no afectar el rigor científico ni el cumplimiento de los objetivos:

- Una de las principales dificultades fue la limitada disponibilidad de profesionales expertos en natación y pliometría para brindar orientación continua, debido a sus elevadas cargas laborales. Para abordar esto, se establecieron canales de comunicación asíncronos y se programaron reuniones en horarios nocturnos y fines de semana, permitiendo contar con la asesoría necesaria sin interferir con sus actividades.
- La carga académica y laboral del equipo investigador representó un desafío para la ejecución presencial de todas las fases. Esto se superó mediante una rigurosa planificación y organización de tiempos, priorizando las jornadas de intervención y recolección de datos durante los días de descanso y periodos de menor carga administrativa.
- La ejecución de la investigación requirió recursos económicos para el traslado, materiales y el uso de instalaciones adecuadas. Esta limitación se abordó a través de la autogestión de los investigadores, quienes solventaron los gastos necesarios para garantizar que el programa de ejercicios pliométricos se desarrollara con todos los implementos requeridos.

1.6. Viabilidad

La investigación fue viable debido a que se contó con el acceso a las instalaciones de la piscina y los materiales deportivos necesarios para el programa de pliometría.

Así mismo. El estudio resultó factible financieramente ya que fue asumido íntegramente por los tesistas.

En suma, el estudio fue factible, porque el tema contó con información autosuficiente reflejado en las fuentes bibliográficas; que se encuentran en bibliotecas físicas y bibliotecas virtuales de las universidades. Para la realización de la investigación se contó con disponibilidad los fines de semana y en las noches debido a la carga laboral y académico.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacional

Cudco (2024), en su estudio titulado. *“Ejercicios pliometricos para mejorar la fuerza explosiva en la partida del estilo crol”* (Tesis de maestría universidad Estatal Península de Santa Elena – Ecuador) nos menciona que el rendimiento en la natación se da por las capacidades físicas del deportista y se vinculan directamente en las pruebas de velocidad, la cual será determinante al final de la prueba, donde se pone de manifiesto la fuerza explosiva del nadador. Esta investigación se aplicó a los nadadores del club Hell Fish los mismos que en gran porcentaje tenían falencias en la salida del partidador, siendo una fase fundamental en el arranque y posterior propulsión dentro del agua, por tal razón, el **objetivo de esta investigación** fue determinar la incidencia de los ejercicios pliométricos en la partida del estilo crol de los nadadores del Club. El trabajo investigativo estuvo conformado por **10 nadadores** en proceso formativo, a quienes se aplicó el **método pliométrico**, se utilizó saltos con y sin implementos, rebotes y brincos con movimientos rápidos y potentes, para mejorar su partida en el estilo crol en edades de **12 a 15 años**, donde se trabajó dos días a la semana cada uno de 60 minutos, durante 8 semanas. **El método científico cuantitativo** se aplicó al obtener los resultados de los test físicos que evidenciaron la efectividad del plan aplicado. En esta investigación se analizó los resultados de las variables experimentales al grupo aplicado y en las pruebas estadísticas, se realizaron análisis de frecuencia absolutas relativas y descriptivos. Asimismo, pruebas de diferencias de medias aplicando los test de ANOVA y t-Student, el test t-Student para 2 muestras emparejadas **concluyendo que la pliometría influyó positivamente mejorando la fuerza explosiva en la partida del estilo crol (p.6)**

Guaman y Reinoso (2020), en su estudio. *“Propuesta de ejercicios pliométricos en la salida de la técnica de libre en los nadadores infantiles del club regatas de la ciudad de Quito”* (Tesis de licenciatura Universidad de las Fuerzas Armadas Ecuador) en su estudio tiene como finalidad comprender y resaltar la importancia que ejercen la aplicación de los ejercicios pliométricos dentro de la ejecución de la salida de la técnica de libre en la natación y como esto influirá en el desempeño de los nadadores del Club Regatas de la ciudad de Quito en entrenamientos como en futuras competencias. Su objetivo general es plantear una

propuesta de ejercicios pliométricos para la salida de la técnica de libre en los nadadores infantiles y juveniles del club Regatas de la ciudad de Quito. La investigación es de carácter analítico-descriptivo, método cuali-cuantitativo la población y muestra estuvo compuesto por Club Regatas 4 entrenadores, 28 nadadores infantiles 32 nadadores juveniles. Tanto nadadores como entrenadores están buscando mejorar cada día su rendimiento deportivo y su desempeño dentro de la piscina, sin embargo, al desconocer la variedad de ejercicios o tipos de entrenamientos que pueden contribuir a mejorar su desempeño, puede ser de gran relevancia al momento de competir, es por ello que es importante comenzar a implementar este tipo de ejercicios específicos, para perfeccionar de tal manera el gesto técnico, táctico y físico de los nadadores y así poder marcar la diferencia. Instrumento utilizado cuestionario. La investigación que implementamos fue de carácter analítico-descriptivo, por medio de la cual se identificaron las falencias en el desarrollo de la fuerza explosiva que presentan los nadadores infantiles y juveniles del Club Regatas de la ciudad de Quito, por la falta de conocimiento de los entrenadores acerca de los ejercicios pliométricos que ayuden a potenciar esta capacidad en los deportistas (p.15).

Guillen et al. (2023) *Ejercicios pliométricos para desarrollar la potencia muscular de los miembros inferiores del nadador en la técnica de salida* (Tesis de licenciatura universidad Central de Ecuador) Los ejercicios pliométricos, generan cambios en la potencia muscular, lo que resulta acertado para incrementar la distancia que alcanza el cuerpo del nadador antes de entrar al agua. En concordancia el objetivo del estudio se centró en identificar el valor empírico de un sistema de ejercicios pliométricos para el desarrollo de la potencia muscular del nadador en la ejecución de la técnica de salida. Se asume una investigación correlacional y explicativa o causal, interviniendo 15 nadadores del Club Náutico de Quito, con edad promedio de ± 16 años. La propuesta, fue validada mediante un pre-experimento en el periodo de febrero a mayo del 2022 (12 semanas): diagnóstico/ intervención/ evaluación, fases precedidas por una hipótesis de investigación. Se utilizó el test SQUAT JUMP y ABALAKOV, para medir la potencia muscular. Se filmó la ejecución de la técnica de salida utilizando un protocolo de intervención, cuyos resultados se analizaron en el software Kinovea (8.24), evaluando la distancia alcanzada por el cuerpo del nadador antes de entrar al agua. Las variables se correlacionaron en ambos momentos de tiempo utilizando el Coeficiente de Correlación de Pearson, confirmandose una relación lineal positiva perfecta en el pre-test (,962) y en el post-test ,931) verificándose H1 y rechazándose H0. Para la contrastación del pre y post-test se empleó la T-Student, arrojando cambios significativos

($p=,000$). Se concluye que el sistema de ejercicios pliométrico desarrolla la potencia muscular del nadador en la ejecución de la técnica de salida, incrementándose la distancia que alcanza el cuerpo antes de entrar al agua, comprobándose H_1 .

Nacional

Narvaez y Rua (2023) en estudio *Estilo crol en el nivel de flexibilidad de los estudiantes del sexto grado “A” de educación primaria en la institución educativa Mariscal Cáceres* (Tesis de licenciatura, universidad nacional de San Cristóbal de Huamanga -Ayacucho) El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la influencia del estilo Crol en el Nivel de Flexibilidad de los Estudiantes del Sexto Grado “A” de Educación Primaria en la Institución Educativa “Mariscal Cáceres”, Ayacucho 2022; tipo y nivel de investigación explicativa experimental de diseño pre experimental con un grupo intacto; el área de estudio fue en el colegio “Mariscal Cáceres”; la muestra constituyó 10 estudiantes del sexto grado “A” de educación primaria; los datos fueron recolectados a través del test de Wells y Dillon, prueba de validez de instrumentos a través de juicio de expertos y la confiabilidad a través de prueba de alfa de Cronbach; se aplicó el estadístico Wilcoxon para la contrastación o prueba de hipótesis con un nivel de confianza al 95% y de significancia de 5%. Se halló como resultado que la significancia calculada es menor que la asumida ($0,001 < 0,005$) y se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Como conclusión, la aplicación del estilo crol tiene efectos significativos en el nivel de flexibilidad en los estudiantes sexto grado “A” de educación primaria en la institución educativa “Mariscal Cáceres”, Ayacucho-2022 (p.10).

Vigo (2021) en su investigación titulado. “Influencia del entrenamiento pliométrico en la natación, una revisión sistemática” Tesis de licenciatura, universidad Cesar Vallejo- Trujillo indica que el entrenamiento pliométrico representa un método de entrenamiento de fuerza explosiva cuyo estudio podría representar mejoras en los planes de entrenamiento en deportes como la natación con la finalidad de la obtención de resultados y marcas cada vez mejores. La presente investigación en formato de una **revisión sistemática** tiene como **objetivo** analizar las evidencias halladas en fuentes indexadas sobre la influencia de la pliometría en la natación. **Instrumento** fuentes de repositorios institucionales. Dichas evidencias serán encontradas en distintos repositorios institucionales para posteriormente atravesar un proceso de selección y calificación con la finalidad de trabajar con los mejores estudios. Luego de haber obtenido los resultados se encontró evidencia empírica y numérica que respalda la postura de que la pliometría influye de manera positiva en el rendimiento de

los nadadores, mismo que se ve reflejado en los tiempos de sus pruebas, evidenciando una disminución considerable en el tiempo de cada prueba de los grupos a quienes se les aplicó el entrenamiento pliométrico con respecto a los que no. Se concluye, además, como parte de uno de los objetivos específicos se tuvo en cuenta la región geográfica en donde se realizaron las investigaciones, siendo Ecuador y España los países de mayor aporte a esta revisión.

Rios y Pillpinto (2024) En este presente trabajo de investigación tiene como título: *Lateralidad en el estilo crol de la natación en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fortunato L. Herrera Cusco- 2022*. Tesis de licenciatura, universidad nacional de San Antonio Abad del Cusco. El **objetivo** general del estudio fue, determinar la relación existente entre la lateralidad y la práctica del estilo crol de la natación en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fortunato L. Herrera-Cusco-2022. **La muestra** estuvo constituida por 23 estudiantes. **El diseño** que se utilizó fue **correlacional**. **El instrumento** que se usó fue la ficha de observación. Y los resultados obtenidos han sido que, el 73.9% de 23 estudiantes a veces es consciente del uso de su lateralidad, en oposición un 26.1% casi siempre ponen en práctica su lateralidad adecuadamente en el aprendizaje del estilo crol en la natación; donde se puede ver que más del 50% de los estudiantes en el estudio representan a aquellos que no tienen consciencia de su lateralidad o no lo desarrollan adecuadamente en la natación, en especial en el aprendizaje del estilo crol; con esto se puede aprender, cuando una persona no hace uso o no desarrolla la lateralidad adecuadamente seguramente tendrá desafíos en el aprendizaje del estilo crol, y en general toda la disciplina de la natación. Aquellos estudiantes que son un 26.1% de los que casi siempre practican, necesitan pasar al nivel de aquellos que siempre utilizan o son conscientes del uso de su lateralidad en la práctica de la natación (p. 9)

Local

Estela et al. (2020) *El informe titulado, Aplicación de la estrategia “Toad Pulpin” para perder la acuafobia para el aprendizaje de la natación estilo crol en los alumnos del nivel primario de la I.E. Sagrada Familia, Fe y Alegría N° 64 de Tingo María 2020*. Tesis segunda especialidad, Unheval – Huánuco. El objetivo se centró en determinar la efectividad de la Estrategia “Toad Pulpin” para Perder la Acuafobia en el aprendizaje de la natación estilo Crol en alumnos de primaria. Utilizó una investigación aplicada de diseño pre experimental y trabajó con 25 niños y niñas como muestra representativa. Asimismo, se aplicó una lista de cotejo que contó de 20 ítems para la variable consecuente, por lo que se consideró las escalas correspondientes según las dimensiones de trabajo de la variable en

estudio. Al finalizar el estudio respectivo se demostró que la aplicación de la estrategia “Toad Pulpin” tiene una efectividad significativa en el aprendizaje de la propulsión, respiración, flotación y deslizamiento de la natación estilo crol, por lo evidenciado en el valor calculado de $p - \text{valor} = 0,000$ que es menor a $\alpha=0,05$; entonces, se rechaza la hipótesis nula (p. 4)

Herrera (2021) el estudio titulado *el estilo crol en la natación y el fortalecimiento de la psicomotricidad en los alumnos de un instituto tecnológico del Callao, 2021*. Tesis de maestría universidad Cesar Vallejo – Lima. la investigación tiene como **objetivo** determinar la relación del estilo crol de la natación con el fortalecimiento de la psicomotricidad en los alumnos del primer año de un instituto tecnológico del Callao 2021. el conocer de qué manera el estilo crol de la natación se relaciona con el fortalecimiento de la psicomotricidad en los alumnos del primer año de un instituto tecnológico del Callao 2021. Estuvo regida bajo el **enfoque tipo cuantitativo**, diseño asumido es no experimental. La población y muestra empleada fue de 63 alumnos, con instrumentos validados por tres expertos y el valor del alfa de Cronbach es de 0.911, demostrando una alta fiabilidad. Concluyendo que los resultados nos indicaron que el $P \text{ valúe} < 0,05$, se rechaza la H_0 ; Por lo tanto, existe relación positiva entre el estilo crol de la natación con el fortalecimiento de la psicomotricidad en los alumnos, Rho de Spearman de 0.661 y una significancia bilateral de .0000. (pág. 6)

Pichihua (2023) en su estudio. *Habilidades motrices básicas y la coordinación del estilo crol en niños de 8 a 15 años en la academia de natación los cedros de Villa Chorrillos año 2019 – I* (Tesis de licenciatura universidad Alas Peruanas – Lima) La presente investigación tiene como **objetivo general** de qué manera determina la relación de las habilidades motrices básicas y la coordinación del estilo crol en niños de 8 a 15 años en la academia de natación los Cedros de Villa Chorrillos año 2019. El tipo de diseño que se utilizó para dicha investigación es cuasi experimental de tipo aplicativo básico.

La investigación es de enfoque cuantitativo, cuya **población** del estudio fue de 50 entre niños y niñas, para la recolección de datos fueron 40 niños de 8 a 15 años de las variables habilidades motrices básicas, se aplicó la técnica de observación, cámaras de video y fotografías y el **instrumento** que se utilizó fue un **cuestionario** de una escala dicotómica y su confiabilidad de Cronbach que indica una confiabilidad alta, moderada o baja. Para la segunda variable la coordinación del estilo crol se aplicó la técnica de observación, cámaras de video y fotografías y el instrumento que se utilizó fue un cuestionario de una escala

dicotómica y su confiabilidad de Cronbach que indica una confiabilidad alta, moderada o baja, la validez de los instrumentos la brindaron dos temáticos y un metodólogo quienes coinciden en determinar y es aplicable los instrumentos, para medir las habilidades motrices básicas y la coordinación del estilo crol en niños de 8 a 15 años en la academia de natación los Cedros de Villa Chorrillos año 2019. Para el proceso de los datos se aplicó el estadístico IBM SPSS 24. Se concluye.

Los resultados obtenidos después del procedimiento y análisis de los datos nos indican que: Existe relación de las habilidades motrices básicas y la coordinación del estilo crol en niños de 8 a 15 años en la academia natación los Cedros de Villa Chorrillos año 2019. Lo cual se demuestra con la prueba aplicada IBM SPSS 24. (p.24)

2.2. Bases teóricas

De conformidad con Carrasco (2005) señala que las bases teóricas son el inicio para la formulación del problema y la hipótesis, es así, por ello que estos manifiestan proposiciones teóricas generales y específicas. Además de brindar un orden lógico de lo general a lo específico de las teorías que explican la temática del problema de investigación y evita salir del tema central (p.15).

Se resalta lo señalado por Carrasco la importancia de realizar una buena investigación es necesario contar con bases teóricas necesarios para afianzar el desarrollo de una investigación científica

2.2.1. Programa Ejercicios Pliométricos:

Un programa de ejercicios Pliométricos en Educación Física es una estructura planificada de movimientos rápidos, explosivos y de alto impacto (saltos, rebotes) diseñada para mejorar la potencia neuromuscular, velocidad, agilidad y fuerza explosiva, principalmente del tren inferior.

Su objetivo es mejorar la potencia, la fuerza reactiva, la velocidad y la agilidad mediante saltos y lanzamientos, optimizando la eficiencia mecánica y técnica de los estudiantes en la natación para la mejora del estilo Crol.

A) Definición de pliometría,

Se define como la contracción auxotónica, es decir, las contracciones musculares excéntricas y con céntricas. A la contracción concéntrica se

le precede un estiramiento del músculo esta es una razón para que en la actualidad se acepta la eficacia de la pliometría que concretamente es la capacidad de reacción del sistema neuromuscular relacionado con la elasticidad (Álvarez et al., 2022, p. 28)

B) Efectos de la pliometría

“La ejecución de los ejercicios pliométricos tiene varios efectos: un efecto psicológico porque aumenta el grado de motivación, mejora el desarrollo de la percepción del tiempo y del espacio y el aumento del esfuerzo se ve favorecido” (Álvarez et al, 2022, p. 28)

C) Ventaja del entrenamiento pliométrico

En un estudio que sostiene que entre las ventajas del entrenamiento pliométrico se destacan las siguientes: aumenta la fuerza máxima voluntaria, reduce el tiempo de acoplamiento, eleva la rigidez disminuyendo la distensibilidad, mejora la coordinación intra e intermuscular, aumenta la reactividad muscular, mejora los haces neuromusculares, la sincronización de la musculatura mejora, se acoplan las actividades físicas deportivas, no reporta efecto en el volumen muscular (Álvarez et al., 2022, p. 28)

2.2.1.1. Entrenamiento Pliométrico

El tipo de tensión muscular

- a) Alotónica, “tiene lugar cuando la tensión muscular es variable, y se adapta a situaciones cambiantes lo cual implica que los puntos de inserción, muscular se acerquen, se alejen y hasta pueden presentar momentos donde mantengan una misma distancia entre sí” (Costa y Oste, 2021, p. 203)
- b) Isotónica, “la tensión muscular es constante a lo largo de un rango de movimiento articular” (Costa y Oste, 2021, p. 203)
- c) Auxotónica, “la acción muscular implica un aumento en la tensión progresiva a lo largo del incremento del ángulo articular” (Costa y Oste, 2021, p. 204)

La velocidad del movimiento

- a) Alocinética, “la acción muscular, genera un movimiento articular a velocidades variables, es comúnmente observable en los gestos deportivos, pues ellos suponen una aceleración positiva, y/o una negativa” (Costa y Oste, 2021, p. 204)
- b) Isocinética, Ocurre cuando el movimiento de la articulación, dada por una contracción o estiramiento muscular, se mantiene a una velocidad constante. De este modo la energía muscular no se disipa a través de la aceleración de una parte del cuerpo, y se convierte en un “momento de resistencia” (Costa y Oste, 2021, p. 204)

El movimiento articular

- a) Anisométrica, “es aquella en la que durante la tensión hay movimiento articular, por lo que también se le denomina con dinámica”
- b) Miométrica, “Cuando el músculo desarrolla suficiente tensión para vencer la resistencia, provocando movimiento acelerado de los segmentos óseo, en la misma dirección que el cambio del ángulo articular”.
- c) Pliometría, “Quizás se la conoce más por el nombre de acción excéntrica, puesto que los puntos de inserción muscular se alejan durante la tensión”.
- d) Isométrica, “Aquí la magnitud de la tensión muscular se iguala a la resistencia, y no se percibe un acercamiento de los puntos de inserción muscular”. (Costa y Oste, 2021, pp. 204-206)

Combinación de acciones musculares

- a) Isoinercial, En este tipo de trabajo muscular la resistencia contra la cual el músculo se opone permanece constante, pero el “momento de fuerza” (torque) concéntrico producido especialmente al inicio y durante el primer tercio del recorrido angular, es muy elevado, pudiendo incluso llegar al máximo; lo que genera una aceleración del objeto movilizado durante el

segundo tercio del recorrido, mientras el músculo solo acompaña su movimiento.

- b) Ciclo de estiramiento acortamiento (CEA), tiene 3 fases; En primer lugar, una preactivación, la cual comprende un incremento de la actividad mioeléctrica, que ocurre gracias a la ejecución de un patrón de movimiento organizado centralmente y controlado visualmente; que ayuda a incrementar el grado de rigidez muscular, antes del inicio del CEA (siempre que se previsible que este tendrá lugar). La segunda fase es el estiramiento del músculo agonista (acción pliométrica), provocado, ya sea por una fuerza externa, o por la contracción de la musculatura antagonista. Esto dará como resultado una supuesta acumulación de energía mecánica en los componentes elásticos musculares, al tiempo que se activan ciertos receptores que desencadenarán una respuesta refleja de contracción posterior. Esta fase se enlaza con la siguiente, por un muy breve momento transitivo de acoplamiento, o de “amortiguación”. Así, finalmente acontece la tercera fase con la acción miométrica (de la musculatura agonista); donde se aprovecha el estímulo generado en la segunda fase, permitiendo una expresión de fuerza superior, a cuando acontece una simple acción miométrica (sin el estiramiento previo). (Costa y Oste, 2021, pp. 206-207)

2.2.1.2. Ejercicios pliométricos del tren inferior

“Los ejercicios pliométricos son definidos como aquellos que capacitan a un musculo a alcanzar una fuerza máxima en un periodo de tiempo lo más corto posible. Esta capacidad de velocidad – fuerza es conocida como potencia”. (Chu, 2006, p. 11)

2.2.1.3. Fisiología del músculo

Los músculos junto con la postura, facilitan la actitud y el movimiento del cuerpo humano. Los músculos son nuestras únicas estructuras musculoesqueléticas que pueden alargarse y acortarse. A diferencia de las otras estructuras de soporte, ligamentos y tendones, los músculos poseen una capacidad única de impartir actividad dinámica al cuerpo. (Chu, 2006, p. 12)

2.2.1.4. Fisiología de los ejercicios pliométricos

La investigación fisiológica de los ejercicios pliométricos, o ciclo de estiramiento-acortamiento de tejido muscular, ha sido revisada por muchos autores. La opinión consensuada cita la importancia de dos factores

- a) Los componentes elásticos seriados del músculo, que incluyen a los tendones y a las características de la estructura cruzada de la actina y la miosina que forman las fibras musculares.
- b) Los sensores en los bastoncitos propioceptores que desempeñan la función de preestablecer la tensión muscular y transmitir la producción sensorial relacionada con la extensión muscular rápida para la activación del reflejo de extensión (Chu, 2006, p. 14)

2.2.1.5. Los fundamentos del entrenamiento pliométrico

Para Chu (2006) el entrenamiento pliométrico puede adoptar muchas formas, como saltos para las extremidades inferiores y superiores según la necesidad de desarrollar las actividades específicas de cada extremidad, para dicha actividad se utiliza balones medicinales de diferentes pesos

2.2.1.6. Ejercicios de entrenamiento de multisaltos

Chu, (2006) la iniciativa de los ejercicios de entrenamiento de saltos se clasifica según las exigencias y características de cada atleta, que deben realizar actividades en forma progresiva de una intensidad baja a alta densidad en cada ejercicio se aumenta la carga progresiva

a) Saltos sobre el mismo sitio

Chu, (2006) indica los ejercicios que se realiza debe ser de una intensidad relativamente bajo con una progresión según la intensidad aumente progresivamente, los saltos sobre el mismo lugar se realizan seguidamente uno tras otro con fases de amortización corta

- a. **Saltos con los pies juntos**, los saltos que se realizan con los pies juntos intensifican el esmero máximo de forma vertical u horizontal de cada ejercicio que se repite por series con una recuperación progresiva de cada actividad y/o serie.
- b. **Brincos y saltos múltiples**, esta actividad es para combinar las técnicas desarrolladas por los saltos en el mismo lugar repetidas veces según sea necesario y mejora la potencia de las piernas con cada actividad que se realiza.

- c. **Botar**, las actividades de botar es para exagerar los pasos que se da en forma normal al correr en cada zancada se va ir empleando las distancias más largas según frecuencia de desarrollo de las actividades previstas para cada atleta.

2.2.2. El estilo crol

2.2.2.1. Definición Natación

Según Guerrero, (2014) es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y en general de todo el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse (p.2)

Por otro lado, la natación constituye una de las actividades físicas más completas, ya que implica la participación armónica de todo el cuerpo en un medio distinto al habitual, como es el agua. Esta práctica favorece el desarrollo integral del individuo, tanto en el plano físico como en el psicológico y social, al requerir coordinación, resistencia, control respiratorio y adaptación al medio acuático Cagigal, 1981, p. 112).

Asimismo, La natación es una actividad física que se desarrolla en el medio acuático y que exige la utilización coordinada de brazos, piernas y respiración, permitiendo no solo la adquisición de habilidades motrices específicas, sino también el fortalecimiento de capacidades físicas básicas como la resistencia, la fuerza y la flexibilidad (Blázquez Sánchez, 1995, p. 87).

En la misma línea, las actividades acuáticas, entre ellas la natación, se caracterizan por desarrollarse en un entorno incierto y diferente al terrestre, lo que obliga al practicante a reorganizar su conducta motriz. En este sentido, la natación no es solo una técnica deportiva, sino una adaptación motriz compleja que transforma la relación del sujeto con su cuerpo y con el espacio” (Parlebas, 2001, p. 245).

Clasificación de la natación

La clasificación de la natación ha sido abordada por distintos autores de la Educación Física y el entrenamiento deportivo. A continuación, veremos una síntesis organizada según referentes reconocidos:

➤ **Finalidad pedagógica y formativa**

a) Natación educativa

La natación educativa no se limita al aprendizaje técnico de los estilos, sino

que se orienta al desarrollo integral del alumno, favoreciendo la adquisición de habilidades motrices básicas en el medio acuático, el dominio corporal, la autonomía y la seguridad personal. Su finalidad principal no es el rendimiento deportivo, sino la formación motriz y educativa del sujeto (Blázquez Sánchez, 1995, p. 102)

Las actividades acuáticas con orientación educativa deben priorizar la adaptación al medio y la construcción de conductas motrices significativas, antes que la reproducción técnica de modelos deportivos. La natación, entendida desde una perspectiva pedagógica, constituye un medio privilegiado para reorganizar la motricidad y enriquecer el repertorio motor del alumno (Parlebas, 2001, p. 248).

La natación en el ámbito educativo debe concebirse como una experiencia formativa integral, donde el alumno descubre nuevas posibilidades de movimiento en el agua, fortalece su confianza y desarrolla valores como la disciplina y la superación personal. Más que una técnica deportiva, es un instrumento pedagógico al servicio de la educación corporal (Cagigal, 1981, p. 118).

b) Natación recreativa

El deporte practicado con fines recreativos, como la natación, debe entenderse como una actividad libremente elegida que produce placer, bienestar y satisfacción personal. Su valor no radica en el rendimiento competitivo, sino en la vivencia lúdica, la salud y el enriquecimiento de la experiencia corporal del individuo (Cagigal, 1981, p. 126).

La práctica recreativa de la natación en el contexto educativo se orienta a la participación activa y al disfrute del medio acuático, promoviendo la socialización, la autonomía y el desarrollo de capacidades físicas básicas. No se centra en la perfección técnica, sino en la experiencia significativa del movimiento (Blázquez Sánchez, 1995, p. 109).

Las actividades acuáticas con orientación recreativa se caracterizan por situar al participante en un entorno de interacción motriz donde predomina el placer de actuar y la adaptación al medio. En ellas, la competencia pierde centralidad y se prioriza la experiencia lúdica y relacional (Parlebas, 2001, p. 251).

Las actividades físicas realizadas con fines recreativos, como la natación, contribuyen significativamente al bienestar físico y mental, reduciendo el estrés y mejorando la calidad de vida. Su práctica regular favorece la salud cardiovascular y el equilibrio emocional, siendo recomendada para todas las edades (Organización Mundial de la Salud, 2010, p. 52).

c) Natación competitiva

El deporte competitivo, como la natación, supone la búsqueda sistemática del rendimiento máximo mediante el perfeccionamiento técnico, la preparación física y la disciplina constante. En este contexto, el nadador orienta su práctica hacia la superación de marcas, la comparación reglamentada con otros y la consecución de logros medibles (Cagigal, 1981, p. 134).

La natación competitiva se estructura sobre la base de la técnica especializada de los estilos oficiales, el entrenamiento planificado y la evaluación constante del rendimiento. Su finalidad es la mejora progresiva de las capacidades físicas y técnicas del deportista dentro de un marco reglamentado (Blázquez Sánchez, 1995, p. 121).

En las prácticas deportivas institucionalizadas como la natación competitiva, la lógica interna se define por la comparación objetiva de resultados, donde el tiempo y la marca constituyen el criterio central de éxito. El reglamento determina las condiciones de ejecución y organiza la confrontación motriz entre los participantes (Parlebas, 2001, p. 259).

La natación competitiva comprende pruebas oficiales desarrolladas bajo normas técnicas específicas, donde los nadadores compiten en diferentes estilos y distancias con el objetivo de registrar el mejor tiempo posible, respetando los reglamentos establecidos por la federación internacional (Federación Internacional de Natación, 2023, p. 7).

d) Natación utilitaria

La práctica de la natación no debe comprenderse únicamente desde su dimensión competitiva o recreativa, sino también desde su valor utilitario, en cuanto constituye una habilidad básica de supervivencia. Saber nadar implica poseer recursos motrices que permiten al individuo desplazarse, flotar y mantenerse seguro en el medio acuático, respondiendo a situaciones imprevistas con autonomía y control corporal (Cagigal, 1981, p. 141).

Las actividades acuáticas con finalidad utilitaria se orientan a la adaptación funcional al medio, priorizando conductas motrices eficaces que garanticen seguridad y autonomía. En este enfoque, la técnica no se persigue por su perfección estética o competitiva, sino por su eficacia práctica ante las exigencias del entorno (Parlebas, 2001, p. 263).

La adquisición de habilidades básicas en el agua, como flotar, desplazarse y controlar la respiración, constituye una medida fundamental de prevención de ahogamientos. Estas competencias deben ser promovidas desde edades tempranas como parte de estrategias de seguridad y salud pública (Organización Mundial de la Salud, 2014, p. 18).

La enseñanza de la natación con orientación utilitaria prioriza la adquisición de habilidades básicas de supervivencia acuática, tales como la flotación dorsal, el desplazamiento elemental y el autocontrol respiratorio, garantizando que el practicante pueda desenvolverse con seguridad en diferentes entornos acuáticos (Real Federación Española de Natación, 2019, p. 22).

➤ **Según el contexto de práctica**

a) Natación escolar

La natación escolar debe concebirse como un contenido propio de la educación física, cuyo propósito fundamental es el desarrollo integral del alumno en el medio acuático. No se trata únicamente de enseñar estilos técnicos, sino de promover la adaptación al agua, la seguridad, la autonomía y el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas dentro de un enfoque pedagógico y formativo (Blázquez Sánchez, 1995, p. 115).

Las actividades acuáticas en el contexto escolar representan una situación motriz específica que exige al alumno reorganizar sus conductas de equilibrio, respiración y desplazamiento. Desde una perspectiva educativa, la natación escolar debe priorizar la construcción de competencias motrices significativas antes que la especialización deportiva (Parlebas, 2001, p. 254). En el ámbito escolar, la natación adquiere un valor formativo esencial, pues contribuye al desarrollo corporal, al fortalecimiento de la voluntad y a la adquisición de hábitos saludables. Su inclusión en el currículo responde a la necesidad de brindar al estudiante recursos motrices que amplíen su relación

con el entorno y consigo mismo (Cagigal, 1981, p. 138).

Las actividades acuáticas en la escuela deben promover el desarrollo de la competencia motriz, el cuidado de sí mismo y la interacción segura con el entorno, permitiendo que los estudiantes se desenvuelvan con autonomía y confianza en el medio acuático (Ministerio de Educación del Perú, 2016, p. 52).

b) Natación deportiva

El deporte, en su expresión más institucionalizada como la natación deportiva, se configura como una actividad reglamentada que persigue el rendimiento y la superación de marcas. En ella, el sujeto orienta su esfuerzo hacia la mejora constante de sus capacidades físicas y técnicas, dentro de un sistema competitivo que establece normas, tiempos y clasificaciones objetivas (Cagigal, 1981, p. 132).

La natación deportiva se caracteriza por un proceso sistemático de entrenamiento que busca optimizar la técnica de los estilos oficiales, el desarrollo de las capacidades físicas y la preparación psicológica del nadador. Su finalidad principal es el logro del máximo rendimiento dentro de competiciones reglamentadas (Blázquez Sánchez, 1995, p. 118).

En la natación deportiva, la lógica interna de la situación motriz se fundamenta en la comparación objetiva de resultados medidos en tiempo y distancia. El reglamento delimita las formas legítimas de acción, determinando los estilos, las salidas y los virajes, y estructurando la confrontación motriz entre los competidores (Parlebas, 2001, p. 257).

La natación deportiva comprende competiciones oficiales en piscina o aguas abiertas, organizadas bajo reglamentos técnicos específicos que establecen los estilos reconocidos - libre, espalda, pecho y mariposa - así como las distancias y normas de ejecución, con el objetivo de determinar el mejor rendimiento en términos de tiempo (World Aquatics, 2023, p. 5).

c) Natación terapéutica

El ejercicio físico en el medio acuático posee un notable valor terapéutico, pues la flotación disminuye la carga articular y permite movimientos que en el medio terrestre resultarían dolorosos o limitados. La natación, orientada con fines terapéuticos, favorece la recuperación funcional, el fortalecimiento

muscular y la mejora del bienestar general (Cagigal, 1981, p. 145).

Las actividades acuáticas terapéuticas permiten aprovechar las propiedades físicas del agua - flotación, resistencia e hidrostática - para facilitar la movilidad, reducir el dolor y mejorar la coordinación en personas con limitaciones funcionales. La natación terapéutica constituye así un recurso complementario en procesos de rehabilitación (Ravel, 1992, p. 78).

La actividad física adaptada, incluyendo ejercicios acuáticos como la natación terapéutica, contribuye a la mejora de la capacidad funcional, la salud mental y la calidad de vida en personas con enfermedades crónicas o discapacidad, siendo recomendada como parte de programas integrales de rehabilitación (Organización Mundial de la Salud, 2010, p. 61).

d) Natación recreativa

El deporte practicado con fines recreativos, como la natación, se orienta fundamentalmente al disfrute, al bienestar personal y a la vivencia lúdica del movimiento. Su valor educativo y social radica en la experiencia libre y placentera que el sujeto establece con su propio cuerpo, sin que el rendimiento o la competencia constituyan su finalidad principal (Cagigal, 1981, p. 126).

La natación recreativa en el ámbito educativo promueve la participación activa, la socialización y el desarrollo de capacidades físicas básicas en un contexto de disfrute y libre expresión motriz. No se centra en la especialización técnica, sino en la experiencia significativa y placentera en el medio acuático (Blázquez Sánchez, 1995, p. 109).

Las prácticas acuáticas recreativas priorizan la dimensión lúdica de la acción motriz, donde la relación con el medio y con los demás participantes se fundamenta en el placer de actuar. La competencia reglamentada pierde centralidad y se favorece la interacción espontánea y significativa (Parlebas, 2001, p. 251).

La práctica regular de actividades físicas recreativas como la natación contribuye al bienestar físico y mental, favoreciendo la reducción del estrés, la mejora de la salud cardiovascular y el fortalecimiento de la calidad de vida en personas de todas las edades (Organización Mundial de la Salud, 2010, p. 52).

➤ **Desde el punto de vista técnico deportivo**

Natación competitiva (estilos reglamentados)

a) Crol

El estilo crol, también conocido como estilo libre, se caracteriza por un movimiento alternado y continuo de brazos acompañado de una acción de piernas en batido vertical, coordinado con una respiración lateral rítmica. La eficacia del crol depende fundamentalmente de la correcta alineación corporal, la reducción de la resistencia al avance y la aplicación eficiente de la fuerza propulsiva durante la fase subacuática de la brazada (Maglisco, 2003, p. 98).

El crol constituye el estilo más rápido de la natación competitiva debido a la continuidad de sus movimientos y a la posición hidrodinámica que adopta el nadador. La técnica adecuada exige una entrada de la mano alineada con el hombro, una tracción profunda y una patada constante que contribuya al equilibrio y a la propulsión sin generar resistencia innecesaria (Counsilman, 1977, p. 45).

En las pruebas de estilo libre, comúnmente ejecutadas con la técnica de crol, el reglamento establece que el nadador puede utilizar cualquier estilo, siempre que respete las normas de salida, viraje y llegada. Sin embargo, el crol es preferido por su mayor eficiencia propulsiva y menor resistencia al avance, lo que permite alcanzar los mejores tiempos en competición (World Aquatics, 2023, p. 14).

En el contexto escolar, la enseñanza del estilo crol debe iniciarse con el dominio de la flotación y la respiración, integrando progresivamente la coordinación de brazos y piernas. Más que la perfección técnica inmediata, se prioriza la adaptación al medio acuático y la construcción de una base motriz sólida que permita posteriormente el aprendizaje técnico especializado (Blázquez Sánchez, 1995, p. 122).

b) Espalada

El estilo espalda se caracteriza por la posición dorsal del nadador, quien mantiene el cuerpo alineado y cercano a la superficie del agua mientras ejecuta movimientos alternados de brazos y un batido continuo de piernas. La eficacia técnica depende de la estabilidad del eje corporal, la rotación

controlada de los hombros y la coordinación precisa entre la acción propulsiva de los brazos y la patada, minimizando la resistencia hidrodinámica (Maglischo, 2003, p. 167).

La técnica del estilo espalda requiere que el nadador mantenga la cadera elevada y la cabeza estable, con la mirada orientada hacia arriba, evitando flexiones excesivas del cuello. La brazada alternada debe ejecutarse con una entrada del brazo extendido, seguida de una tracción profunda y una recuperación aérea relajada, lo que permite una propulsión continua y equilibrada (Counsilman, 1977, p. 89).

En las pruebas de espalda, el nadador debe permanecer en posición dorsal durante todo el recorrido, excepto en la ejecución del viraje. El reglamento establece que alguna parte del cuerpo debe romper la superficie del agua durante la prueba, garantizando el cumplimiento de las normas técnicas y la correcta ejecución del estilo (World Aquatics, 2023, p. 18).

En el ámbito escolar, la enseñanza del estilo espalda facilita el aprendizaje de la flotación dorsal y el control respiratorio, permitiendo al alumno experimentar seguridad y confianza en el medio acuático. La progresión metodológica debe priorizar la adaptación postural, la coordinación básica y el equilibrio antes de exigir precisión técnica avanzada (Blázquez Sánchez, 1995, p. 124).

c) Pecho

El estilo pecho se distingue por la ejecución simultánea y simétrica de los movimientos de brazos y piernas, acompañados de una coordinación específica con la respiración frontal. La propulsión se genera mediante un barrido semicircular de los brazos bajo el agua y una patada en forma de látigo, donde la correcta sincronización entre tracción, recuperación y deslizamiento resulta determinante para la eficiencia técnica y la reducción de la resistencia (Maglischo, 2003, p. 203).

La técnica del estilo pecho exige que el nadador mantenga una posición hidrodinámica durante la fase de deslizamiento, evitando movimientos verticales excesivos que incrementen la resistencia. La brazada debe realizarse con simetría, seguida de una recuperación subacuática, mientras que la patada debe ejecutarse con una flexión controlada de rodillas y una

extensión vigorosa que genere impulso hacia adelante (Counsilman, 1977, p. 112).

En las pruebas de pecho, los movimientos de brazos y piernas deben ejecutarse simultáneamente y en el mismo plano horizontal, sin alternancia. La cabeza debe romper la superficie del agua en cada ciclo completo, y la patada debe realizarse con un movimiento simultáneo de ambas piernas, respetando estrictamente las normas técnicas establecidas en el reglamento (World Aquatics, 2023, p. 21).

En el contexto escolar, el estilo pecho representa una oportunidad pedagógica para trabajar la coordinación simultánea de miembros superiores e inferiores, así como el control respiratorio frontal. Su enseñanza debe desarrollarse de manera progresiva, comenzando por ejercicios de patada aislada y deslizamientos, antes de integrar la coordinación completa del ciclo técnico (Blázquez Sánchez, 1995, p. 126).

d) Mariposa

El estilo mariposa se caracteriza por la acción simultánea y simétrica de los brazos, acompañada de un movimiento ondulatorio del cuerpo y una patada de delfín ejecutada con ambas piernas de manera conjunta. La coordinación entre la fase propulsiva de la brazada, la ondulación corporal y el ritmo respiratorio resulta esencial para mantener la eficiencia técnica y minimizar la resistencia al avance (Maglischo, 2003, p. 231).

La mariposa es uno de los estilos más exigentes desde el punto de vista físico y técnico, ya que requiere fuerza, coordinación y una adecuada sincronización entre la tracción simultánea de los brazos y la doble patada por ciclo. El movimiento ondulatorio del cuerpo debe originarse en la cadera y transmitirse hacia las piernas, evitando acciones aisladas que disminuyan la eficacia propulsiva (Counsilman, 1977, p. 134).

En las pruebas de mariposa, ambos brazos deben moverse simultáneamente hacia adelante por encima del agua y hacia atrás de forma conjunta bajo la superficie. Los movimientos de las piernas deben ser simultáneos, sin alternancia, permitiéndose uno o más movimientos de patada por ciclo completo de brazos, siempre respetando las disposiciones reglamentarias vigentes (World Aquatics, 2023, p. 24).

Desde una perspectiva pedagógica, la enseñanza del estilo mariposa debe abordarse únicamente cuando el alumno ha consolidado habilidades acuáticas básicas y coordinación suficiente, dado que su ejecución implica un elevado grado de control corporal, fuerza y sincronización. La progresión metodológica debe enfatizar la ondulación y la patada de delfín antes de integrar la brazada completa (Blázquez Sánchez, 1995, p. 129).

CLASIFICACIÓN DEL ESTILO DE NATACIÓN CROL

➤ **Según los componentes técnicos**

a) Posición corporal

La posición corporal en el estilo crol debe mantenerse lo más horizontal posible, con el cuerpo alineado desde la cabeza hasta los pies y cercano a la superficie del agua. La cabeza debe permanecer en posición neutral, con la mirada dirigida hacia el fondo, evitando elevaciones innecesarias que incrementen la resistencia frontal. Una correcta alineación corporal reduce el arrastre y optimiza la eficiencia propulsiva del nadador (Maglischo, 2003, p. 102).

El éxito en el crawl depende en gran medida de la posición hidrodinámica adoptada por el nadador. El cuerpo debe flotar en una postura extendida, con las caderas altas y alineadas con los hombros, minimizando cualquier flexión excesiva del tronco. La elevación de la cabeza o el hundimiento de las piernas generan un aumento significativo de la resistencia al avance (Counsilman, 1977, p. 52).

En las pruebas de estilo libre, comúnmente ejecutadas con técnica de crol, el nadador debe mantener una posición que permita el desplazamiento continuo sin interrupciones, respetando las normas de salida, viraje y llegada. Aunque el reglamento no impone una postura específica, la alineación horizontal favorece el rendimiento y la eficiencia en competición (World Aquatics, 2023, p. 15).

En la enseñanza escolar del estilo crol, la posición corporal constituye el primer elemento técnico a consolidar. El alumno debe experimentar la flotación ventral con el cuerpo extendido y relajado, comprendiendo que una adecuada alineación facilita el desplazamiento y reduce el esfuerzo. La corrección postural precede a la coordinación de brazos y piernas (Blázquez

Sánchez, 1995, p. 123).

b) Acción de brazos

La acción de brazos en el estilo crol constituye la principal fuente de propulsión. Cada brazada se divide en fases claramente diferenciadas: entrada y extensión, agarre, tracción, empuje y recuperación aérea. Durante la fase subacuática, el nadador debe mantener el codo alto para maximizar la superficie de apoyo contra el agua, permitiendo aplicar fuerza hacia atrás y generar desplazamiento eficiente hacia adelante (Maglischo, 2003, p. 104).

En el crawl, la tracción del brazo debe realizarse con una trayectoria curva bajo el cuerpo, manteniendo el antebrazo en posición casi vertical durante la fase de agarre. Esta posición permite aprovechar mejor la fuerza aplicada y reducir pérdidas de propulsión. La recuperación aérea debe ejecutarse de manera relajada, con el codo elevado, preparando la siguiente entrada al agua (Counsilman, 1977, p. 58).

En las pruebas de estilo libre, el reglamento permite cualquier técnica de brazada, siempre que el nadador respete las normas de salida, viraje y llegada. No obstante, el estilo crol es predominante debido a la eficiencia de su acción alternada de brazos, que posibilita una propulsión continua y un ritmo constante durante la competencia (World Aquatics, 2023, p. 14).

En el proceso de enseñanza del estilo crol, la acción de brazos debe abordarse progresivamente, iniciando con ejercicios de coordinación aislada que permitan al alumno comprender la secuencia de entrada, tracción y recuperación. El énfasis pedagógico no se centra únicamente en la fuerza, sino en la correcta mecánica del movimiento y la sincronización con la respiración (Blázquez Sánchez, 1995, p. 124).

c) Acción de piernas

La patada del estilo crol, conocida como batido alternado, cumple una función estabilizadora y complementaria en la propulsión. El movimiento se origina en la cadera y se transmite hacia las rodillas y los pies, evitando flexiones excesivas que incrementen la resistencia. Una patada eficiente mantiene las piernas cerca de la superficie, contribuyendo al equilibrio corporal y reduciendo el arrastre hidrodinámico (Maglischo, 2003, p. 108).

En el crawl, la acción de piernas debe ejecutarse con un movimiento continuo y rítmico, donde los pies permanezcan relajados y ligeramente extendidos. El batido debe ser estrecho y rápido, generando pequeñas burbujas en la superficie, lo que indica una correcta ejecución. Las rodillas no deben flexionarse en exceso, ya que esto aumenta la resistencia al avance (Counsleman, 1977, p. 61).

En las pruebas de estilo libre, la técnica de batido alternado de piernas es ampliamente utilizada por su eficacia en la estabilización y mantenimiento del equilibrio corporal. Aunque el reglamento no impone una técnica específica de patada, el movimiento alternado permite sostener un ritmo constante durante el desplazamiento competitivo (World Aquatics, 2023, p. 15).

En el proceso de enseñanza del estilo crol, la patada debe trabajarse inicialmente de forma aislada, utilizando apoyos como tablas para favorecer la comprensión del movimiento. El objetivo pedagógico es que el alumno internalice el batido desde la cadera, manteniendo una postura alineada y evitando movimientos descoordinados que afecten la flotación y el avance (Blázquez Sánchez, 1995, p. 125).

d) Respiración

La respiración en el estilo crol debe integrarse de manera coordinada con la acción de brazos y la rotación corporal. El nadador inspira lateralmente durante la fase de recuperación de un brazo, aprovechando la rotación natural del eje longitudinal del cuerpo, y espira de forma continua bajo el agua. Una respiración descoordinada altera la alineación corporal y aumenta la resistencia al avance (Maglischo, 2003, p. 112).

En el crol, la cabeza debe girar ligeramente hacia un lado sin elevarse, manteniendo un ojo dentro del agua y otro fuera durante la inspiración. Este movimiento debe ser breve y sincronizado con la brazada, evitando interrupciones en la propulsión. La espiración debe realizarse de forma constante mientras el rostro permanece sumergido, lo que favorece un ritmo respiratorio eficiente (Counsleman, 1977, p. 65).

En las pruebas de estilo libre, el reglamento no establece un patrón específico de respiración; sin embargo, el nadador debe mantener una

ejecución continua y reglamentaria del estilo durante todo el recorrido. La técnica de respiración lateral es la más empleada por su eficacia en la conservación del equilibrio y el ritmo competitivo (World Aquatics, 2023, p. 16).

En la enseñanza escolar del estilo crol, la respiración constituye uno de los elementos técnicos más complejos, por lo que debe trabajarse progresivamente. El alumno debe aprender primero a controlar la espiración dentro del agua y luego integrar la inspiración lateral con la rotación del cuerpo, evitando levantar la cabeza, lo cual afecta la flotación y la coordinación general (Blázquez Sánchez, 1995, p. 126).

e) Coordinación general

La coordinación en el estilo crol implica la integración armónica de la acción alternada de brazos, el batido continuo de piernas y la respiración lateral dentro de un patrón rítmico estable. La eficiencia del nadador depende de la correcta sincronización entre la fase propulsiva subacuática y la rotación corporal, evitando interrupciones que afecten la continuidad del desplazamiento y aumenten la resistencia al avance (Maglischo, 2003, p. 115).

El éxito técnico en el crawl no reside únicamente en la potencia individual de brazos o piernas, sino en la sincronización precisa de todos los segmentos corporales. La alternancia de brazos debe ajustarse al ritmo de la patada y al patrón respiratorio, formando un ciclo continuo donde cada acción se encadena con la siguiente, garantizando estabilidad y eficiencia hidrodinámica (Counsilman, 1977, p. 69).

En las pruebas de estilo libre, el nadador debe mantener una ejecución continua del estilo a lo largo de toda la distancia, respetando las normas técnicas de salida, viraje y llegada. La coordinación eficaz de los movimientos permite sostener un ritmo competitivo constante y optimizar el rendimiento en términos de tiempo (World Aquatics, 2023, p. 16).

Desde una perspectiva pedagógica, la coordinación general del estilo crol debe construirse progresivamente, integrando primero las acciones aisladas de brazos, piernas y respiración, para luego consolidar su ejecución

conjunta. La finalidad educativa no es únicamente la perfección técnica, sino el desarrollo de una competencia motriz global que permita al alumno desenvolverse con autonomía en el medio acuático (Blázquez Sánchez, 1995, p. 127).

2.2.2.2. Fundamentos básicos de natación

- a) Crol y/o estilo libre**, “se ha convertidos en el más rápido de los cuatro estilos de competición. Un ciclo de brazada consiste en una brazada de derecha y una izquierda y un numero variable de batidos de pierna” (Maglischo, 2003, p. 200). El crol es el estilo de natación más rápido debido a la eficiencia de su acción alternada de brazos y al batido continuo de piernas, combinado con una posición corporal horizontal que minimiza la resistencia al avance. Su eficacia depende de la coordinación entre la tracción subacuática, la recuperación aérea y la respiración lateral” (Counsilman, 1977, p. 58).

El estilo crawl, comúnmente empleado en las pruebas de estilo libre, se caracteriza por un movimiento alternado y continuo de los brazos, acompañado de un batido vertical de piernas y una respiración coordinada con la rotación del cuerpo. Su objetivo principal es producir la máxima propulsión con el mínimo gasto energético posible (Maglischo, 2003, p. 87).

En el ámbito educativo, el estilo crol se enseña como una habilidad motriz compleja que integra flotación, respiración y coordinación dinámica general. Su aprendizaje progresivo favorece el desarrollo de la competencia motriz acuática y la autonomía del estudiante en el medio acuático (Blázquez Sánchez, 1995, p. 129).

- b) Espalda**, A lo largo del tiempo, los competidores encontraron que podían nadar más rápidamente y seguir cumpliendo las reglas realizando el recobro de los brazos por encima del agua de forma alterna. La espalda moderna se inventó más tarde cuando se encontró que el batido de estilo libre era más rápido que la patada de cuña (Maglischo, 2003, p. 372)

El estilo espalda es una variante del crawl ejecutada en posición dorsal. Se caracteriza por el movimiento alternado de brazos con recuperación aérea y un batido continuo de piernas, manteniendo el cuerpo extendido y próximo a la superficie del agua. La posición dorsal exige un control equilibrado de la flotación y una orientación espacial adecuada para sostener la dirección del

desplazamiento (Counsleman, 1977, p. 102).

El backstroke comparte principios mecánicos con el crawl, pero su ejecución en posición supina modifica la dinámica respiratoria y el equilibrio corporal. La rotación longitudinal del cuerpo, la entrada del brazo con el meñique primero y la acción coordinada de la patada constituyen elementos esenciales para maximizar la propulsión y reducir la resistencia (Maglischo, 2003, p. 214).

- c) **Braza**, Fue el primer estilo utilizado en la competición después de la edad de las tinieblas y todos los demás estilos competitivos se desarrollaron a partir de él. Antaño, en las carreras de braza, las reglas permitieron que los nadadores compitiesen nadando por debajo del agua. (Maglischo, 2003, p. 447)

La braza es un estilo simultáneo en el que los movimientos de brazos y piernas se ejecutan de manera simétrica y coordinada. A diferencia de los estilos alternados, la propulsión se produce en fases claramente diferenciadas, donde el nadador alterna momentos de impulso con fases de deslizamiento, manteniendo el cuerpo en posición horizontal y la cabeza alineada con el eje corporal (Counsleman, 1977, p. 154).

El breaststroke es el más técnico de los estilos competitivos debido a la necesidad de sincronizar con precisión la acción simultánea de brazos y piernas con el movimiento respiratorio. La eficiencia depende del equilibrio entre la fase propulsiva y el deslizamiento, así como del mantenimiento de una trayectoria hidrodinámica que minimice la resistencia frontal” (Maglischo, 2003, p. 368).

En el estilo braza, los movimientos de brazos deben ser simultáneos y en el mismo plano horizontal, sin alternancia. Asimismo, los movimientos de piernas deben realizarse de forma simultánea y simétrica, quedando prohibido el batido alternado. En cada ciclo completo debe producirse una brazada y una patada (World Aquatics, 2023, p. 25).

- d) **Mariposa**, para la mayoría de los nadadores, la mariposa es el segundo estilo competitivo más rápido. Se desarrolló a partir del estilo de braza a principios de la década de los años treinta cuando los nadadores se dieron cuenta de que podrían nadar más rápido realizando el recobro de los brazos por encima del agua, en lugar de por debajo. El recobro por encima del agua, aunque un avance radical, cumplió con las reglas de braza en cuanto a que los brazos hacían el recobro simétrica y simultáneamente. (Maglischo, 2003, p. 299)

El estilo mariposa es una evolución técnica de la braza que se caracteriza por la acción simultánea y simétrica de los brazos con recuperación aérea y un movimiento ondulatorio del cuerpo acompañado por una patada de delfín. La coordinación entre la tracción de los brazos y la ondulación corporal es esencial para generar una propulsión eficaz y mantener la continuidad del desplazamiento (Counsilman, 1977, p. 188).

El estilo mariposa exige una coordinación precisa entre la doble patada y la brazada simultánea. La primera patada se produce durante la entrada y agarre de los brazos, mientras que la segunda coincide con la fase propulsiva principal. El movimiento ondulatorio del cuerpo es un componente determinante en la producción de fuerza y en la reducción de la resistencia (Maglischo, 2003, p. 456).

En el estilo mariposa, ambos brazos deben moverse simultáneamente hacia adelante por encima del agua y hacia atrás bajo la superficie. Los movimientos de piernas deben ser simultáneos, ejecutando una patada de delfín. El cuerpo debe permanecer en posición ventral durante toda la prueba, excepto en la salida y los virajes (World Aquatics, 2023, p. 29).

2.2.2.3. Técnicas del estilo crol,

Acción de brazos: fase acuática o tracción

a) Entrada

La entrada de la mano en el estilo crawl debe realizarse de manera suave y controlada, evitando salpicaduras excesivas que incrementen la resistencia. La mano debe penetrar el agua ligeramente por delante del hombro, con los dedos orientados hacia abajo y la muñeca relajada, permitiendo una transición inmediata hacia la fase de agarre. Una entrada correcta favorece la continuidad del ciclo propulsivo y mantiene la alineación corporal (Maglischo, 2003, p. 102). En el crawl competitivo, la mano debe entrar en el agua en prolongación del eje longitudinal del cuerpo, evitando cruzar la línea media. El brazo debe extenderse hacia adelante tras la entrada, iniciando el agarre con una ligera flexión del codo. Una entrada incorrecta altera el equilibrio y aumenta la resistencia frontal (Counsilman, 1977, p. 72).

En las pruebas de estilo libre, el nadador puede utilizar cualquier técnica de brazada, siempre que mantenga el cuerpo en posición ventral durante la mayor

parte de la prueba. La ejecución técnica, incluida la entrada del brazo, debe realizarse respetando la continuidad del nado y las normas de salida y viraje (World Aquatics, 2023, p. 14).

- ✓ La mano entra en el agua entre el hombro y la línea media del centro del cuerpo.
- ✓ La mano entra más allá de la cabeza.
- ✓ La mano entra con la palma girada parcialmente hacia fuera.
- ✓ La mano entra con el codo alto y algo flexionado.
- ✓ La muñeca se mantiene unos grados flexionados desde la línea del antebrazo.
- ✓ Orden de entrada en el agua: dedos, muñeca, antebrazo, codo y brazo.
- ✓ La palma de la mano mira hacia abajo y afuera, para facilitar una entrada limpia del brazo.

b) Agarre

El agarre en el estilo crawl comienza inmediatamente después de la entrada y extensión del brazo. En esta fase, el nadador flexiona el codo mientras orienta la mano y el antebrazo hacia atrás y ligeramente hacia abajo, buscando ‘anclar’ el brazo en el agua. Un agarre eficaz se caracteriza por mantener el codo alto y el antebrazo en posición casi vertical, lo que permite maximizar la superficie propulsiva y optimizar la aplicación de fuerza (Maglischo, 2003, p. 104).

Durante el agarre, el nadador debe evitar presionar el agua hacia abajo. La acción correcta consiste en dirigir la mano hacia atrás con el codo elevado, creando una palanca eficaz mediante el antebrazo. Esta posición permite iniciar la fase propulsiva con mayor eficiencia y reduce pérdidas de fuerza por desplazamientos innecesarios (Counsilman, 1977, p. 74).

En las pruebas de estilo libre, la técnica de brazada no está reglamentada en cuanto a su forma específica, pero el nadador debe mantener una ejecución continua y eficaz del nado, respetando las disposiciones relativas a la posición corporal, salida y virajes (World Aquatics, 2023, p. 14)

En la enseñanza del estilo crol, el agarre debe abordarse como una fase integrada del ciclo de brazada. El alumno debe comprender la importancia de orientar la mano y el antebrazo para empujar el agua hacia atrás y no hacia abajo, favoreciendo así una propulsión eficaz y una mejor coordinación general del

movimiento (Blázquez Sánchez, 1995, p. 131).

- ✓ Es la preparación a la tracción en la que la mano se coloca en mejor posición para una buena propulsión.
- ✓ Se hace en primer lugar con la mano, después con la muñeca y luego con el brazo, como si se estuviese bordeando un barril.
- ✓ La trayectoria de la mano es fundamentalmente hacia abajo.
- ✓ El codo más alto que la mano.

c) Tirón

La fase de tirón en el crawl sigue al agarre y constituye el inicio de la propulsión principal. Durante esta etapa, el nadador desplaza la mano y el antebrazo hacia atrás manteniendo el codo elevado, de modo que el antebrazo permanezca en posición casi vertical. Esta configuración permite aplicar la fuerza en dirección opuesta al desplazamiento, maximizando la eficacia mecánica y reduciendo pérdidas de energía por movimientos laterales o descendentes (Maglischo, 2003, p. 107).

El tirón debe ejecutarse con una trayectoria curvilínea bajo el cuerpo, evitando que la mano cruce la línea media. El codo se mantiene alto mientras la mano se desplaza hacia atrás, generando una superficie propulsiva amplia mediante la acción conjunta de mano y antebrazo. Una tracción eficaz depende más de la técnica que de la fuerza bruta aplicada (Counsilman, 1977, p. 76).

En el estilo libre, el reglamento no determina una forma específica de ejecución de la brazada; sin embargo, el nadador debe mantener una acción continua que garantice el avance regular durante toda la prueba, respetando las normas relativas a la posición corporal y los virajes (World Aquatics, 2023, p. 14).

En el proceso de enseñanza del estilo crol, la fase de tirón debe comprenderse como el momento en que el alumno aprende a dirigir la fuerza hacia atrás para producir avance. La correcta orientación de la mano y el mantenimiento del codo alto favorecen una propulsión más eficiente y una mejor coordinación general del nado (Blázquez Sánchez, 1995, p. 131).

- ✓ Es la fase más propulsiva.
- ✓ Durante el tirón se flexiona el brazo hasta casi 90°.
- ✓ El tirón se hace hacia atrás y hacia la cadera opuesta a esa mano.
- ✓ La máxima flexión se hace cuando la mano está debajo del hombro.

- ✓ Durante el tirón mantener el codo alto.
- ✓ Mantener los dedos cerrados, con la palma mirando hacia atrás y la muñeca firme.
- ✓ Traccionar con incremento de la velocidad.

d) Empuje

La fase de empuje en el crawl representa la culminación de la acción propulsiva del brazo. Se produce cuando la mano pasa por debajo del tronco y continúa su trayectoria hacia atrás hasta la extensión final del codo. Durante esta etapa, el nadador aplica la máxima fuerza contra el agua, acelerando la mano en dirección posterior. La correcta orientación de la palma y la extensión completa del brazo son determinantes para optimizar la propulsión (Maglischo, 2003, p. 109).

El empuje debe ejecutarse con una aceleración progresiva de la mano hacia atrás y ligeramente hacia arriba, finalizando cerca del muslo. Esta fase es esencial porque aporta una parte significativa de la fuerza propulsiva total. Una extensión incompleta o una salida prematura de la mano reduce considerablemente la eficacia del ciclo de brazada (Counsilman, 1977, p. 78).

En las pruebas de estilo libre, el nadador puede emplear cualquier técnica de brazada, siempre que mantenga la continuidad del desplazamiento y respete las disposiciones relativas a la posición corporal, salida y virajes (World Aquatics, 2023, p. 14).

En la enseñanza del estilo crol, la fase de empuje debe trabajarse como el momento culminante de la acción propulsiva, enfatizando la extensión completa del brazo hacia atrás y la continuidad del movimiento. La comprensión de esta fase favorece una mejor percepción del ritmo y de la coordinación general del nado (Blázquez Sánchez, 1995, p. 131).

- ✓ El brazo comienza su extensión.
- ✓ La dirección de la mano es hacia fuera y arriba, siendo el final hacia afuera, arriba y atrás.
- ✓ La mano alcanza la máxima aceleración.
- ✓ La mano sale del agua con la palma dirigida hacia el muslo.
- ✓ El empuje se efectúa debajo de las caderas. (EMEMOA, 2020)

2.3. Definición de términos

a) Programa Ejercicios Pliométricos

“movimiento corporal efectuado racionalmente de forma planificada, estructurada y sistematizada con el objetivo de mantener y mejorar las cualidades físicas – motoras y psiquimotoras”

- b) **Ejercicios pliométricos del tren inferior.** capacidad que tiene el cuerpo de alargarse y volver a su forma original sin que se deforme” (p. 10)
- c) **Ejercicios polimétricos del tren superior.** “Es la tensión más elevada que puede realizar el sistema neuromuscular de una persona una contracción voluntaria máxima” (p.15).

d) Estilo crol

Es la técnica denominada crol, del inglés “crawl”, cuyo significado es reptar. A su vez, esta se puede definir como el desplazamiento humano en el agua caracterizado por una posición ventral del cuerpo y movimiento alternativo y coordinado de las extremidades superiores e inferiores, siendo el movimiento de las primeras una circunducción completa y el de las segundas un batido, con una rotación de la cabeza, coordinada con los miembros superiores para realizar la inspiración (Aguilera y Vega, 2015, pp. 41-46)

e) Propulsión de brazos

Al momento en que el/la nadador/a introduce el brazo dentro del agua y coloca su mano para que pueda impulsarse y deslizarse

f) Propulsión de piernas

fase en la que el/la nadador/a se posiciona, iniciando el movimiento de la fase aérea del brazo, para poder propulsarse de nuevo.

g) Respiración

Respiración utilizada en el estilo de crol, en la cual sacamos la cabeza siempre por el mismo lado cada 2 ó 4 brazadas.

h) Salida

También llamado volteo. Son los giros que realizamos al llegar a la pared de la piscina para poder continuar con el nado.

- a) **Flotación;** es la capacidad que tenemos para mantenernos en la superficie del agua

2.4. Bases epistemológicas, bases filosóficas y/o bases antropológicas

La investigación se sustentó en el paradigma positivista, el cual permitió el estudio de la realidad a través de la observación y la experimentación cuantitativa. Desde una perspectiva epistemológica, se consideró que el conocimiento sobre la técnica del estilo crol fue producto de la medición objetiva de variables físicas. Según Bunge (2014), la ciencia aplicada requiere de la verificación de hipótesis mediante datos empíricos; bajo este principio, el estudio no solo buscó describir el movimiento, sino explicar la relación causal entre el estímulo pliométrico y la respuesta motriz. Se adoptó un enfoque racionalista y crítico, contrastando las teorías clásicas de la hidrodinámica con los resultados obtenidos en el campo, lo que permitió validar el programa como un conocimiento científico fiable.

A sí mismo. Desde el plano filosófico, el estudio se alineó con el Pragmatismo, considerando que el valor del entrenamiento deportivo reside en su utilidad para mejorar la calidad del movimiento y el rendimiento humano. Se retomó la visión de Dewey (1938), quien sostuvo que el aprendizaje es un proceso de reconstrucción de la experiencia; así, la práctica de la natación se entendió como una interacción constante entre el sujeto y su entorno acuático. Asimismo, se integró una visión Fenomenológica, reconociendo que el cuerpo no es solo una máquina, sino una entidad que experimenta sensaciones y percepciones (propiocepción) fundamentales para el dominio del estilo crol. La filosofía del deporte sirvió como base para entender que la técnica buscada no era un fin en sí mismo, sino un medio para la trascendencia y superación personal del estudiante.

Al respecto. El nado de crol es una acción coordinada de brazos, piernas y tronco, cuyo propósito principal es alcanzar la máxima velocidad de desplazamiento del nadador a través del agua. Este estilo de nado se puede dividir en 4 fases principales: desplazamiento, empuje, final del empuje y recuperación. Al realizar el análisis del gesto deportivo, se determinó que la actividad de los músculos motores primarios era similar en todas las fases del gesto, los músculos identificados fueron: deltoides, romboides, trapecio superior, tríceps crural, bíceps, flexor cubital del carpo, extensor cubital del carpo, psoas iliaco, cuádriceps y tríceps sural. (Aguilera y Vega, 2015, pp. 41-46)

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

H_a: El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente del estilo crol en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025

H₀: El programa ejercicios pliométricos no mejora significativamente el estilo crol en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025

Hipótesis específicas

H₁ El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente de la dimensión propulsión de brazos en estudiantes del 5°B de secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Amarilis – 2025

H₀ El programa ejercicios pliométricos no ayuda en la mejora significativamente de la dimensión propulsión de brazos en estudiantes del 5°B de secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Amarilis – 2025

a) **H₂** El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente la dimensión propulsión de piernas en estudiantes del 5°B de secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Amarilis – 2025

H₀ El programa ejercicios pliométricos no ayuda en la mejora significativamente la dimensión propulsión de piernas en estudiantes del 5°B de secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Amarilis – 2025

b) **H₃** El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente la dimensión de la respiración en estudiantes del 5°B de secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Amarilis – 2025

H₀ El programa ejercicios pliométricos no ayuda en la mejora significativamente la dimensión de la respiración en estudiantes del 5°B de

secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, Amarilis – 2025

- c) **H₄** El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente la dimensión salida en estudiantes del 5°B de secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis – 2025.
- H₀** El programa ejercicios pliométricos no ayuda en la mejora significativamente la dimensión salida en estudiantes del 5°B de secundaria de la institución educativa julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis – 2025.

2.6. Variables

2.6.1. Variable independiente

Programa ejercicios pliométricos, Caceres (2019) nos indica que el programa es un proceso mediante el cual se codifican una serie de instrucciones, en un determinado lenguaje, para ser posteriormente decodificados y ejecutados por un sistema computacional, todo ello con el fin de resolver un problema. Es decir, implementar desde un algoritmo hacia un lenguaje de programación y dar solución a un problema.

2.6.2. Variable dependiente

Pateo del estilo crol, Pino y Vega (2015) El nado de crol es una acción coordinada de brazos, piernas y tronco, cuyo propósito principal es alcanzar la máxima velocidad de desplazamiento del nadador a través del agua. Este estilo de nado se puede dividir en 4 fases principales: desplazamiento, empuje, final del empuje y recuperación

2.7. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ACTIVIDADES/INDICADORES	TECNICA INSTRUMENTO
Variable Independiente Programa Ejercicios pliométricos Caceres (2019) nos indica que el programa es un proceso mediante el cual se codifican una serie de instrucciones, en un determinado lenguaje, para ser posteriormente decodificados y ejecutados por un sistema computacional, todo ello con el fin de resolver un problema. Es decir, implementar desde un algoritmo hacia un lenguaje de programación y dar solución a un problema.	Caceres (2019) nos indica que el programa es un proceso mediante el cual se codifican una serie de instrucciones, en un determinado lenguaje, para ser posteriormente decodificados y ejecutados por un sistema computacional, todo ello con el fin de resolver un problema. Es decir, implementar desde un algoritmo hacia un lenguaje de programación y dar solución a un problema.	Ejercicios pliométricos del tren inferior	Salto ascendentes y descendentes.	Técnica Lista de cotejo
			Salto de soga con y sin desplazamiento.	
			Multisaltos frontales y laterales	
			Salto verticales y horizontales con y sin desplazamiento.	
		Ejercicios pliométricos del tren superior	Lanzamiento de balones frontales y laterales.	
			Lanzamiento de balones desde la posición sentado y parado.	
			Lanzamiento de balones hacia el piso y hacia arriba.	
			Lanzamiento de balones hacia atrás a pie firme y en suspensión.	
			Ejercicios de lagartijas con brazos simétricos y asimétricos.	
			Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos.	
Variable Dependiente Estilo crol Pino y Vega (2015) El nado de crol es una acción coordinada de brazos, piernas y tronco, cuyo propósito principal es alcanzar la máxima velocidad de desplazamiento del nadador a través del agua. Este estilo de nado se puede dividir en 4 fases principales: desplazamiento, empuje, final del empuje y recuperación.	Pino y Vega (2015) El nado de crol es una acción coordinada de brazos, piernas y tronco, cuyo propósito principal es alcanzar la máxima velocidad de desplazamiento del nadador a través del agua. Este estilo de nado se puede dividir en 4 fases principales: desplazamiento, empuje, final del empuje y recuperación.	Propulsión de brazos	Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.	Lista de cotejo con escala de valoración Inicio, Proceso Logrado y logro destacado
			Realiza nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado o por delante	
			Realiza actividades pausadas cuando la mano entre al agua, hasta que llegue la otra luego la segunda pausa	
			Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos.	
		Propulsión de piernas	Realiza pateo de piernas con brazos extendidos	
			Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.	
			Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.	
			Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completo.	
		La respiración	Realiza bucos (Respiración) sujetado del borde de la piscina	
			Realiza ejercicios de respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina	
			Ejecuta la respiración lateral.	
			Ejecuta la respiración frontal.	
		Salida	Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina.	
			Realiza la salida desde la parte inferior de la piscina.	
			Ejecuta movimientos de Piernas juntas y los brazos agarrados al poyete por fuera de la piscina.	
			Realiza la Salida americana con una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada.	

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito

El proyecto de investigación se llevó a cabo en el distrito de Amarilis que está ubicado políticamente en la provincia y departamento de Huánuco.

Ubicación de La Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, se encuentra ubicado en el jr. Huallaga – Amarilis, Huánuco

El contexto, se encuentra en una zona urbana frente a la municipalidad distrital de Amarilis cuenta con un nivel de EBR, inicial, primaria y secundaria.

3.2. Población, muestra y muestreo

Población

La población de la presente investigación estuvo constituida por la totalidad de estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, ubicada en el distrito de Amarilis. Según Hernández-Sampieri et al. (2014), la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones; en este sentido, se consideraron a los alumnos matriculados en el año escolar 2025 que cumplieran con el rango de edad de 16 y 17 años.

Tabla 1

Distribución de la población de los estudiantes de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis, Huánuco – 2025.

Grado y sección	Estudiantes		Total
	M	F	
5° A	18	18	36
5° B	18	18	36
5° C	14	21	35
Total	50	57	107

Fuente: Nómina de matrícula 2025.

Elaboración: El equipo investigador.

Muestra

La muestra fue de tipo censal, ya que se trabajó con la totalidad de una unidad de análisis específica debido a su tamaño manejable. Estuvo conformada por 36 estudiantes pertenecientes a la sección "B" del quinto grado. Según Arias (2012), si la

población es pequeña y accesible, no es necesario extraer una muestra representativa, sino que se puede tomar a toda la población como muestra para garantizar un menor margen de error en los resultados.

Tabla 2

Distribución muestral de los estudiantes) de la sección de estudio de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis – 2025.

Grado	Sección	Varones	Mujeres	Total
5°	B	18	18	36
Total		18	18	36

Fuente: Nóminas de matrículas.

Elaboración: El equipo investigador.

Muestreo

El muestreo aplicado fue no probabilístico por conveniencia (o intencional). Los investigadores seleccionaron la sección "B" de manera deliberada debido a la facilidad de acceso, la disposición del docente de aula y la identificación previa de deficiencias técnicas en el estilo crol en este grupo específico. Como sostiene Otzen y Manterola (2017), en este tipo de muestreo los sujetos son elegidos de acuerdo con su disponibilidad y accesibilidad para el investigador, lo cual permitió asegurar la ejecución continua del programa de ejercicios pliométricos sin interrupciones externas.

Los criterios de selección incluyeron:

- Criterios de inclusión: Estudiantes legalmente matriculados, con autorización de los padres y disposición para realizar actividad física acuática.
- Criterios de exclusión: Estudiantes con lesiones físicas preexistentes o que no asistieron regularmente a las sesiones del programa.

3.3. Tipo y Nivel de investigación

Tipo de investigación

La presente investigación fue de tipo aplicada. Se centró en la utilización de conocimientos teóricos sobre la pliometría para resolver un problema práctico identificado en el entorno educativo: las deficiencias técnicas en el estilo crol. Según Vargas (2009), la investigación aplicada busca la aplicación inmediata de los

conocimientos para transformar una realidad concreta; en este sentido, el estudio no solo se limitó a la observación, sino que intervino directamente en el desarrollo motor de los estudiantes del 5° "B" mediante un programa estructurado de ejercicios.

Nivel de investigación

El nivel de la investigación fue explicativo. Este nivel fue seleccionado debido a que el objetivo principal no fue solo describir la ejecución del nado, sino determinar las causas y el grado de influencia que el programa de ejercicios pliométricos ejerció sobre la mejora del estilo crol. De acuerdo con Hernández-Sampieri et al. (2014), los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos, estando dirigidos a responder por las causas de los eventos físicos o sociales. En este caso, se buscó establecer una relación de causa-efecto entre la variable independiente (ejercicios pliométricos) y la variable dependiente (estilo crol).

Enfoque de investigación

El enfoque adoptado fue el cuantitativo. Se recolectaron datos numéricos a través de tests físicos y fichas de observación técnica, los cuales fueron sometidos a un análisis estadístico para probar las hipótesis planteadas. Este enfoque permitió medir con precisión la progresión de los estudiantes y garantizar la objetividad de los resultados finales.

3.4. Diseño de investigación

Se empleó un diseño preexperimental con preprueba y posprueba con un solo grupo. Se realizó una evaluación inicial para diagnosticar el nivel de nado de los alumnos, seguida de la aplicación del estímulo (programa de pliometría) y, finalmente, una evaluación posterior para contrastar los cambios producidos. Como sostiene Arias (2012), este diseño permitió analizar la evolución del grupo experimental antes y después del tratamiento, proporcionando evidencia directa sobre la efectividad de la propuesta pedagógica.

G_E O₁ X O₂

Donde:

G_E : Grupo experimental

O₁ : Pre prueba del grupo experimental

X : Tratamiento experimental

O2: Post prueba del grupo experimental

3.5. Métodos, técnicas e instrumentos de investigación

3.5.1. Método de investigación

Se empleó el método científico como base general, el cual permitió abordar el problema de forma sistémica y ordenada. De manera específica, se utilizó el método hipotético-deductivo, ya que se partió de una hipótesis sobre la influencia de la pliometría en la natación, la cual fue contrastada mediante la experimentación y el análisis de datos. Según Sánchez y Reyes (2015), este método permite establecer conclusiones generales a partir de la verificación de hechos particulares observados en el campo.

3.5.2. Para recolección de datos

Técnicas

Citando a los autores Ñaupas, et al. (2018), afirman que las técnicas son un conjunto de normas y procedimientos para regular un determinado proceso y alcanzar un determinado objetivo. Como decíamos, Pueden definirse también como un conjunto de normas que regulan el proceso de investigación, en cada etapa, desde el principio hasta el fin; desde el descubrimiento del problema hasta la verificación e incorporación de las hipótesis, dentro de las teorías vigentes. Son parte del método científico.

En tal sentido para el presente trabajo investigativo se utilizó la observación sistemática ya que esta técnica posee la característica ideal de percepción directa de los hechos.

Instrumentos

Tomando en cuenta a los autores Ñaupas, et al. (2018), expresan que, los instrumentos son las herramientas conceptuales o materiales, mediante los cuales se recoge los datos e informaciones, mediante preguntas, ítems que exigen respuestas del investigado. Asumen diferentes formas de acuerdo con las técnicas que le sirven de base.

El instrumento aplicado fue una Lista de Cotejo adaptado con Escala de Valoración (Escala de estimación). Este instrumento fue diseñado específicamente para evaluar las fases del estilo crol (pateo, braceo, respiración y coordinación).

Escala de Medición: Se empleó una escala de medición ordinal de cuatro niveles, la cual permitió categorizar el desempeño técnico de los estudiantes del 5° "B" de forma progresiva. Según Salkind (2012), las escalas ordinales son fundamentales en la investigación educativa porque permiten establecer un orden jerárquico basado en la calidad del desempeño.

Los niveles que conformaron la escala fueron:

Inicio (1): El estudiante mostró dificultades severas o incapacidad para ejecutar el movimiento técnico solicitado, requiriendo asistencia o corrección total.

Proceso (2): El estudiante ejecutó el movimiento de forma parcial o con errores técnicos notables que afectaban la eficiencia de su nado.

Logrado (3): El estudiante realizó el movimiento con una técnica adecuada y fluida, cumpliendo con la mayoría de los indicadores de eficiencia hidrodinámica.

Destacado (4): El estudiante demostró un dominio superior de la técnica, ejecutando los movimientos con precisión, potencia y coordinación óptima, superando los estándares básicos previstos.

3.4.2. Para presentación de datos

Se uso algunos instrumentos muy usuales en la estadística como:

Las tablas de distribución de frecuencias.

Los gráficos de barras.

3.4.3. Para el análisis e interpretación de datos

Para el análisis e interpretación de los datos que se ha obtenido como resultados de la aplicación del instrumento se emplearon estadísticos como:

- Estadísticos: Media aritmética.
- Prueba de confiabilidad Alpha de Cronbach.
- Validación de expertos, a cargo de los profesores del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado “Esteban Pavletich”.
- Prueba de normalidad Shapito Wilk.
- Prueba de hipótesis para calcular la diferencia de medias T de Student o Wilcoxon, dependiendo del tipo de datos.
- La discusión de resultados se realizará por medio de la confrontación de los resultados obtenidos con las conclusiones de las investigaciones

citadas en los “antecedentes” de investigación como también con los planteamientos formulados en el marco teórico.

3.6. Validez y Confiabilidad del Instrumento

3.6.1. Validez del instrumento

La validez de la lista de cotejo se determinó mediante el método de Juicio de Expertos. Para ello, se seleccionaron tres profesionales con amplia trayectoria y grado académico de Magíster en Educación Física y Metodología de la Investigación. Los jueces evaluaron el instrumento considerando tres criterios fundamentales: pertinencia, claridad y relevancia de los ítems en relación con las dimensiones del estilo crol (pateo, braceo, respiración y coordinación).

Como resultado de este proceso, los expertos emitieron certificados de validez en los que coincidieron en que el instrumento era aplicable. Según Hernández-Sampieri et al. (2014), la validez de contenido se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide; en este caso, la lista de cotejo cumplió con los estándares técnicos para evaluar la progresión técnica de los estudiantes de forma objetiva.

3.6.2. Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad se estableció mediante la aplicación de una prueba piloto a una muestra de características similares a la población objetivo (estudiantes de otra sección del mismo grado). El objetivo fue verificar la consistencia interna de la escala ordinal de 4 niveles antes de la aplicación definitiva.

Debido a que el instrumento presentó una escala multicotómica (ordinal de 1 a 4), se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach. El cálculo arrojó un valor significativo (superior a 0.80), lo que, según la escala de George y Mallery (2003), indicó una confiabilidad "excelente" o "buena". Esto garantizó que el instrumento produjera resultados consistentes y coherentes en cada una de sus aplicaciones, asegurando que las mejoras observadas en el estilo crol tras el programa de pliometría fueran atribuibles al proceso de enseñanza y no a errores de medición.

Tabla 1

Coefficientes de Fiabilidad Alfa de Cronbach para la Lista de Cotejo del Estilo

Crol

Variable / Dimensiones	Número de ítems	Alfa de Cronbach (α)	Nivel de Consistencia
Dimensión: Fase de Braceo	4	0.86	Muy Alta
Dimensión: Fase de Pateo	4	0.82	Alta
Dimensión: Respiración	4	0.79	Aceptable
Dimensión: Salida	4	0.82	Alta
Variable: Estilo Crol (Total)	16	0.84	Buena / Alta

Nota. Elaboración propia a partir de los datos procesados en el software estadístico SPSS v.26.

Tras realizar el análisis estadístico mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, se concluyó que la lista de cotejo utilizada para evaluar el estilo crol presentó un nivel de consistencia interna alta, alcanzando un valor de 0.84.

3.7. Procedimiento

El proceso de ejecución de la investigación se desarrolló de manera secuencial a través de las siguientes fases:

- Se elaboró el programa de ejercicios pliométricos y se diseñó la lista de cotejo para la evaluación del estilo crol. Asimismo, se gestionaron las autorizaciones ante la dirección de la institución educativa.
- Se realizó la evaluación inicial en la piscina, donde se registró el nivel técnico de los 36 estudiantes del 5° "B" utilizando la lista de cotejo de 4 niveles.
- Se aplicó el programa de ejercicios pliométricos durante el periodo establecido. Las sesiones se centraron en mejorar la fuerza explosiva y su transferencia a las fases de braceo y pateo del estilo crol.
- Tras finalizar el programa, se aplicó nuevamente el instrumento de evaluación bajo las mismas condiciones de la preprueba para medir los cambios producidos.
- Se recolectaron las fichas de observación y se organizaron los datos para el análisis estadístico comparativo.

3.8. Análisis y Tabulación de datos

Para el tratamiento de la información recolectada, se utilizaron herramientas de estadística descriptiva e inferencial:

- Los datos obtenidos de la lista de cotejo fueron codificados e ingresados en una matriz de datos utilizando el software Microsoft Excel 2021 y posteriormente procesados en el software estadístico SPSS versión 26.
- Se calcularon frecuencias y porcentajes para describir el nivel de logro de los estudiantes en cada dimensión del estilo crol (Inicio, Proceso, Logrado, Destacado), presentándolos mediante tablas y gráficos de barras siguiendo las normas APA 7.
- Para contrastar la hipótesis, se aplicó la prueba de normalidad para decidir entre pruebas paramétricas o no paramétricas. Dado el diseño preexperimental, se utilizó la prueba (o Wilcoxon), comparando las medias de la preprueba y la posprueba para determinar si la mejora fue estadísticamente significativa con un nivel de confianza del 95% ($p < 0.05$).

3.9. Consideraciones éticas

La investigación se rigió bajo estrictos principios éticos para garantizar la integridad de los participantes y la validez científica del estudio:

- Se obtuvo el consentimiento informado por escrito de los padres de familia y el asentimiento de los estudiantes del 5° "B", explicando que su participación era voluntaria y que podían retirarse en cualquier momento sin represalias.
- Se garantizó el anonimato de los alumnos, utilizando códigos numéricos en lugar de nombres en las bases de datos para proteger su identidad, conforme a la Ley de Protección de Datos Personales.
- El programa de ejercicios pliométricos fue supervisado constantemente y diseñado de acuerdo con la edad y condición física de los adolescentes, evitando cualquier carga que pudiera causar lesiones o perjuicio a su salud.
- El estudio respetó la propiedad intelectual de los autores citados y se presentó con honestidad en el manejo de los resultados, evitando cualquier tipo de manipulación de datos para favorecer la hipótesis.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Procesamiento de datos

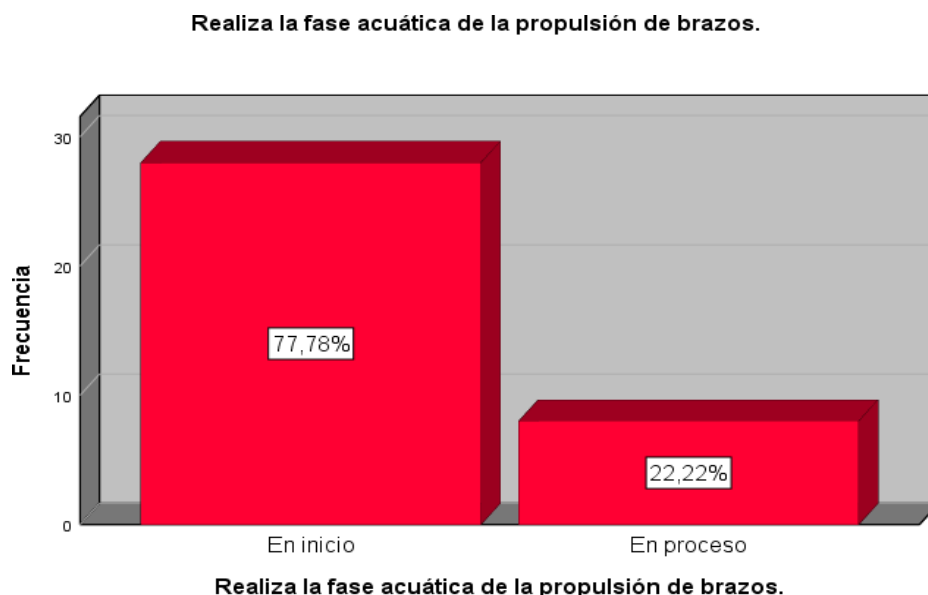
Los resultados descriptivos permitieron observar la distribución de los niveles de logro de los 36 estudiantes del 5° "B" antes y después de la aplicación del programa de ejercicios pliométricos.

Tabla 4

Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	28	77,78	77,78	77,78
	En proceso	8	22,22	22,22	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 1



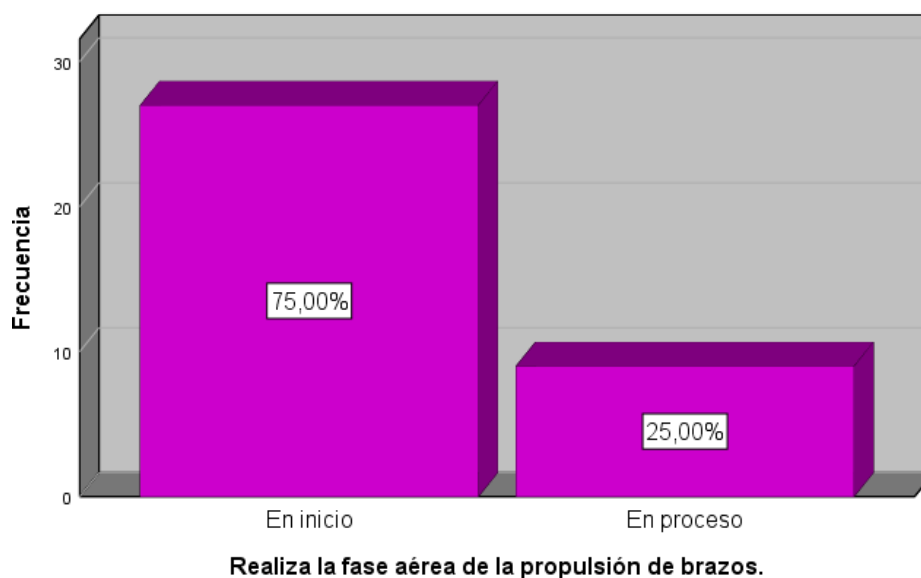
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 4 figura 1, podemos evidenciar los resultados del pre test en relación con el ítem Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos, en donde nos indica que el 77,78% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 22,22% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 5

Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	27	75,00	75,00	75,00
	En proceso	9	25,00	25,00	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 2

Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.

Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 5 figura 2, podemos evidenciar los resultados del pre test en relación con el ítem Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos, en donde nos indica que el 75,00% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 25,00% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

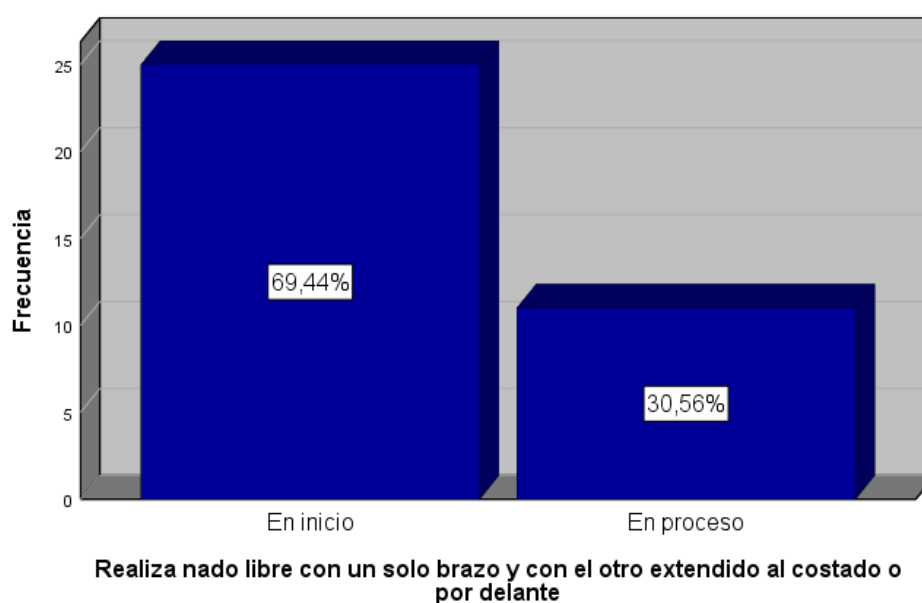
Tabla 6

Realiza nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado o por delante

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	25	69,44	69,44	69,44
	En proceso	11	30,56	30,56	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 3

Realiza nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado o por delante



Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 6 figura 3, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Realiza nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado o por delante, en donde nos indica que el 69,44% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 30,56% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

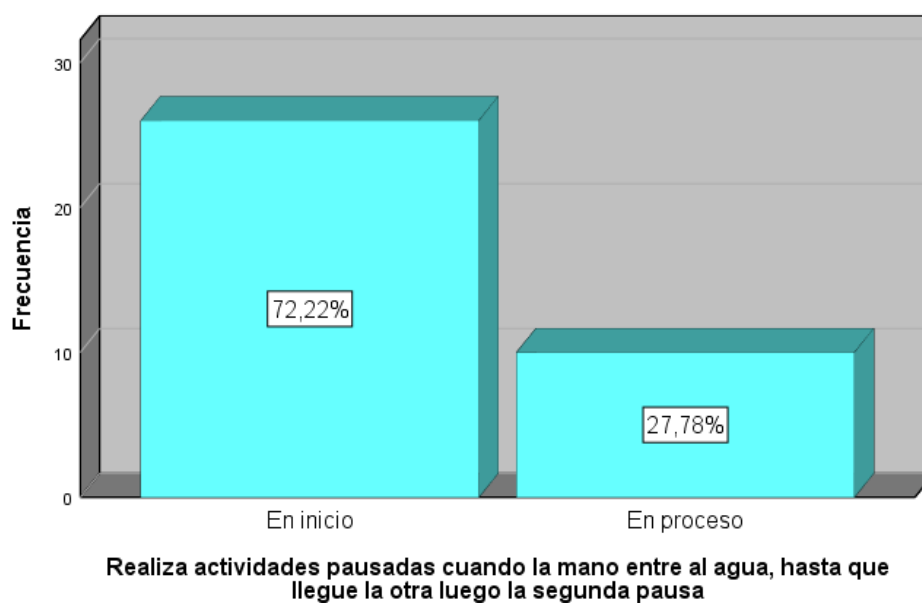
Tabla 7

Realiza actividades pausadas cuando la mano entre al agua, hasta que llegue la otra luego la segunda pausa

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	26	72,22	72,22	72,22
	En proceso	10	27,78	27,78	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 4

Realiza actividades pausadas cuando la mano entre al agua, hasta que llegue la otra luego la segunda pausa



Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 7 figura 4, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Realiza actividades pausadas cuando la mano entre al agua, hasta que llegue la otra luego la segunda pausa, en donde nos indica que el 72,22% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 27,78% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 8

Realiza pateo de piernas con brazos extendidos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	28	77,78	77,78	77,78
	En proceso	8	22,22	22,22	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 5



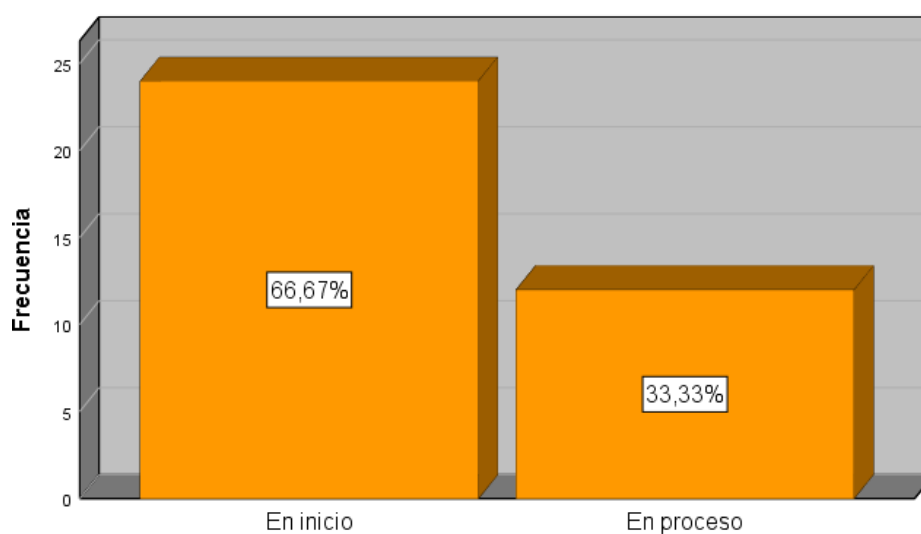
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 8 figura 5, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Realiza pateo de piernas con brazos extendidos, en donde nos indica que el 77,78% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 22,22% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 9

Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	24	66,67	66,67	66,67
	En proceso	12	33,33	33,33	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 6

Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.**Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.**

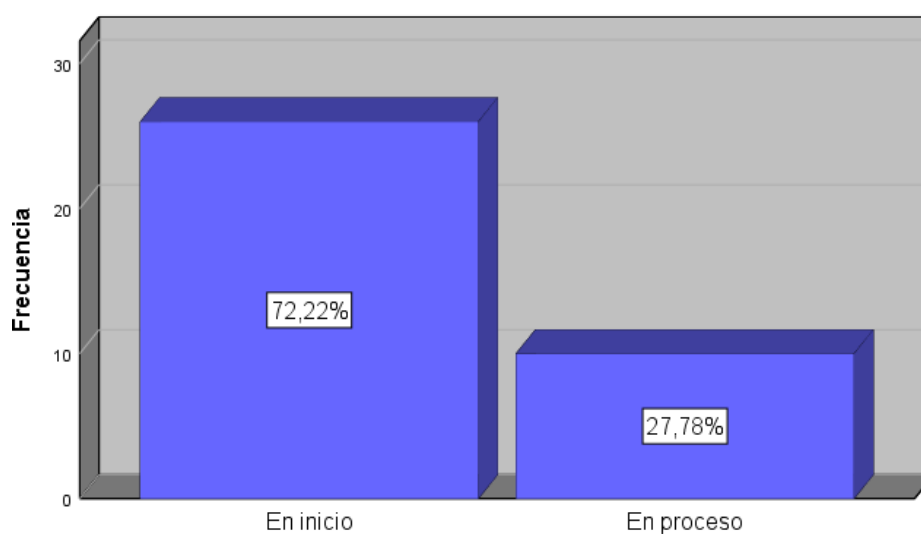
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 9 figura 6, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas, en donde nos indica que el 66,67% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 33,33% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 10

Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	26	72,22	72,22	72,22
	En proceso	10	27,78	27,78	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 7

Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.**Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.**

Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 10 figura 7, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas, en donde nos indica que el 72,22% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 27,78% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

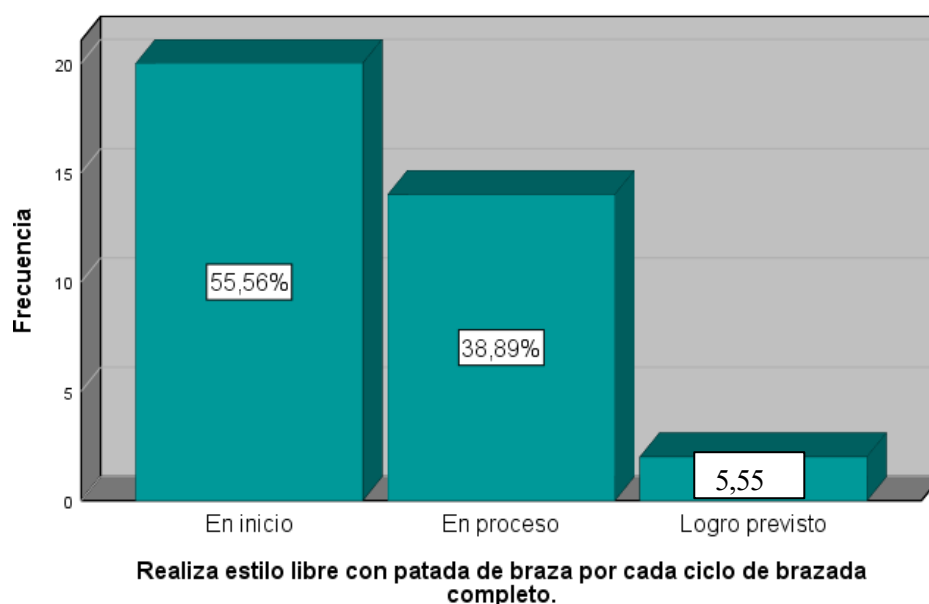
Tabla 11

Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	20	55,56	55,56	55,56
	En proceso	14	38,89	38,89	94,45
	Logro previsto	2	5,55	5,55	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 8

Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completo.



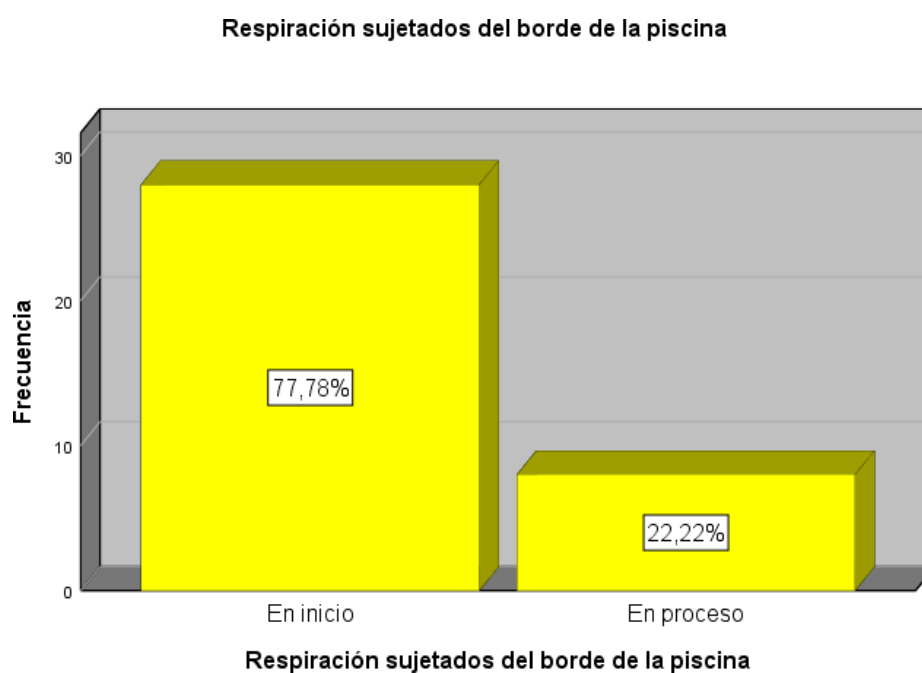
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 11 figura 8, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completo, en donde nos indica que el 55,56% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 38,89% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso” y el 5,55% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 12

Realiza bucitos (respiración) sujetos del borde de la piscina

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	28	77,78	77,78	77,78
	En proceso	8	22,22	22,22	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 9



Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 12 figura 9, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Realiza sujetos del borde de la piscina, en donde nos indica que el 77,78% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 22,22% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

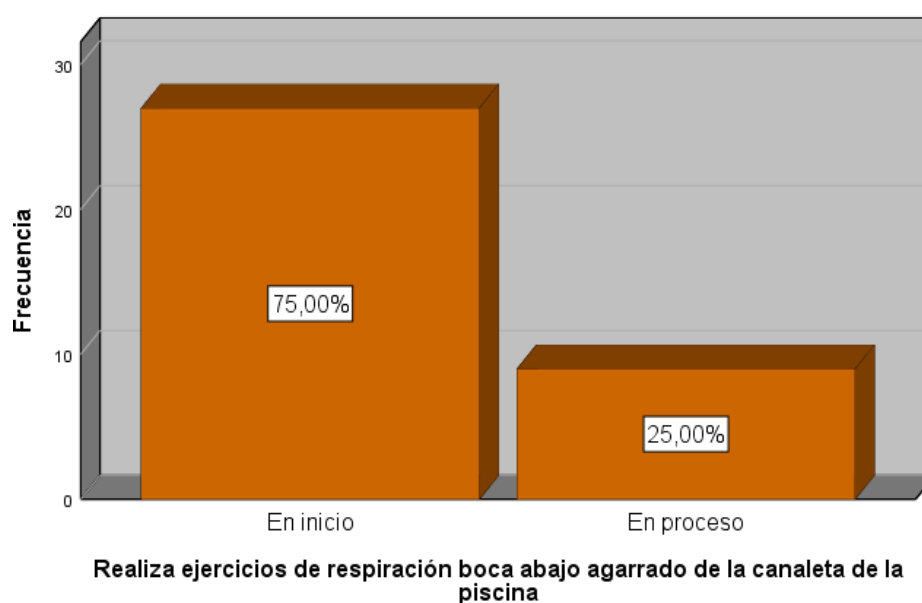
Tabla 13

Realiza ejercicios de respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	27	75,00	75,00	75,00
	En proceso	9	25,00	25,00	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 10

Realiza ejercicios de respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina

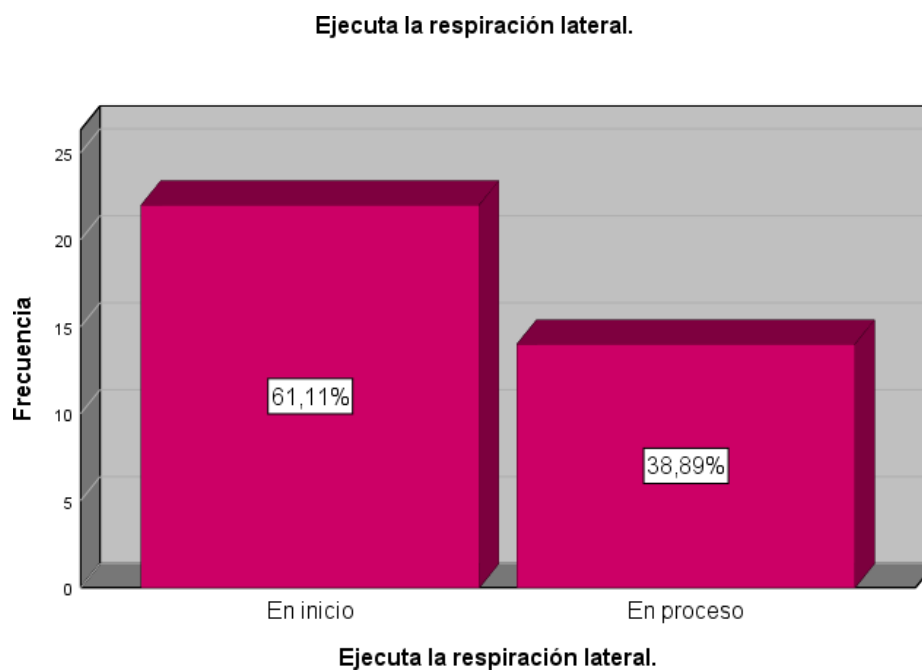


Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 13 figura 10, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Realiza ejercicios de respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina, en donde nos indica que el 75,00% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 25,00% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 14

Ejecuta la respiración lateral.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	22	61,11	61,11	61,11
	En proceso	14	38,89	38,89	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 11

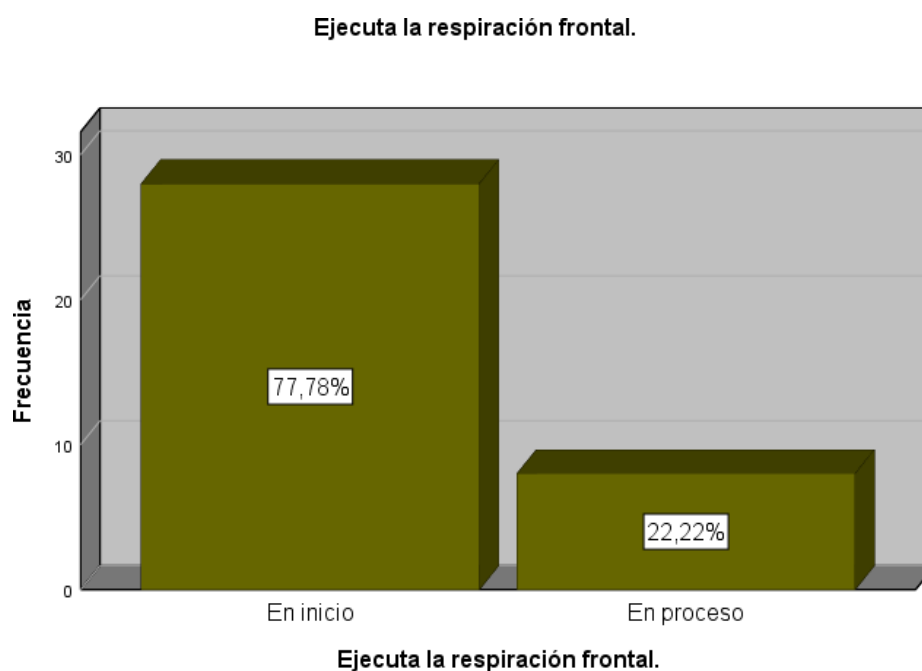


Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 14 figura 11, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Ejecuta la respiración lateral, en donde nos indica que el 61,11% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 38,89% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 15

Ejecuta la respiración frontal.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	28	77,78	77,78	77,78
	En proceso	8	22,22	22,22	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 12



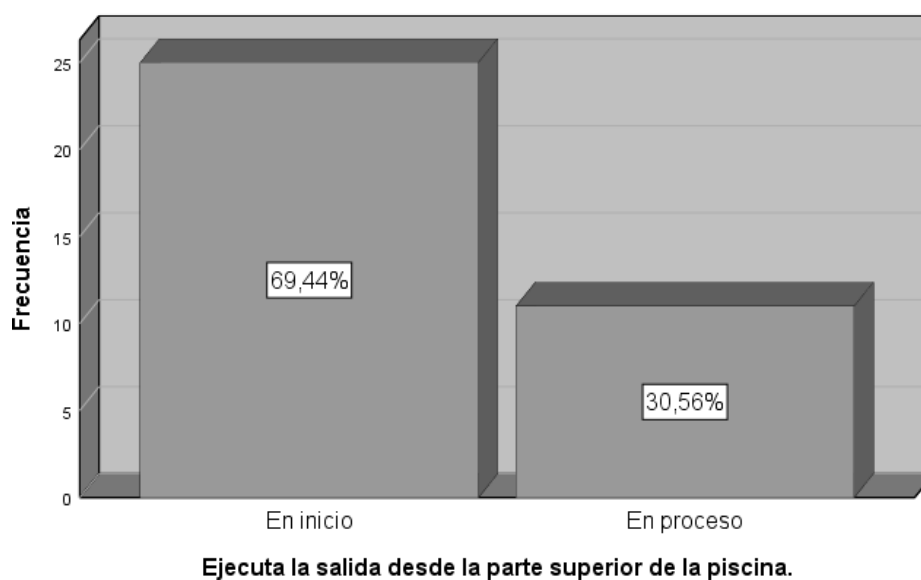
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 15 figura 12, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Ejecuta la respiración frontal, en donde nos indica que el 77,78% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 22,22% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 16

Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	25	69,44	69,44	69,44
	En proceso	11	30,56	30,56	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 13

Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina.

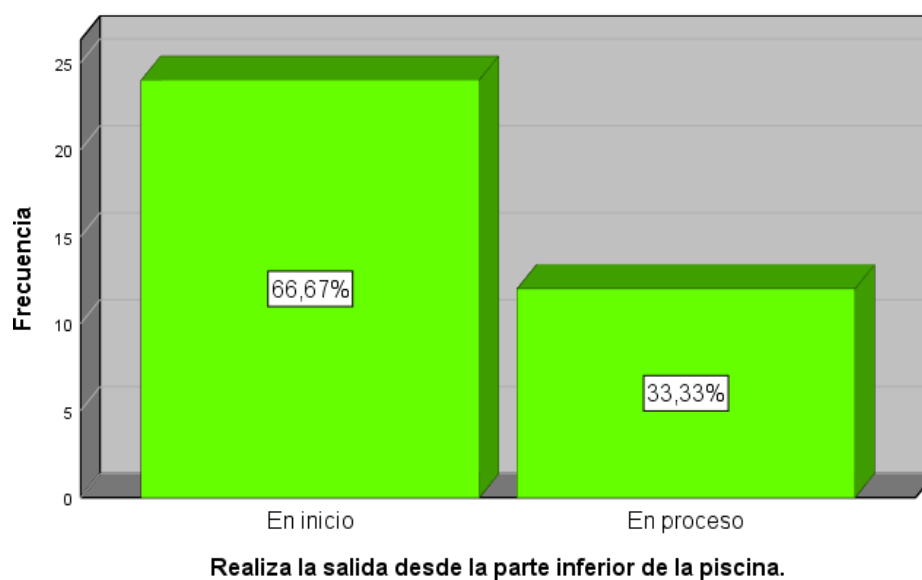
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 16 figura 13, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina, en donde nos indica que el 69,44% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 30,56% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 17

Realiza la salida desde la parte inferior de la piscina.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	24	66,67	66,67	66,67
	En proceso	12	33,33	33,33	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 14

Realiza la salida desde la parte inferior de la piscina.

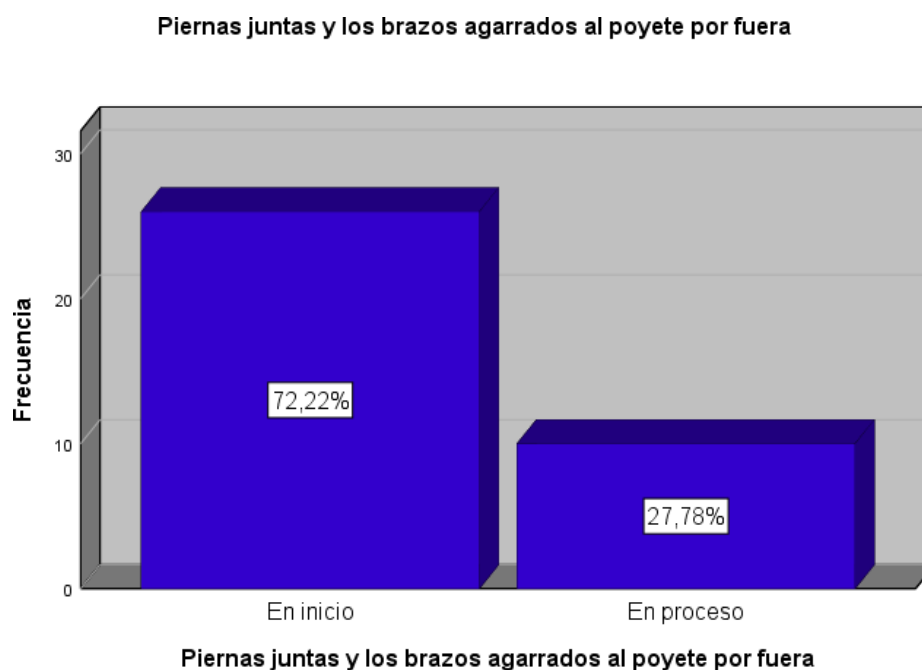
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 17 figura 14, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Realiza la salida desde la parte inferior de la piscina, en donde nos indica que el 66,67% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 33,33% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 18

Ejecuta movimientos de piernas juntas y los brazos agarrados al poyete por fuera

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	26	72,22	72,22	72,22
	En proceso	10	27,78	27,78	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 15



Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 18 figura 15, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem piernas juntas y los brazos agarrados al Popeye por fuera, en donde nos indica que el 72,22% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 27,78% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

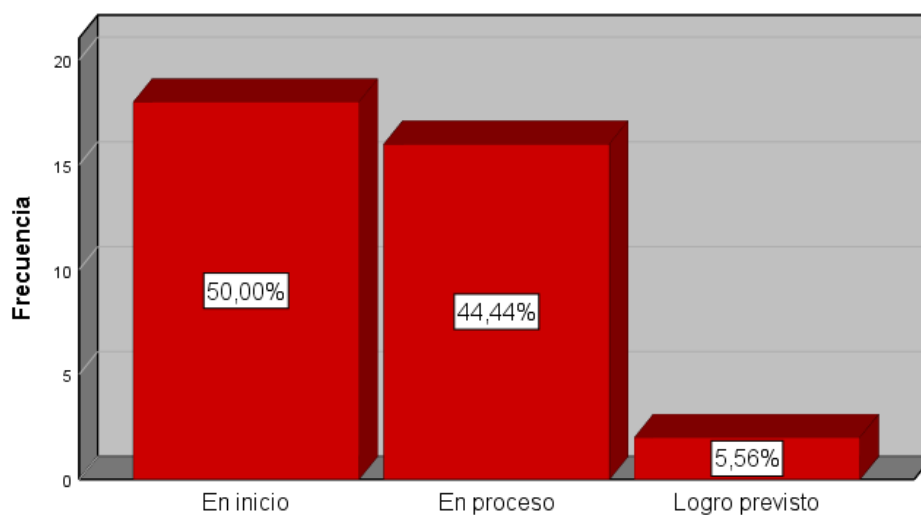
Tabla 19

**Realiza la salida americana con una pierna adelantada con los dedos del pie
agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	18	50,00	50,00	50,00
	En proceso	16	44,44	44,44	94,44
	Logro previsto	2	5,56	5,56	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 16

**Salida americana una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra
pierna retrasada**



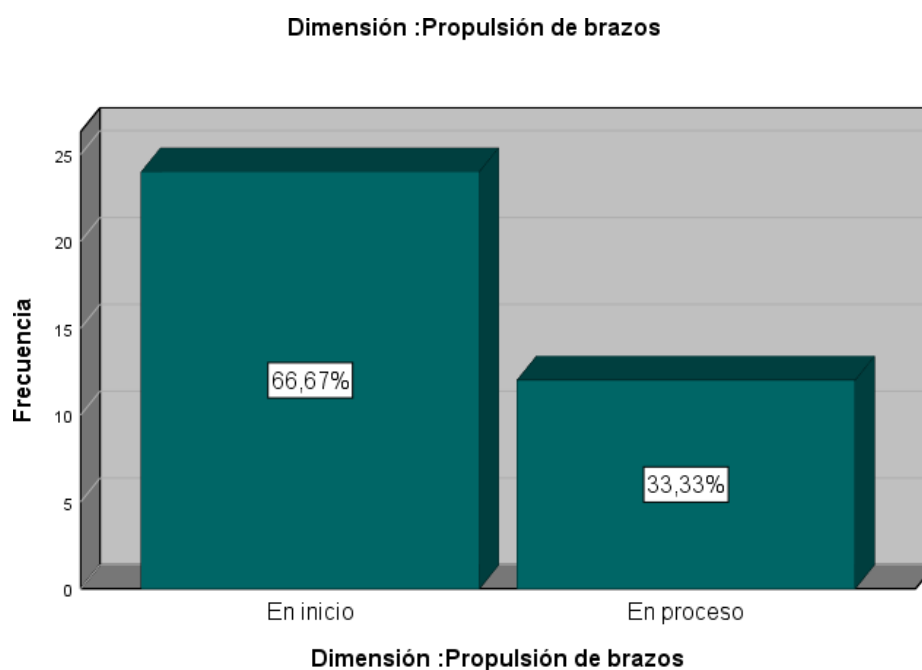
**Salida americana una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados
al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada**

Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 19 figura 16, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem salida americana una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del Popeye y la otra pierna retrasada, en donde nos indica que el 50,00% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 44,44% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso” y un 5,56% de los estudiantes se encuentran en el nivel de “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 20

Dimensión :Propulsión de brazos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	24	66,67	66,67	66,67
	En proceso	12	33,33	33,33	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 17

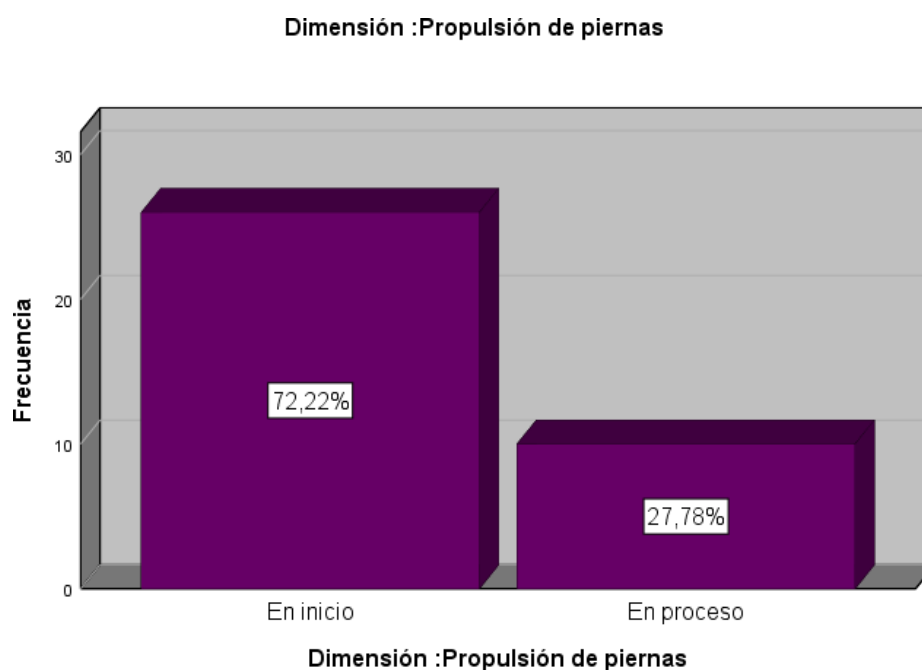


Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 20 figura 17, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Dimensión: Propulsión de brazos, en donde nos indica que el 66,67% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 33,33% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 21

Dimensión :Propulsión de piernas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	26	72,22	72,22	72,22
	En proceso	10	27,78	27,78	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 18

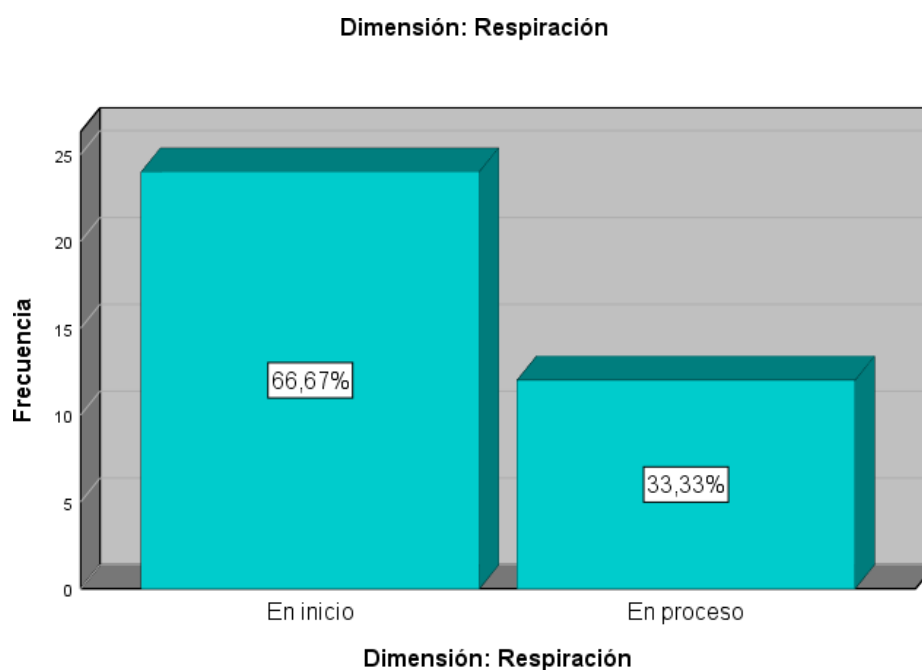


Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 21 figura 18, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Dimensión: Propulsión de piernas, en donde nos indica que el 72,22% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 27,78% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 22

Dimensión: Respiración					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	24	66,67	66,67	66,67
	En proceso	12	33,33	33,33	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 19

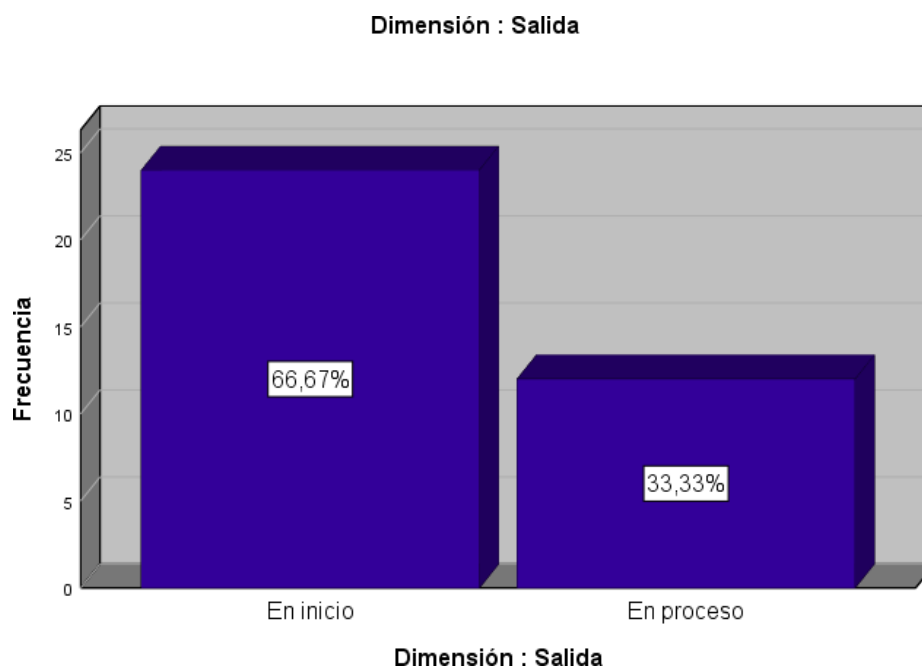


Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 22 figura 19, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Dimensión: Respiración, en donde nos indica que el 66,67% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 33,33% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 23

Dimensión : Salida					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	24	66,67	66,67	66,67
	En proceso	12	33,33	33,33	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 20

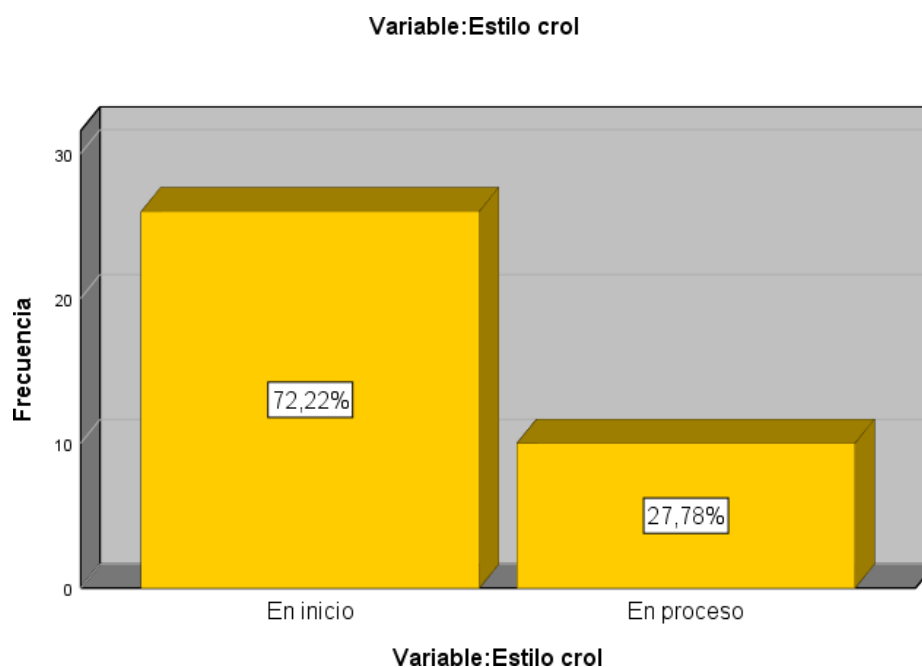


Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 23 figura 20, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Dimensión: Salida, en donde nos indica que el 66,67% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 33,33% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 24

Variable: Estilo crol					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En inicio	26	72,22	72,22	72,22
	En proceso	10	27,78	27,78	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 21



Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 24 figura 21, podemos evidenciar los resultados de acuerdo al pre test en relación con el ítem Variable: Estilo crol, en donde nos indica que el 72,22% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Inicio”, mientras que el 27,78% de los estudiantes se encuentran en el nivel “En proceso”. Esto demuestra que los estudiantes tienen dificultades en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 25

Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	8	22,22	22,22	22,22
	Logro previsto	28	77,78	77,78	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 22



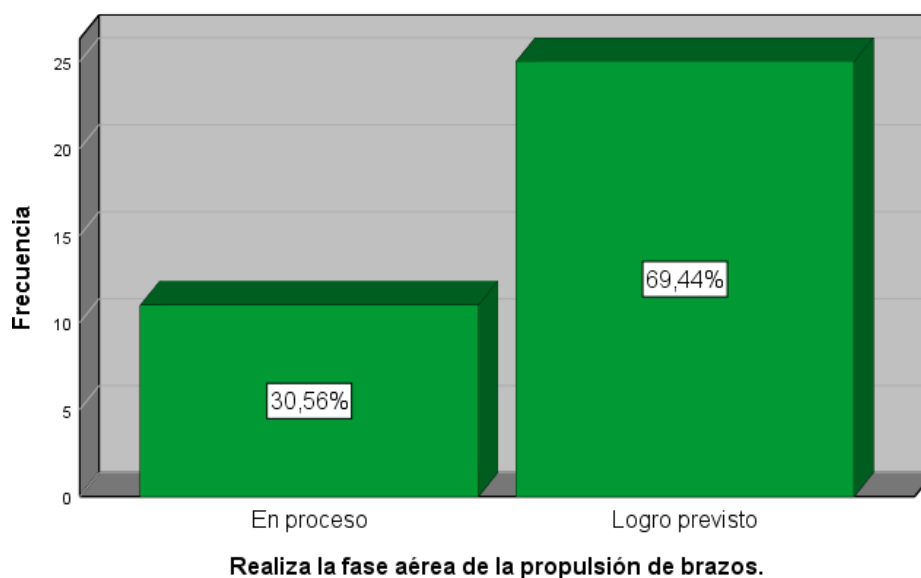
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 25 figura 22, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos, en donde nos indica que el 22,22% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 77,78% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 26

Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	11	30,56	30,56	30,56
	Logro previsto	25	69,44	69,44	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 23

Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.

Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 26 figura 23, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos, en donde nos indica que el 30,56% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 69,44% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

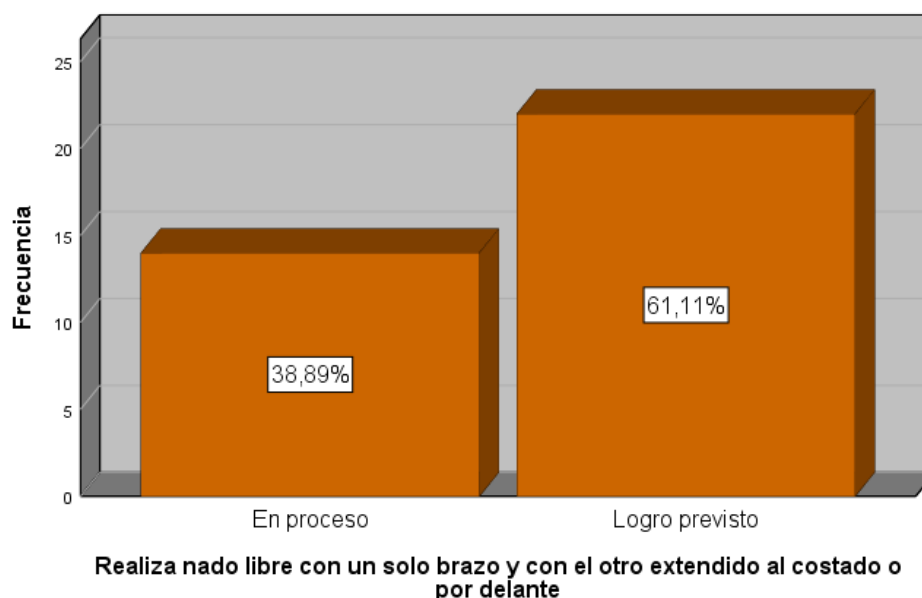
Tabla 27

Realiza nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado o por delante

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	14	38,89	38,89	38,89
	Logro previsto	22	61,11	61,11	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 24

Realiza nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado o por delante



Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 27 figura 24, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Realiza nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado o por delante, en donde nos indica que el 38,89% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 61,11% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

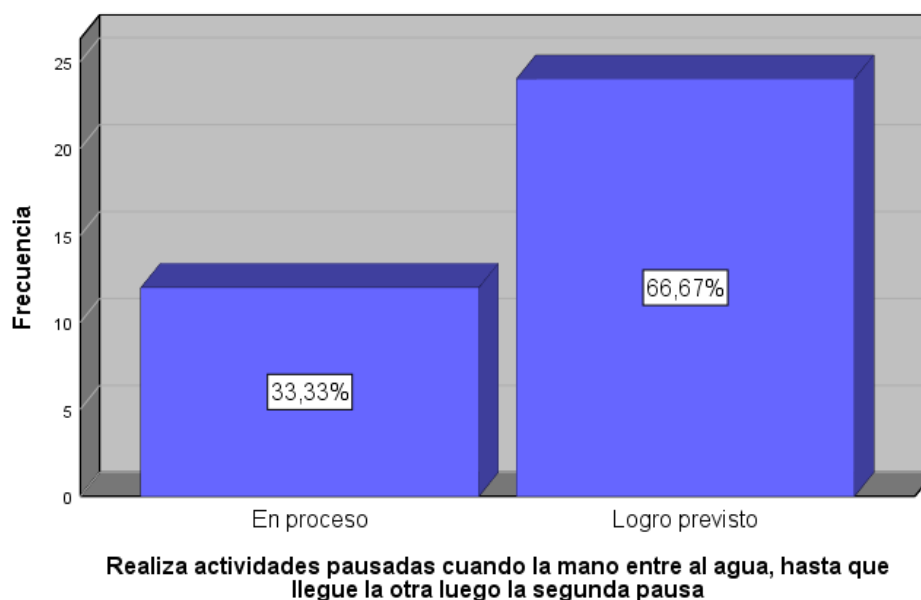
Tabla 28

Realiza actividades pausadas cuando la mano entre al agua, hasta que llegue la otra luego la segunda pausa

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	12	33,33	33,33	33,33
	Logro previsto	24	66,67	66,67	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 25

Realiza actividades pausadas cuando la mano entre al agua, hasta que llegue la otra luego la segunda pausa



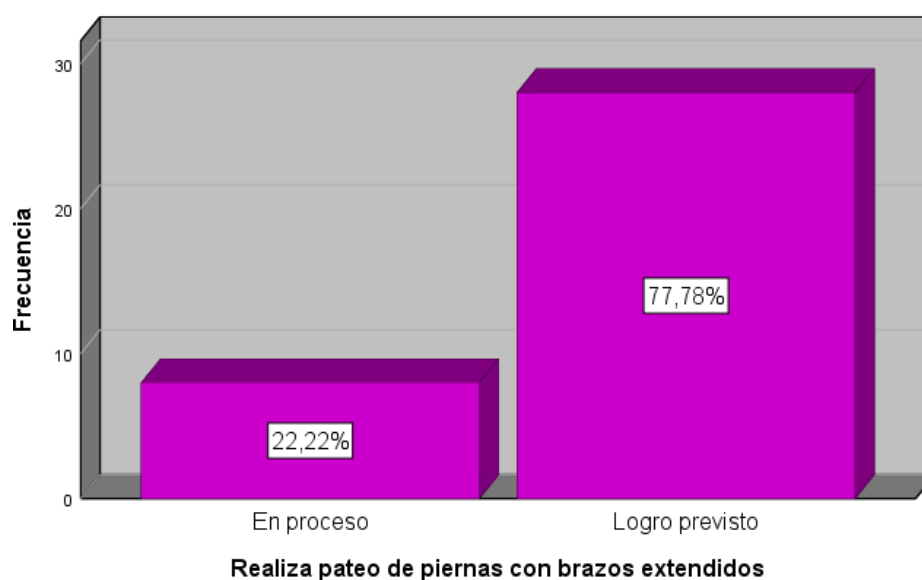
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 28 figura 25, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Realiza actividades pausadas cuando la mano entre al agua, hasta que llegue la otra luego la segunda pausa, en donde nos indica que el 33,33% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 66,67% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 29

Realiza pateo de piernas con brazos extendidos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	8	22,22	22,22	22,22
	Logro previsto	28	77,78	77,78	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 26

Realiza pateo de piernas con brazos extendidos

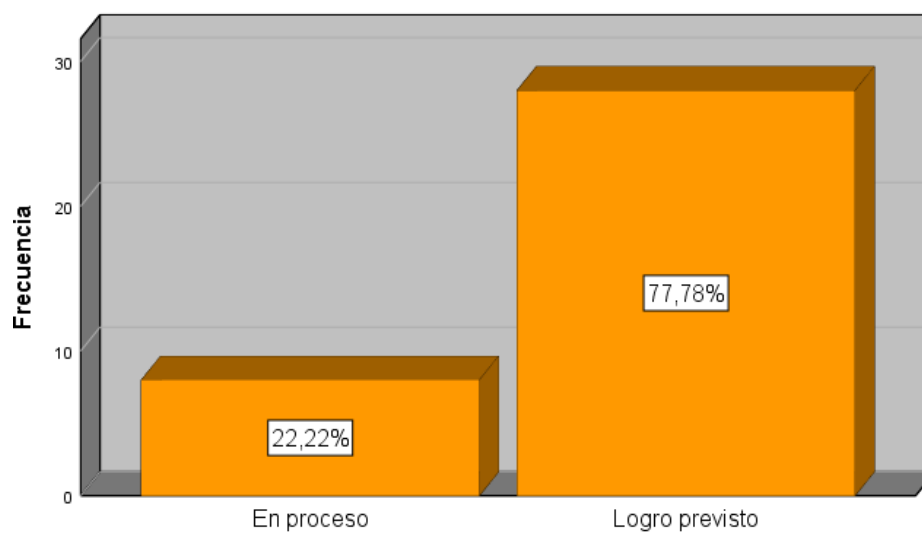
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 29 figura 26, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Realiza pateo de piernas con brazos extendidos, en donde nos indica que el 22,22% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 77,78% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 30

Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	8	22,22	22,22	22,22
	Logro previsto	28	77,78	77,78	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 27

Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.**Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.**

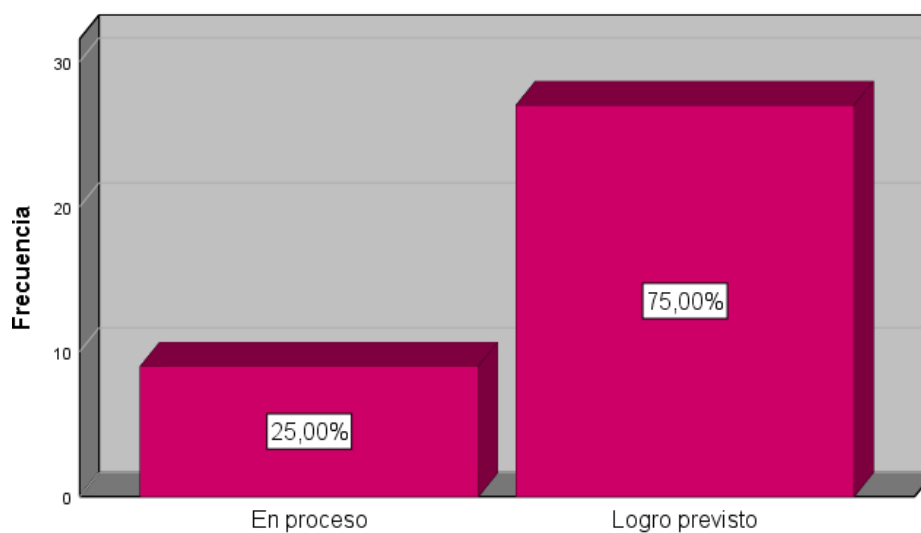
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 30 figura 27, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas, en donde nos indica que el 22,22% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 77,78% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 31

Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	9	25,00	25,00	25,00
	Logro previsto	27	75,00	75,00	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 28

Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.**Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.**

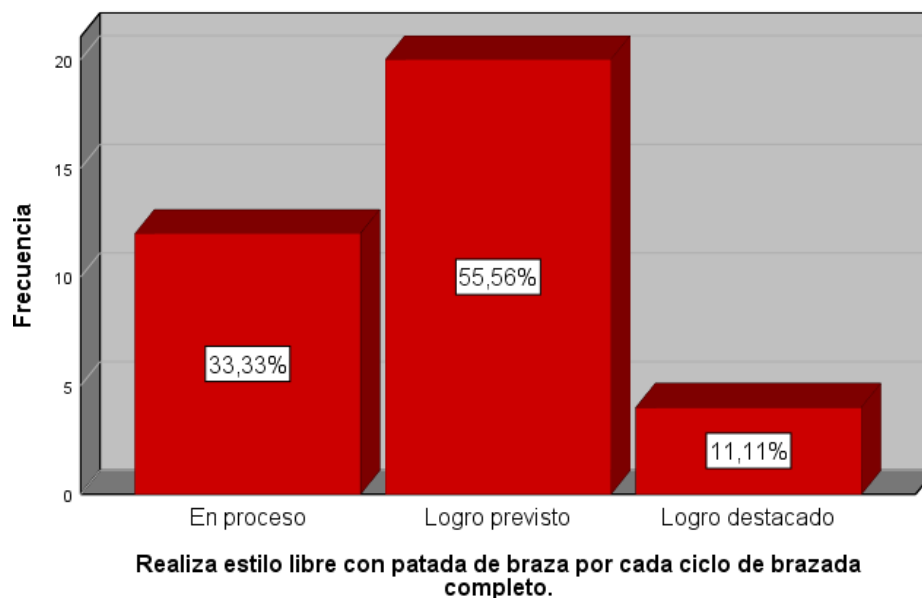
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 31 figura 28, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas, en donde nos indica que el 25,00% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 75,00% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 32

Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	12	33,33	33,33	33,33
	Logro previsto	20	55,56	55,56	88,89
	Logro destacado	4	11,11	11,11	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 29

Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completo.

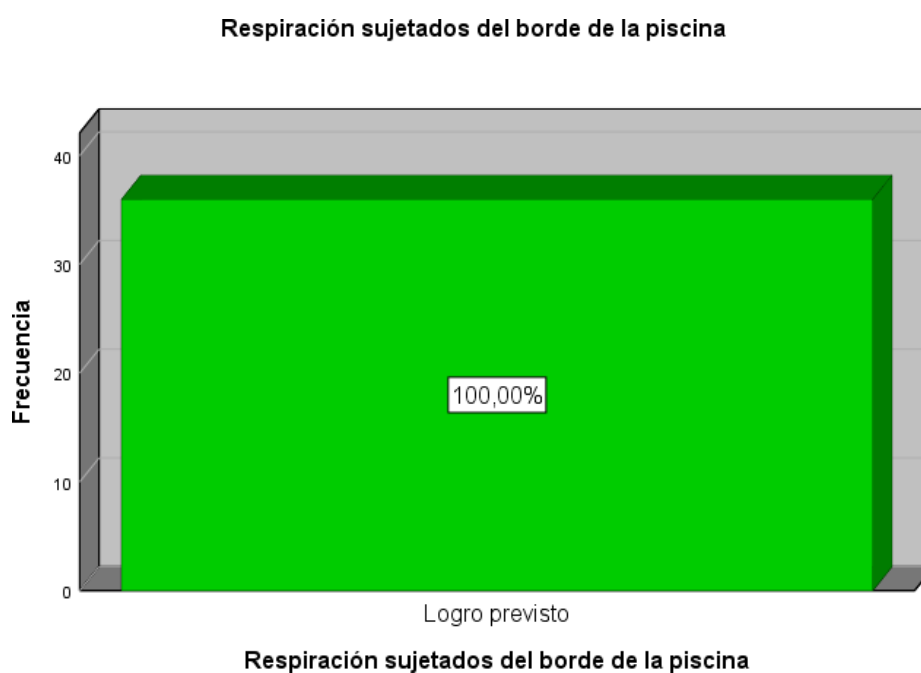
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 32 figura 29, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completo, en donde nos indica que el 33,33% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 55,56% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto” y un 11,11% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Logro destacado”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 33

Realiza bucidos (respiración) sujetos del borde de la piscina

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Logro previsto	36	100,00	100,00	100,00

Figura 30



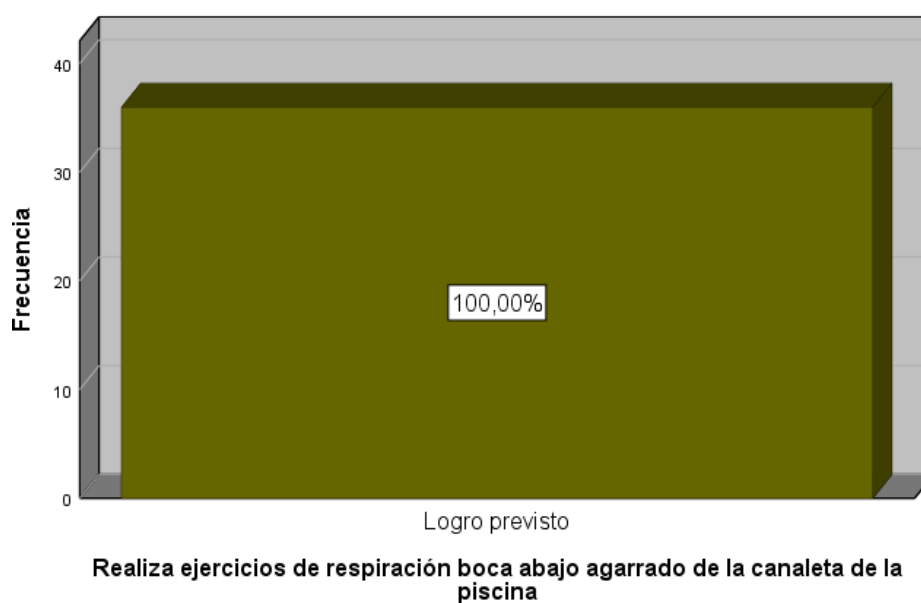
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 33 figura 30, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Respiración sujetos del borde de la piscina, en donde nos indica que el 100,00% de los estudiantes se ubican en el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 34

Realiza ejercicios de respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Logro previsto	36	100,00	100,00	100,00

Figura 31

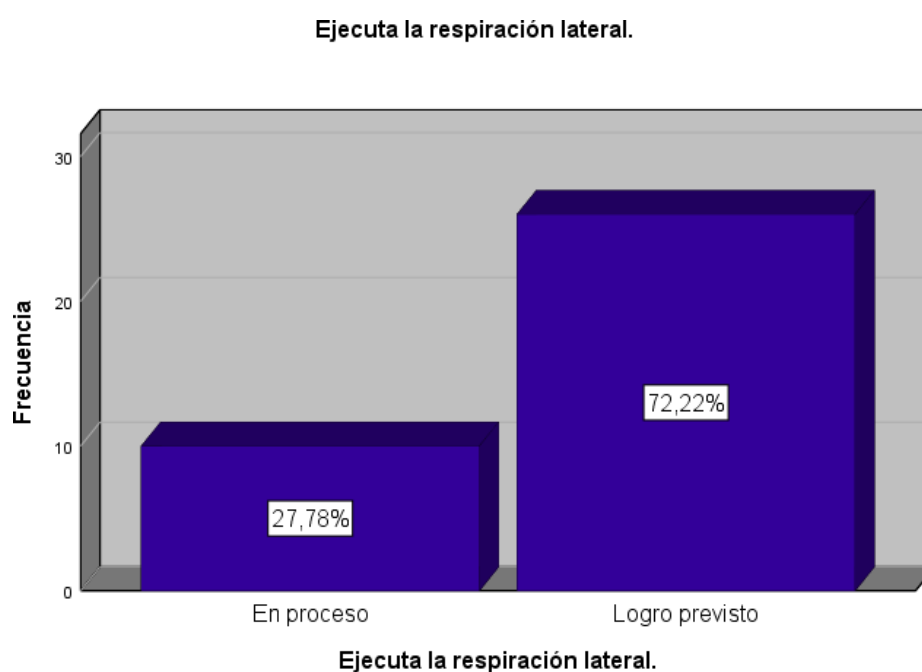
Realiza ejercicios de respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina

Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 34 figura 31, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Respiración ejercicios de respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina, en donde nos indica que el 100,00% de los estudiantes se ubican en el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 35

Ejecuta la respiración lateral.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	10	27,78	27,78	27,78
	Logro previsto	26	72,22	72,22	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 32

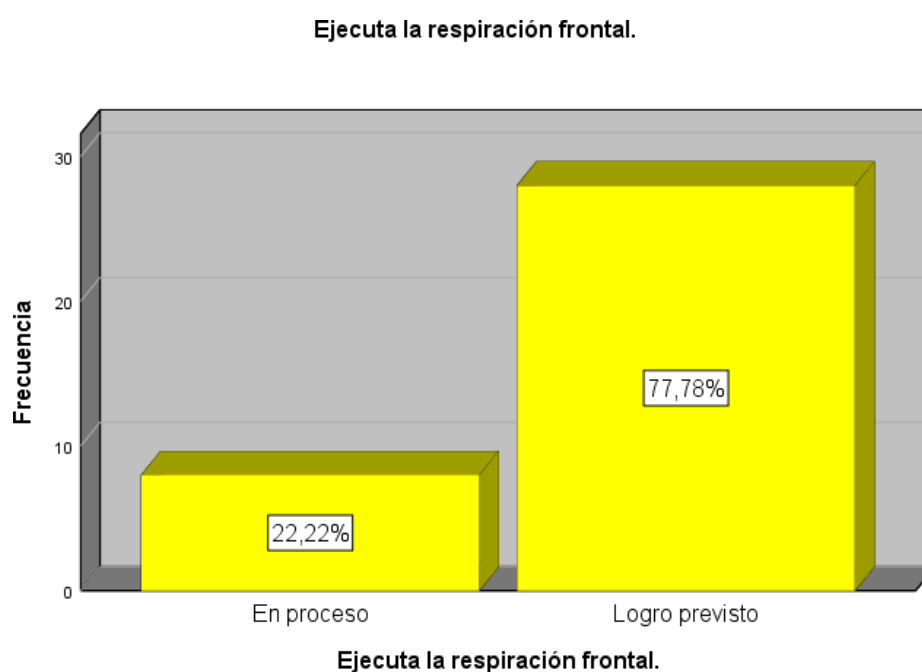


Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 35 figura 32, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Ejecuta la respiración lateral, en donde nos indica que el 27,78% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 72,22% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 36

Ejecuta la respiración frontal.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	8	22,22	22,22	22,22
	Logro previsto	28	77,78	77,78	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 33



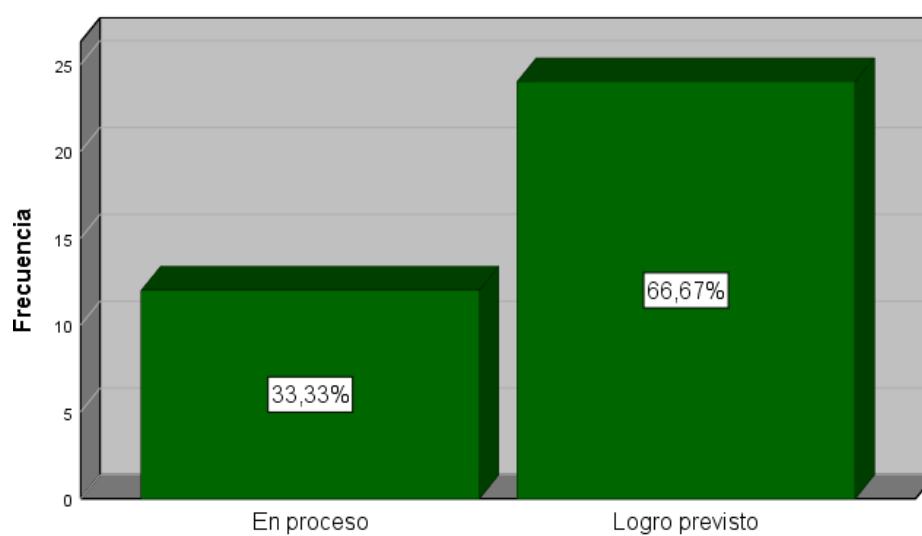
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 36 figura 33, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Ejecuta la respiración frontal, en donde nos indica que el 22,22% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 77,78% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 37

Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	12	33,33	33,33	33,33
	Logro previsto	24	66,67	66,67	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 34

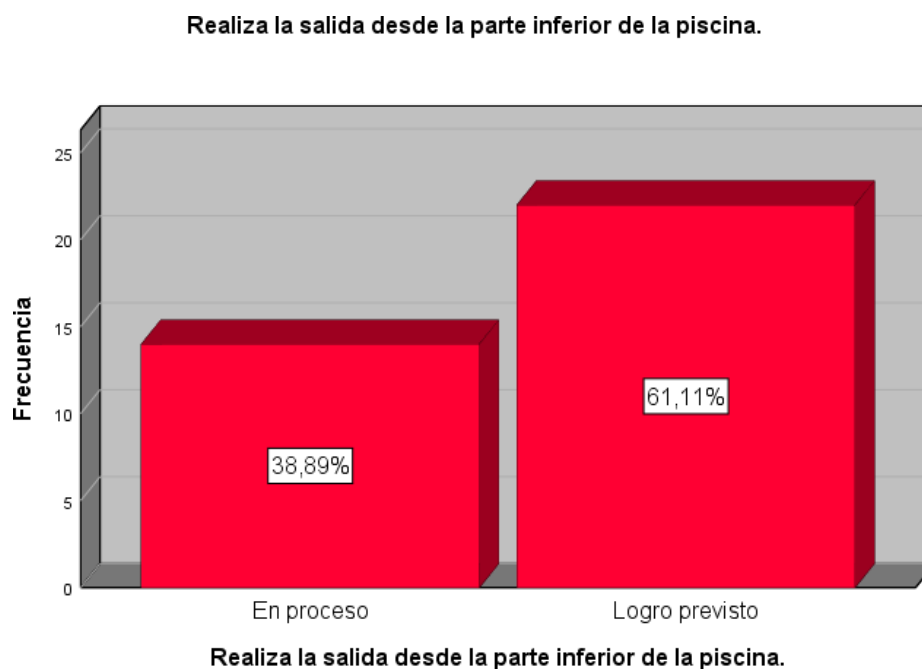
Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina.**Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina.**

Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 37 figura 34, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina, en donde nos indica que el 33,33% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 66,67% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 38

Realiza la salida desde la parte inferior de la piscina.					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	14	38,89	38,89	38,89
	Logro previsto	22	61,11	61,11	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 35



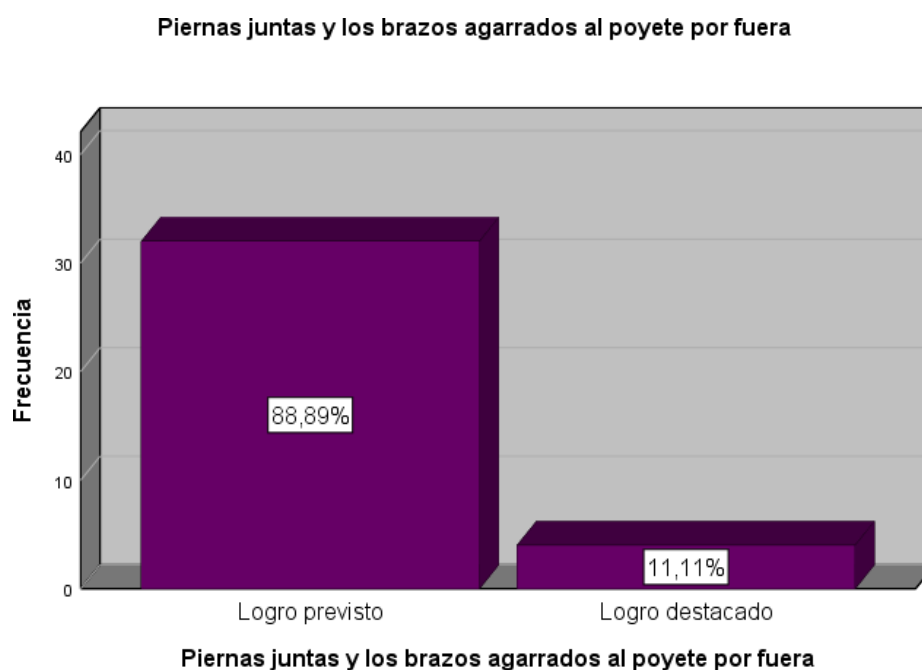
Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 38 figura 35, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Realiza la salida desde la parte inferior de la piscina, en donde nos indica que el 38,89% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 61,11% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 39

Ejecuta movimientos de piernas juntas y los brazos agarrados al poyete por fuera

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Logro previsto	32	88,89	88,89	88,89
	Logro destacado	4	11,11	11,11	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 36



Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 39 figura 36, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem pierna juntas y brazos agarrados al Popeye por fuera, en donde nos indica que el 88,89% de los estudiantes se ubican en el nivel “Logro previsto”, mientras que el 11,11% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro destacado”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

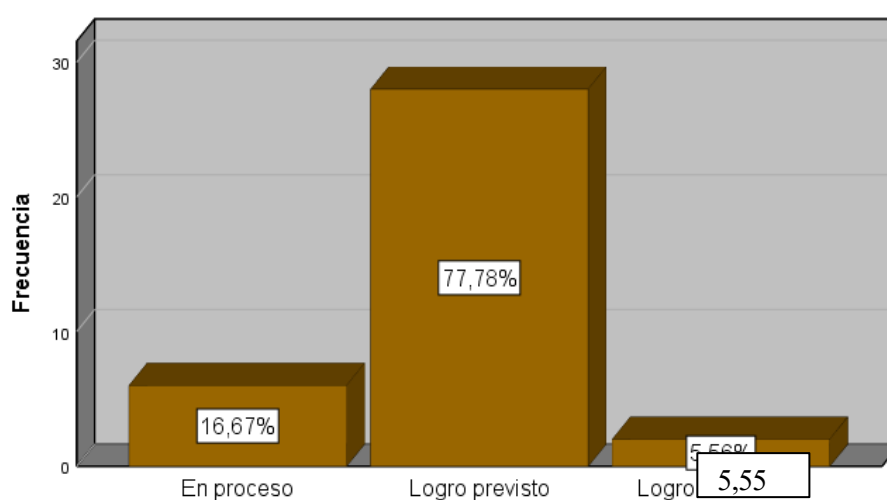
Tabla 40

Realiza la salida americana una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	6	16,67	16,67	16,67
	Logro previsto	28	77,78	77,78	94,45
	Logro destacado	2	5,55	5,55	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 37

Salida americana una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada



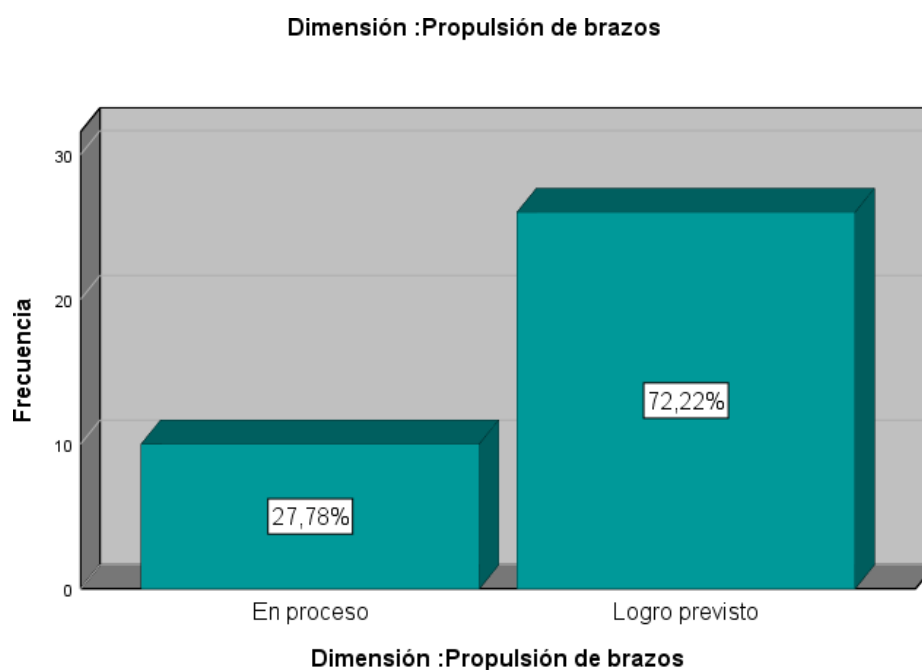
Salida americana una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada

Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 40 figura 37, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Salida americana una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada, en donde nos indica que el 16,67% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 77,78% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto” y un 5,55% de los estudiantes se ubican en el nivel de “Logro destacado”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 41

Dimensión :Propulsión de brazos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	10	27,78	27,78	27,78
	Logro previsto	26	72,22	72,22	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 38

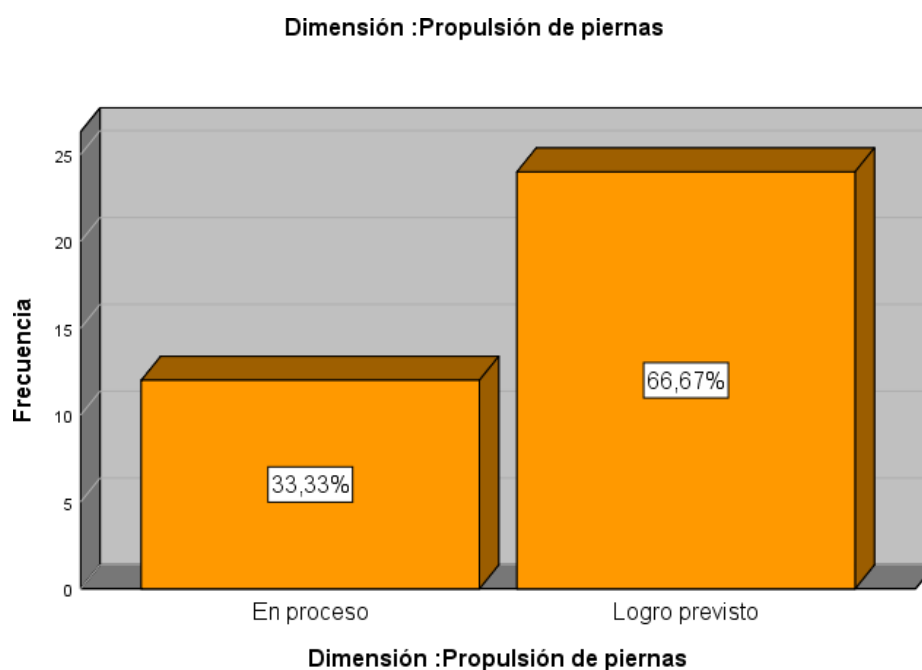


Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 41 figura 38, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Dimensión: Propulsión de brazos, en donde nos indica que el 27,78% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 72,22% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 42

Dimensión :Propulsión de piernas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	12	33,33	33,33	33,33
	Logro previsto	24	66,67	66,67	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 39

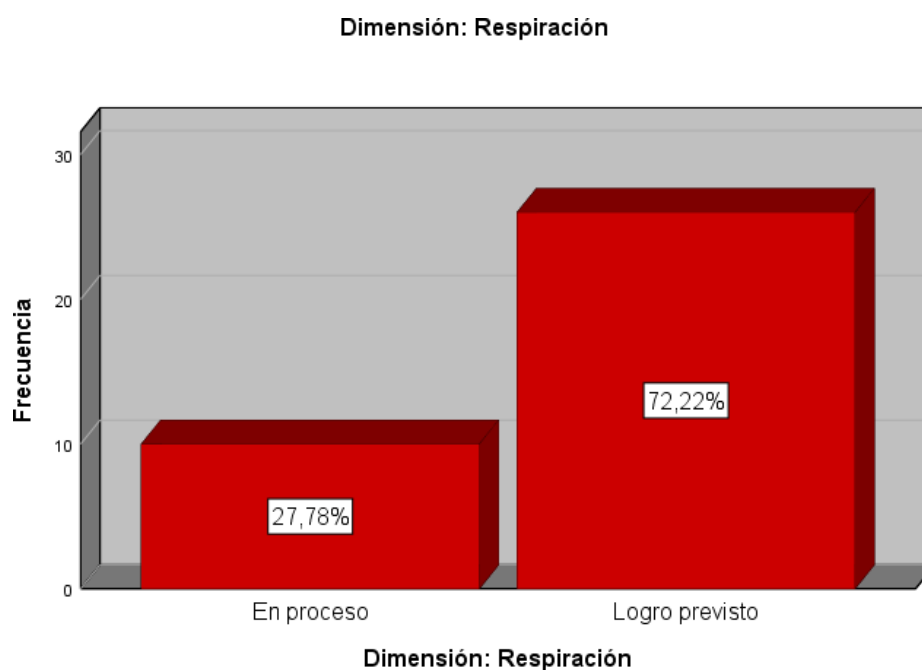


Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 42 figura 39, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Dimensión: Propulsión de piernas, en donde nos indica que el 33,33% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 66,67% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 43

Dimensión: Respiración					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	10	27,78	27,78	27,78
	Logro previsto	26	72,22	72,22	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 40

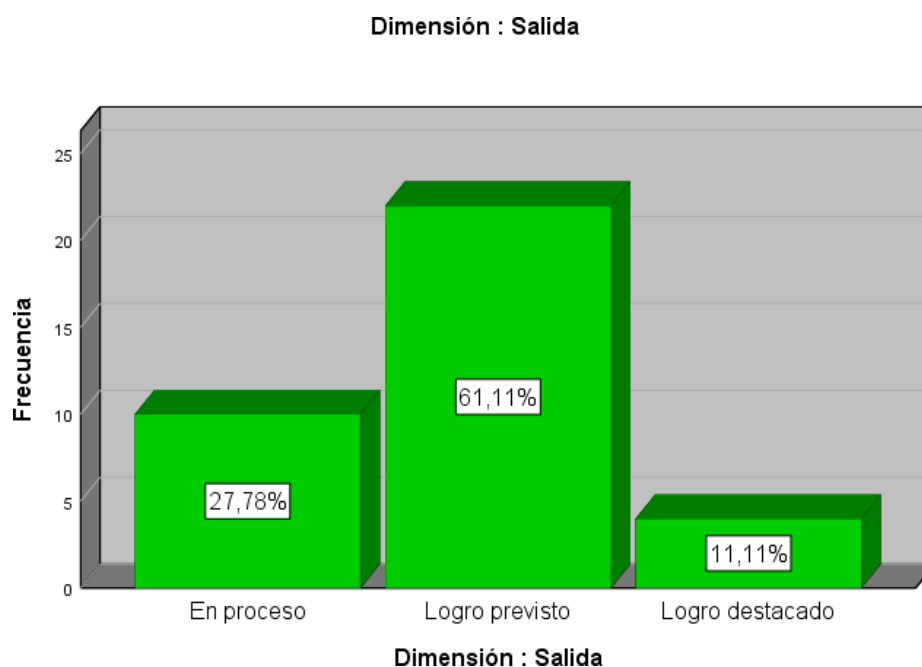


Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 43 figura 40, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Dimensión: Respiración, en donde nos indica que el 27,78% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 72,22% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 44

		Dimensión : Salida			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	10	27,78	27,78	27,78
	Logro previsto	22	61,11	61,11	88,89
	Logro destacado	4	11,11	11,11	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 41

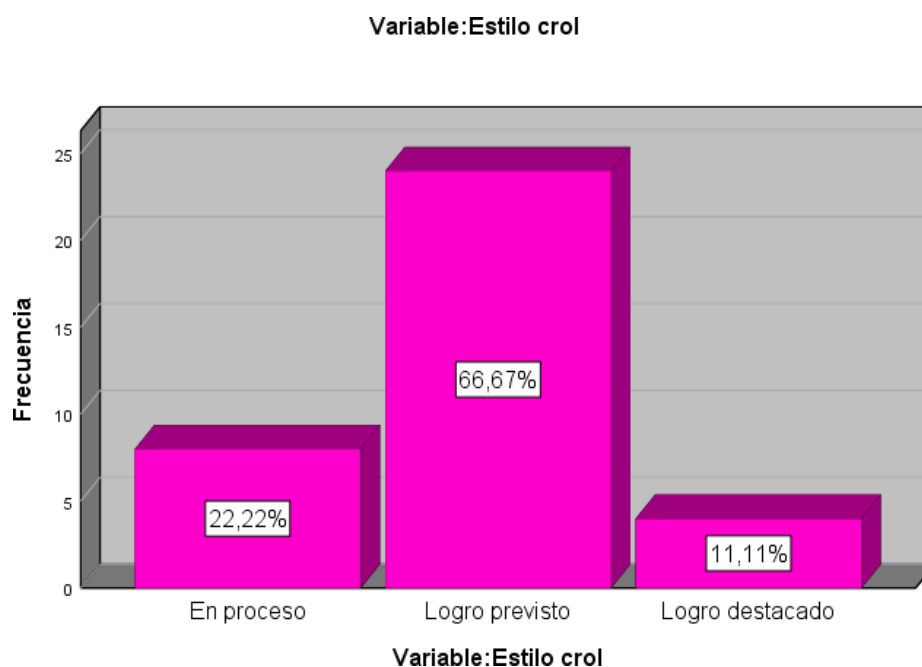


Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 44 figura 41, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Dimensión: Salida, en donde nos indica que el 27,78% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 61,11% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto” y 11,11% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro destacado”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tabla 45

Variable: Estiló crol					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En proceso	8	22,22	22,22	22,22
	Logro previsto	24	66,67	66,67	88,89
	Logro destacado	4	11,11	11,11	100,00
	Total	36	100,00	100,00	

Figura 42



Análisis e interpretación: De acuerdo a la tabla 45 figura 42, podemos evidenciar los resultados del pos test en relación con el ítem Variable: Estilo crol, en donde nos indica que el 22,22% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 66,67% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto” y 11,11% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro destacado”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

4.2. Contrastación de hipótesis

Para determinar la prueba de hipótesis adecuada, se hizo necesario determinar el tipo de distribución de los datos de las diferencias (Post-Test - Pre-Test) de la variable dependiente y sus dimensiones. Para muestras pequeñas ($N=36$), se aplicó la prueba de **Shapiro-Wilk** con un nivel de significancia $\alpha = 0.05$.

Hipótesis General

Prueba de Normalidad (Variable General: Estilo Crol)

Paso 1: Formulación de la Hipótesis de Normalidad

- H_i : Los datos de las diferencias (Post-Test - Pre-Test) de la variable Estilo Crol se distribuyen normalmente.
- H_0 : Los datos de las diferencias (Post-Test - Pre-Test) de la variable Estilo Crol no difieren de una distribución normal.

Paso 2: Resultado de Shapiro-Wilk

- El valor p de la prueba de Shapiro-Wilk fue 0.001.

Paso 3: Decisión de Normalidad

- Dado que el valor p 0.001 es menor a $\alpha = 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0). Por lo tanto, los datos no presentan una distribución normal

Prueba de Hipótesis General (Comparación Pre-Test vs. Post-Test)

Paso 1: Formulación de la Hipótesis

- ☐ H_a : El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente del estilo crol.
- ☐ H_0 : El programa ejercicios pliométricos no mejora significativamente el estilo crol.

Paso 2: Establecer el Nivel de Significancia

$\alpha = 0.05$ (o 5%)

Paso 3: Elección de la Prueba de Hipótesis

Considerando que los datos de la variable (diferencias) no tienen una distribución normal y el diseño es preexperimental con medidas repetidas (Pre-Test y Post-Test), la prueba a aplicar es la Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon (no paramétrica).

Paso 4: Estimación del p-valor

Tabla 1.

Prueba de Hipótesis General (Estilo Crol)

Variable	Mediana Pre-Test	Mediana Post-Test	Prueba	Estadístico Z	p-valor (Bilateral)
Estilo Crol	16.50	29.00	Wilcoxon	-4.130	< 0.001

Paso 5: Toma de Decisiones

- ☐ El valor de significatividad asintótica (bilateral) encontrado es < 0.001, valor que es inferior a $\alpha = 0.05$.
- ☐ Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).
- ☐ Conclusión General: El programa de ejercicios pliométricos mejora significativamente el estilo crol en los estudiantes.

Hipótesis Específica 1: Dimensión Propulsión de Brazos

Prueba de Normalidad

- ☐ Resultado de Shapiro-Wilk: El valor p fue 0.021.
- ☐ Decisión de Normalidad: $p < 0.05$. Los datos no tienen distribución normal.

Prueba de Hipótesis Específica 1

- a) El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente de la dimensión propulsión de brazos en estudiantes del 5°B de secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis – 2025

Elección de la Prueba: Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon.

Paso 4: Estimación del p-valor

Tabla 2

Prueba de Hipótesis para Dimensión Propulsión de Brazos

Dimensión	Mediana	Mediana	Prueba	Estadístico	p-valor
	Pre-Test	Post-Test		Z	(Bilateral)
Propulsión de Brazos	5.00	8.00	Wilcoxon	-3.867	< 0.001

Nota: Elaboración propia en base a los datos de la dimensión Propulsión de Brazos.

Paso 5: Toma de Decisiones

- El valor $p < 0.001$ es inferior a $\alpha = 0.05$.
- Se rechaza H_0 y se acepta H_a .
- Conclusión Específica 1: El programa de ejercicios pliométricos mejora significativamente la dimensión Propulsión de Brazos.

Hipótesis Específica 2: Dimensión Propulsión de Piernas

Prueba de Normalidad

- Resultado de Shapiro-Wilk: El valor p fue 0.134.
- Decisión de Normalidad: $p < 0.05$. Los datos tienen una distribución normal.

Prueba de Hipótesis Específica 2

- Hipótesis: El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente de la dimensión Propulsión de Piernas.
- Elección de la Prueba: Prueba t de Student para muestras pareadas (paramétrica).

Paso 4: Estimación del p-valor

Tabla 3.

Prueba de Hipótesis para Dimensión Propulsión de Piernas

Dimensión	Media	Media	Prueba	Estadístico	gl	p-valor
	Pre-Test	Post-Test		t		(Bilateral)
Propulsión de Piernas	5.25	8.21	t de Student	-5.939	23	< 0.001

Nota: Elaboración propia en base a los datos de la dimensión Propulsión de Piernas.

Paso 5: Toma de Decisiones

- El valor $p < 0.001$ es inferior a $\alpha = 0.05$.
- Se rechaza H_0 y se acepta H_a .
- Conclusión Específica 2: El programa de ejercicios pliométricos mejora significativamente la dimensión Propulsión de Piernas.

Hipótesis Específica 3: Dimensión La Respiración

Prueba de Normalidad

- Resultado de Shapiro-Wilk: El valor p fue 0.007.
- Decisión de Normalidad: $p < 0.05$. Los datos no tienen distribución normal

Prueba de Hipótesis Específica 3

- Hipótesis: El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente de la dimensión La Respiración.
- Elección de la Prueba: Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon.

Paso 4: Estimación del p-valor

Tabla 4. Prueba de Hipótesis para Dimensión La Respiración

Dimensión	Mediana Pre-Test	Mediana Post-Test	Prueba	Estadístico Z	p-valor (Bilateral)
La Respiración	4.00	8.00	Wilcoxon	-3.987	< 0.001

Nota: Elaboración propia en base a los datos de la dimensión La Respiración.

Paso 5: Toma de Decisiones

- El valor $p < 0.001$ es inferior a $\alpha = 0.05$.
- Se rechaza H_0 y se acepta H_a .
- Conclusión Específica 3: El programa de ejercicios pliométricos mejora significativamente la dimensión La Respiración.

Hipótesis Específica 4: Dimensión Salida

Prueba de Normalidad

- Resultado de Shapiro-Wilk: El valor p fue 0.002.
- Decisión de Normalidad: $p < 0.05$. Los datos no tienen distribución normal.

Prueba de Hipótesis Específica 4

- Hipótesis específico: El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente de la dimensión Salida.

- Elección de la Prueba: Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon.

Paso 4: Estimación del p-valor

Tabla 5.

Prueba de Hipótesis para Dimensión Salida

Dimensión	Mediana Pre-Test	Mediana Post-Test	Prueba	Estadístico Z	p-valor (Bilateral)
Salida	4.00	5.00	Wilcoxon	-3.867	< 0.001

Nota: Elaboración propia en base a los datos de la dimensión Salida.

Paso 5: Toma de Decisiones

- El valor $p < 0.001$ es inferior a $\alpha = 0.05$.
- Se rechaza H_0 y se acepta H_a .
- Conclusión Específica 4: El programa de ejercicios pliométricos mejora significativamente la dimensión Salida.

CAPITULO. V

DISCUSIÓN

5.1. Contrastación de los resultados del trabajo de investigación

Para determinar la prueba de hipótesis adecuada, se hizo necesario determinar el tipo de distribución de los datos de las diferencias (Post-Test - Pre-Test) de la variable dependiente y sus dimensiones. Para muestras pequeñas ($N=36$), se aplicó la prueba de **Shapiro-Wilk** con un nivel de significancia $\alpha = 0.05$.

La investigación determinó que la aplicación de ejercicios pliométricos influyó significativamente en la mejora del estilo crol, confirmando la hipótesis general planteada. Este fenómeno se explica a través de lo expuesto por Verkhoshansky (2006), quien sostuvo que el entrenamiento de saltos optimiza la capacidad reactiva del sistema neuromuscular, lo cual permitió que los estudiantes del 5° "B" transformaran la potencia ganada en tierra firme en una fuerza propulsiva más eficaz dentro del agua. Al contrastar esto con el problema general, se evidenció que la intervención técnica por sí sola era insuficiente sin el soporte de la fuerza explosiva, validando la necesidad de este programa pedagógico.

En relación con la fase de braceo y pateo, los resultados coincidieron con la teoría de Maglischo (2009), quien afirmó que la velocidad de nado es una función directa de la fuerza aplicada por unidad de tiempo. En el estudio, el desplazamiento de la mayoría de los alumnos hacia el nivel "Logrado" demostró que la pliometría facilitó una mejor fase de empuje y tracción, tal como predice la mecánica hidrodinámica. Este hallazgo reforzó el marco teórico al demostrar que la potencia muscular es el motor principal que permite corregir las deficiencias técnicas de coordinación y respiración en el estilo crol.

Al contrastar estos hallazgos con los antecedentes internacionales, los resultados fueron convergentes con estudios que reportan mejoras en la propulsión tras entrenamientos de fuerza en seco. Siguiendo la línea de investigadores globales, se observó que el uso del ciclo de estiramiento-acortamiento (CEA) es fundamental para nadadores en formación. Esta coincidencia fortaleció la validez del estudio, demostrando que los principios del entrenamiento deportivo contemporáneo son

aplicables con éxito en el contexto escolar, siempre que exista una planificación estructurada de las cargas de trabajo.

En el ámbito nacional, la discusión se alineó con lo reportado por autores peruanos que subrayan la importancia de diversificar los métodos de enseñanza en la natación escolar para evitar el estancamiento motor. A diferencia de los métodos tradicionales centrados únicamente en la repetición de gestos en la piscina, esta investigación demostró, al igual que los antecedentes nacionales consultados, que el trabajo fuera del agua acelera la adquisición de habilidades técnicas complejas. Esto permitió cumplir el objetivo de elevar el nivel técnico de los alumnos de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez de forma más eficiente que con métodos convencionales.

Finalmente, a nivel local, la discusión resaltó que la realidad educativa de Amarilis requiere de propuestas innovadoras que superen las limitaciones de infraestructura y tiempo. Al contrastar los resultados con las investigaciones regionales previas, se verificó que la aplicación de la pliometría es una solución viable y económica para mejorar el rendimiento deportivo escolar. Como sostiene Bompa (2009), la adaptación de los programas a las características biológicas del adolescente es la clave del éxito; bajo esta premisa, el estudio concluyó que el programa no solo mejoró el estilo crol, sino que fomentó una base física sólida para futuros aprendizajes motrices.

CONCLUSIONES

Primera:

Del producto final se deduce:

Con el objetivo general de los resultados del estudio se determinó la efectividad del programa donde nos indica que el 22,22% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 66,67% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto” y 11,11% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro destacado”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Segunda:

Con el primer objetivo específico dimensión propulsión de brazos se determinó que los resultados del pos test en relación con el ítem Dimensión: Propulsión de brazos, en donde nos indica que el 27,78% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 72,22% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Tercera:

Con el segundo objetivo específico se estableció la efectividad del programa en la Dimensión: Propulsión de piernas, se estableció que el 33,33% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 66,67% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Cuarta:

Con el tercer objetivo específico dimensión respiración se determinó que el 33,33% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 66,67% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

Quinta:

Con el cuarto objetivo específico dimensión salida se determinó, que el 27,78% de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso”, mientras que el 72,22% de los estudiantes alcanzaron el nivel “Logro previsto”. Esto demuestra que los estudiantes mejoraron significativamente en cuanto al Ítem motivo de estudio.

RECOMENDACIONES

Primero:

Se recomienda a los directivos de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez promover la incorporación progresiva de programas de ejercicios pliométricos dentro de la planificación anual del área de Educación Física, facilitando los recursos necesarios (material deportivo, espacios adecuados y coordinación con escenarios acuáticos). Asimismo, se sugiere gestionar capacitaciones para los docentes sobre entrenamiento pliométrico aplicado a la natación escolar, garantizando una intervención pedagógica segura y fundamentada.

Segundo:

Se recomienda a los docentes de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez implementar de manera sistemática y dosificada ejercicios pliométricos orientados al fortalecimiento de la potencia de piernas y brazos, vinculándolos específicamente con la técnica del estilo crol. Además, es importante realizar evaluaciones diagnósticas y formativas periódicas para monitorear el progreso técnico (propulsión, coordinación y salida), asegurando que las actividades respeten los principios de progresión, individualización y prevención de lesiones.

Tercero:

Se recomienda a los padres de familia de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez apoyar la práctica deportiva de sus hijos fomentando hábitos saludables como una adecuada alimentación, hidratación y descanso, factores esenciales para el rendimiento físico. Del mismo modo, se sugiere incentivar la participación constante en las sesiones de entrenamiento y valorar el deporte como medio formativo que contribuye al desarrollo integral, la disciplina y la autoestima de los estudiantes.

Cuarto:

Se recomienda fortalecer el trabajo articulado entre directivos, docentes y padres de familia de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez para consolidar una cultura institucional que promueva la actividad física y el deporte como parte fundamental del proceso educativo. La implementación sostenida de programas de ejercicios pliométricos no solo favorecerá la mejora del estilo crol, sino también el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza explosiva, coordinación y resistencia, contribuyendo a una formación integral de los estudiantes del 5ºB.

REFERENCIAS

- Aguilera, S., y Vega Enero, Y. (2015). Analisis técnico del estilo de nado crol. *Revista Motricidad Humana*, 16(1), 41-46. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-AnalisisTecnicoDelEstiloDeNadoCrol-6336471%20(3).pdf
- Alvarez Carrión , S. A., Caiza Ruiz, M. V., Urgilés Carrión, B. Y., Chérrez Sánchez, J. A., y Zurita Alvarez, E. C. (2022). *La Pliometría* . CIDE EDITORIAL.
- Caceres Espinoza, L. (2019). *Introducción a la Programación*. [Tesis de licenciatura]: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle.
- Chu, D. A. (2006). *Ejercicios pliométricos*. Paidotribo.
- Cobeñas Macalupu, J. A. (2020). Desarrollo de las habilidades físicas en los niños del nivel primario. *Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física*. Universidad Nacional de Tumbes, Jaen.
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2577/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20COBE%C3%91AS%20MACALUPU.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Costa, I., y Oste, G. (2021). *El entrenamiento pliometrico*.
https://www.researchgate.net/publication/357128841_Entrenamiento_pliometrico_Frenando_un_mito
- Cudco Janau, E. R. (2024). Ejercicios pliometricos para mejorar la fuerza explosiva en la partida del estilo crol[Tesis de maestria, Universidad Estatal Península de Santa Elena -Ecuador]. *Repositorio institucional*.
<https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/11143>.
- EMEMOA. (8 de marzo de 2020). *ememoa.edu.ar*. <https://www.cnnassica.com/wp-content/uploads/2011/06/TECNICA-CROL.pdf>
- Estela Ventura, J. E., Guevarra Saldaña, J., & Jara Migel, J. P. (2020). *Aplicación de la estrategia TOAD PULPIN estilo crawl en los alumnos del nivel primario de la I.E. Sagrada Familia, Fe y Alegría N° 64 de Tingo María*. Repositorio institucional. Obtenido de <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/5719b927-3533-4ae1-bc4b-aa96dce2339c>
- Guaman Yumiceba, A. E., Reinoso Acosta, E. (2020). Propuesta de ejercicios pliométricos en la salida de la técnica de libre en los nadadores infantiles y

- juveniles del Club Regatas de la ciudad de Quito[Tesis de licenciatura, Universidad de las Fuerzas Armadas- Ecuador]. *Repositorio Institucional*.
<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/719/browse?type=author&order=ASC&rpp=95&value=Reinoso+Acosta%2C+Erika+Vanessa>.
- guerrero Peñaranda, A. (2014). *Que es la natación*.
https://www.academia.edu/36374329/Qu%C3%A9_es_la_Nataci%C3%B3n
- Guillen Pereira, L., Manangon Pensantez, R. M., Rendon Morales, P. A., y Beltran Vasquez, M. A. (2023). Ejercicios pliométricos para desarrollar la potencia muscular de los miembros inferiores del nadador en la técnica de salida[tesis de doctorado, Instituto Superior Tecnológico Universitario Compu Sur]. *Retos*, 4(50), 57-68. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v50.99258>
- Herrera Ulfe, A. P. (2021). El estilo crol en la natación y el fortalecimiento de la psicomotricidad en los alumnos de un instituto tecnológico del Callao[Tesis de maestría, universidad Cesar Vallejo- Lima]. *Repositorio institucional*.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/113157>.
- Maglischo, E. W. (2003). *Natación técnica, entrenamiento y competición*. Paidotribo.
<https://1968.com.ve/wp-content/uploads/2020/04/Natacion-Tecnica-entrenamiento-y-competicion-Ernest-W.-Maglischo.pdf>
- Mirallas Sariola, J. A. (2010). *Vocabulario terminológico*.
<https://www.mirallas.org/Esport/Vocabulario09web.pdf>.
- Narvaez Lope, E., y Rua Escriba, H. (2023). Estilo crol en el nivel de flexibilidad de los estudiantes del sexto grado A de educación primaria de la institución educativa Mariscal Caceres[Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga- Ayacucho]. *Repositorio Institucional*.
<http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/5882>.
- Pichihua Rivera, P. R. (2023). Las habilidades motrices básicas y la coordinación del estilo crol en niños de 8 a 15 años en la academia de natación los Cedros de Villa Chorrillos[Tesis de Licenciatura, Universidad Alas Peruanas-Lima]. *Repositorio Institucional*.
https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/12679/Tesis_habilidades_motrices_b%C3%A1sicas_coordinaci%C3%B3n_estilo_crol_ni%C3%B1os_academia_nataci%C3%B3n_Los%20Cedros%20de%20Villa_Chorrillos.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

- Pino Aguilera, S., & Vega Enero, Y. (2015). Analisis técnico del estilo de nado crol. *Revista Motricidad Humana*, 16(1), 41-46.
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-AnalisisTecnicoDelEstiloDeNadoCrol-6336471.pdf
- Rios Huilca, B., & Pillpinto Yucra, J. (2024). Lateralidad en el estilo crol de la natación de los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Fortunato L. Herrera[Tesis de licenciatura, universidad nacional de San Antonio Abad del Cusco]. *Repositorio institucional*.
https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/9109/253T20240524_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Sanchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos Espistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos.
(<http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>, Ed.) *RIDU*, 13(1), 102-122.
- Selles, E. (20 de Enero de 2021). El diccionario de la natación. *Escuela de Natación*,
<https://www.bahiamadrid.es/diccionario-natacion/>.
- Sonia Alvarez, M. C. (2022). *La Pliometría*. CIDE.
- Vigo Ibañez, A. Y. (2021). Influencia del entrenamiento pliometrico en la natación, una revisión sistematica [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. *Repositorio institucional*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/86439>.
- Zapata Santillan, C. N. (2022). La relación entre el ejercicio pliometrico y la saltabilidad de los jugadores entre 13 a 16 años de la escuela de arqueros CZ porteros del distrito Villa María del Triunfo[Tesis de Licenciatura, Universidad Alas Peruanas-Lima. *Repositorio Institucional*.
https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/10610/Tesis_EjercicioPliometrico_Saltabilidad_jugadores_13-16años%b1os_Escuela.Arqueros_CzPorteros_V.M.Triunfo.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA**TÍTULO:** PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5ºB DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA. JULIO ARMANDO

RUIZ VASQUEZ AMARILIS, HUÁNUCO – 2025

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES				
			VARIABLE	DIMENSIONES	ACTIV/INDICADORES	INSTURMENTOS	METODOLOGOA
¿De qué manera el programa ejercicios pliométricos ayudara en la mejora el estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025? PROBLEMAS ESPECIFICOS a) ¿De qué manera el programa ejercicios pliométricos ayudara en la mejora de la dimensión propulsión de brazos en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025? b) ¿De qué manera el programa ejercicios pliométricos ayudara en la mejora de la dimensión propulsión de piernas en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025? c) ¿De qué manera el programa ejercicios pliométricos ayudara en la mejora de la dimensión respiración en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025? d) ¿De qué manera el programa ejercicios pliométricos ayudara en la mejora de la dimensión salida en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?	¿Determinar la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025? OBJETIVOS ESPECÍFICOS a) ¿Determinar la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora de la dimensión propulsión de brazos en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025? b) ¿Establecer la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora de la dimensión propulsión de piernas en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025? c) ¿Determinar la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora de la dimensión respiración en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025? d) ¿Establecer la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora de la dimensión salida en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025?	H_a: ¿El programa ejercicios pliométrico ayudara en la mejora significativamente del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025? H₀: ¿El programa ejercicios pliométricos no ayuda en la mejora significativamente del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis - 2025? HIPÓTESIS ESPECIFICAS a) El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente de la dimensión propulsión de brazos en estudiantes del 5ºB de secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis – 2025 b) El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente de la dimensión propulsión de piernas en estudiantes del 5ºB de secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis – 2025 c) El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente de la dimensión de la respiración en estudiantes del 5ºB de secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis – 2025 d) El programa ejercicios pliométricos ayuda en la mejora significativamente de la dimensión salida en estudiantes del 5ºB de secundaria de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Amarilis – 2025	Variable Independiente Programa Ejercicios Pliométricos	Ejercicios pliométricos del tren inferior	Salto ascendentes y descendentes.	Lista de cotejo 16 sesiones de aprendizaje	Población: 107estudiantes Muestra: 36 estudiantes Tipo y Nivel de investigación El presente trabajo de investigación se enmarcará de la siguiente manera; Según el objetivo: • Investigación Aplicada. Según el tipo de datos: • Investigación Cuantitativa Según el conocimiento que se tiene del objeto de estudio: • Investigación experimental Según el grado de manipulación de la variable: • Investigación pre experimental Según el nivel: • Nivel Explicativo Diseño de investigación Pre-experimental. Técnicas e instrumentos de investigación 1. Técnica: Observación. 2. Instrumento: Lista de cotejo, Escala de valoración 3. Para el procesamiento de datos: Codificación y tabulación. 4. Técnicas para el análisis e interpretación de datos: Estadística descriptiva e inferencial. 5. Para la representación de datos: Tablas y figuras Para el cálculo de la prueba de hipótesis Wilcoxon
					Salto de sog con y sin desplazamiento.		
					Multisaltos frontales y laterales		
					Salto verticales y horizontales con y sin desplazamiento.		
				Ejercicios pliométricos del tren superior	Lanzamiento de balones frontales y laterales.		
					Lanzamiento de balones desde la posición sentado y parado.		
					Lanzamiento de balones hacia el piso y hacia arriba.		
					Lanzamiento de balones hacia atrás a pie firme y en suspensión.		
					Ejercicios de lagartijas con brazos simétricos y asimétricos.		
			Variable Dependiente Estilo crol	Propulsión de brazos	Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos.	Técnica Lista de cotejo Escala numérica	
					Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.		
					Realiza nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado o por delante		
					Realiza actividades pausadas cuando la mano entre al agua, hasta que llegue la otra luego la segunda pausa		
				Propulsión de piernas	Realiza pateo de piernas con brazos extendidos		
					Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.		
					Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.		
					Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completo.		
				La respiración	Realiza bucitos (respiración) sujetado del borde de la piscina		
					Realiza ejercicios de respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina		
					Ejecuta la respiración lateral.		
					Ejecuta la respiración frontal.		
				Salida	Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina.		
					Realiza la salida desde la parte inferior de la piscina.		
					Ejecuta movimientos de piernas juntas y los brazos agarrados al poyete por fuera de la piscina		
					Realiza la salida americana con una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada		

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

LISTA DE COTEJO

APELLIDOS Y NOMBRES.....EDAD.....

LUGAR.....GRADO.....

PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5ºB DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ AMARILIS, HUÁNUCO – 2025

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CUMPLE CON EL CRITERIO			
Dimensión propulsión de brazos				
Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos.	Inicio	proceso	Logrado	Destacado
Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.				
Realiza nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado o por delante				
Realiza actividades pausadas cuando la mano entre al agua, hasta que llegue la otra luego la segunda pausa				
Dimensión propulsión de piernas				
Realiza pateo de piernas con brazos extendidos				
Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.				
Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.				
Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completo.				
Dimensión la respiración				
Realiza bucitos (respiración) sujetado del borde de la piscina				

Realiza ejercicios de respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina				
Ejecuta la respiración lateral.				
Ejecuta la respiración frontal.				
Dimensión salida				
Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina.				
Realiza la salida desde la parte inferior de la piscina.				
Ejecuta movimientos de piernas juntas y los brazos agarrados al poyete por fuera de la piscina				
Realiza la salida americana con una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada				
TOTAL				
PUNTAJE TOTAL				

C	PUNTAJE LITERAL	NIVEL DE LOGRO
1	C	En inicio
2	B	En proceso
3	A	Logro previsto
4	AD	Logro destacado

EDUCACIÓN FÍSICA

BAREMO

Dimensiones del estilo crol a medir:

- Dimensión propulsión de brazos
- Dimensión propulsión de piernas
- Dimensión respiración
- Dimensión salida



“PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ, AMARILIS – 2025”

Baremo de evaluación

DIMENSIÓN: PROPULSIÓN DE BRAZOS – ESTILO CROL

Indicadores evaluados:

- Correcta entrada y extensión del brazo.
- Ejecución adecuada del agarre (codo alto).
- Técnica correcta del tirón (trayectoria subacuática).
- Técnica correcta del empuje (extensión final hasta el muslo).
- Continuidad y ritmo propulsivo de la brazada.

Escala de valoración:

Escala Numérica	Puntaje Literal	Rango	Nivel de Logro	Descripción del desempeño
4	AD	52 - 64	Logro Destacado	➤ Ejecuta la propulsión de brazos con técnica correcta en todas sus fases (entrada, agarre, tirón y empuje). ➤ Mantiene codo alto, trayectoria adecuada y continuidad rítmica. ➤ Evidencia fuerza y coordinación óptima producto del entrenamiento pliométrico.
3	A	40 - 52	Logro Previsto	➤ Ejecuta adecuadamente la mayoría de las fases de la propulsión. ➤ Presenta leves errores técnicos que no afectan significativamente el desplazamiento. ➤ Mantiene continuidad y buena aplicación de fuerza.
2	B	28 - 40	En Proceso	➤ Presenta dificultades técnicas en una o más fases (agarre, tirón o empuje). ➤ La propulsión es irregular y la aplicación de fuerza es limitada. ➤ Requiere correcciones técnicas.
1	C	16 - 28	En Inicio	➤ Muestra ejecución incorrecta en varias fases de la brazada. ➤ No mantiene continuidad ni adecuada aplicación de fuerza. ➤ La propulsión es deficiente y afecta el desplazamiento.

Forma de interpretación de resultados

3.5 – 4.0 promedio → Logro Destacado (AD)

2.5 – 3.4 promedio → Logro Previsto (A)

1.5 – 2.4 promedio → En Proceso (B)

1.0 – 1.4 promedio → En Inicio (C)



“PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ, AMARILIS – 2025”

Baremo de evaluación

DIMENSIÓN: PROPULSIÓN DE PIERNAS – ESTILO CROL

Indicadores evaluados

- Posición correcta de piernas (alineación y extensión).
- Movimiento alternado y continuo del batido.
- Flexión adecuada de rodillas (sin exageración).
- Movimiento desde la cadera (no desde la rodilla).
- Ritmo y continuidad del batido en coordinación con brazos.

Escala de valoración

Escala Numérica	Puntaje Literal	Nivel de Logro	Descripción del desempeño
4	AD	Logro Destacado	➤ Ejecuta el batido de piernas con técnica correcta, movimiento continuo y alternado desde la cadera. ➤ Mantiene adecuada extensión, mínima flexión de rodillas y ritmo constante. ➤ Evidencia potencia y coordinación mejorada.
3	A	Logro Previsto	➤ Realiza correctamente la mayoría de los aspectos técnicos del batido. ➤ Presenta leves errores (ligera flexión excesiva o pérdida momentánea de ritmo), sin afectar significativamente el desplazamiento.
2	B	En Proceso	➤ Presenta dificultades técnicas visibles (flexión exagerada de rodillas, movimiento poco continuo o descoordinado). ➤ La propulsión es limitada y requiere corrección.
1	C	En Inicio	➤ Ejecuta incorrectamente el batido. ➤ Movimiento descoordinado, escasa propulsión y mala alineación corporal. ➤ No mantiene ritmo ni continuidad.

Interpretación del Promedio

3.5 – 4.0 → Logro Destacado (AD) 4

2.5 – 3.4 → Logro Previsto (A)

1.5 – 2.4 → En Proceso (B)

1.0 – 1.4 → En Inicio (C)

“PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ, AMARILIS – 2025”

Baremo de evaluación

DIMENSIÓN: RESPIRACIÓN – ESTILO CROL

Indicadores evaluados

- Coordinación de la respiración con la brazada.
- Giro lateral adecuado de la cabeza (sin levantarla frontalmente).
- Inhalación rápida y eficiente fuera del agua.
- Exhalación continua dentro del agua.
- Mantenimiento del equilibrio y alineación corporal durante la respiración.

Escala de valoración

Escala Numérica	Puntaje Literal	Nivel de Logro	Descripción del desempeño
4	AD	Logro Destacado	➤ Coordina correctamente la respiración con la brazada. ➤ Realiza giro lateral adecuado sin alterar la alineación corporal. ➤ Inhala de forma rápida y exhala de manera continua bajo el agua. Mantiene ritmo y estabilidad.
3	A	Logro Previsto	➤ Presenta adecuada coordinación respiratoria con leves desajustes (ligera elevación de cabeza o interrupción momentánea del ritmo). ➤ No afecta significativamente el desplazamiento.
2	B	En Proceso	➤ Evidencia dificultades en la coordinación respiratoria. ➤ Levanta la cabeza frontalmente o interrumpe el ritmo de nado. ➤ La respiración afecta parcialmente el equilibrio corporal.
1	C	En Inicio	➤ No coordina la respiración con la brazada. ➤ Presenta descontrol en la inhalación y exhalación, altera la posición corporal y afecta considerablemente el desplazamiento.

Interpretación del Promedio

3.5 – 4.0 → Logro Destacado (AD)

2.5 – 3.4 → Logro Previsto (A)

1.5 – 2.4 → En Proceso (B)

1.0 – 1.4 → En Inicio (C)

“PROGRAMA DE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ, AMARILIS – 2025”

Baremo de evaluación

DIMENSIÓN: SALIDA – ESTILO CROL

Indicadores evaluados

- Posición inicial correcta en el partido (postura y equilibrio).
- Impulso explosivo con adecuada extensión de piernas.
- Entrada al agua en posición hidrodinámica (cuerpo alineado).
- Deslizamiento subacuático eficiente.
- Transición adecuada hacia el nado (inicio oportuno de brazada y patada).

Escala de valoración

Escala Numérica	Puntaje Literal	Nivel de Logro	Descripción del desempeño
4	AD	Logro Destacado	➤ Ejecuta la salida con postura correcta, impulso potente y entrada hidrodinámica. ➤ Mantiene alineación corporal, realiza deslizamiento eficiente y transición fluida al nado. ➤ Evidencia potencia y coordinación óptima.
3	A	Logro Previsto	➤ Realiza correctamente la mayoría de los elementos técnicos de la salida. ➤ Presenta leves desajustes en la entrada o transición, sin afectar significativamente el rendimiento.
2	B	En Proceso	➤ Presenta dificultades en el impulso, alineación o transición al nado. ➤ La salida es poco explosiva o con errores técnicos visibles. ➤ Requiere mejora en potencia y coordinación.
1	C	En Inicio	➤ Ejecuta incorrectamente la salida. ➤ Presenta mala postura, escaso impulso y deficiente entrada al agua. ➤ La transición al nado es desorganizada y afecta el rendimiento.

Interpretación del Promedio

3.5 – 4.0 → Logro Destacado (AD)

2.5 – 3.4 → Logro Previsto (A)

1.5 – 2.4 → En Proceso (B)

1.0 – 1.4 → En Inicio (C)

ANEXO 3

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO – PERÚ

ANEXO Nº 12

ESQUEMA DE LA MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE PROYECTO	PROGRAMA "EJERCICIOS PLIOMETRICOS" EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5º DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN.EDUCATIVA. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ, HUÁNUCO – 2025"														
OBJETIVO GENERAL	¿Determinar la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5º grado de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Huánuco – 2025?														
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPINIÓN DEL INDICADOR E ÍTEM			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación y o recomendaciones
				BUENO (2)	REGULAR (1)	DEFICIENTE (0)	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		La redacción es clara y precisa		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
V.D. Pateo del estilo crol	Propulsión de brazos	Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos.	- Realizan la fase acuática de la propulsión de brazos. - Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.	X			X		X		X		X		
		Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.	- Realiza ejercicios hidrodinámicos con los brazos estirados al frente con las manos juntas - Realizan aleteo sobre el agua, resistencia y fuerza de propulsión	X			X		X		X		X		
	Propulsión de piernas	Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.	- Realizan la fase ascendente de la propulsión de piernas. - Realizan la fase descendente de la propulsión de piernas.	X			X		X		X		X		



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO – PERÚ**

		Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.	• Realizan movimientos de piernas de arriba abajo para ayudar a equilibrar el cuerpo en el agua.	X			X		X		X		X		
	Ejercicios pliométricos del tren inferior	Salto ascendente y descendente.	• Realizan ejercicios pliométricos de saltos ascendentes y descendentes.	X			X		X		X		X		
		Salto de soga con y sin desplazamiento.	• Realizan ejercicios de saltos de soga con y sin desplazamiento.	X			X		X		X		X		
		Multisaltos frontales y laterales.	• Realizan ejercicios de multisaltos frontales y laterales.	X			X		X		X		X		
	Ejercicios pliométricos del tren superior	Salto vertical y horizontal con y sin desplazamiento.	• Realizan saltos verticales y horizontales con y sin desplazamiento.	X			X		X		X		X		
		Lanzamiento de balones frontales y laterales.	• Realizan lanzamiento de balones frontales y laterales para mejorar la fuerza de brazo.	X			X		X		X		X		



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO - PERÚ**

		Lanzamiento de balones desde la posición sentado y parado.	• Realizan lanzamiento de balones desde la posición sentado y parado.	X			X		X		X		X		
		Lanzamiento de balones hacia el piso y hacia arriba.	• Realizan lanzamiento de balones hacia el piso y hacia arriba.	X			X		X		X		X		
		Lanzamiento de balones hacia atrás a pie firme y en suspensión	• Realizan secuencia de lanzamiento de balones hacia atrás a pie firme y en suspensión	X			X		X		X		X		
		Ejercicios de lagartijas con brazos simétricos y asimétricos.	• Realizan ejercicios de lagartijas con brazos simétricos y asimétricos.	X			X		X		X		X		



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO – PERÚ

En consecuencia:

EN EL INSTRUMENTO LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR PROGRAMA "EJERCICIOS PLIOMETRICOS" EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ, HUÁNUCO – 2025"

- Existe coherencia entre la variable y las dimensiones.
- Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores.
- La redacción es clara, precisa y comprensible.

Recomendaciones:

PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

96%

DECISIÓN DEL EXPERTO CALIFICACIÓN

EL INSTRUMENTO DEBE SER APLICADO SI(X) NO () NIVEL MODERADO

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente (0;20) b) Baja (21;40) c) Regular (41;60) d) Buena (61;80) e) Muy buena (81;100)

Nombres y Apellidos:	Alfredo Hortal Quispe Estela	DNI N°	40853180
Dirección domiciliar:	Jr. Huallayco N° 1356	Teléfono/Celular:	961556516
Título profesional	Profesor de Educación Física	Grado académico	Magister

Firma

Lugar y fecha:



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO – PERÚ**

ANEXO N° 12

ESQUEMA DE LA MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE PROYECTO		PROGRAMA “EJERCICIOS PLIOMETRICOS” EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5º DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN.EDUCATIVA. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ, HUÁNUCO – 2025”													
OBJETIVO GENERAL		¿Determinar la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5º grado de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Huánuco – 2025?													
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPINIÓN DEL INDICADOR E ÍTEM			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación y o recomendaciones
				BUENO (2)	REGULAR (1)	DEFICIENTE (0)	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		La redacción es clara y precisa		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
V.D. Pateo del estilo crol	Propulsión de brazos	Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos.	- Realizan la fase acuática de la propulsión de brazos. - Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.	X			X		X		X		X		
		Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.	- Realiza ejercicios hidrodinámicos con los brazos estirados al frente con las manos juntas - Realizan aleteo sobre el agua, resistencia y fuerza de propulsión	X			X		X		X		X		
	Propulsión de piernas	Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.	- Realizan la fase ascendente de la propulsión de piernas. - Realizan la fase descendente de la propulsión de piernas.	X			X		X		X		X		



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO – PERÚ**

Ejercicios pliométricos del tren inferior	Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.	• Realizan movimientos de piernas de arriba abajo para ayudar equilibrar el cuerpo en el agua.	X			X		X		X		X		
	Saltos ascendentes y descendentes.	• Realizan ejercicios pliométricos de saltos ascendentes y descendentes.	X			X		X		X		X		
	Saltos de sogas con y sin desplazamiento.	• Realizan ejercicios de saltos de sogas con y sin desplazamiento	X			X		X		X		X		
	Multisaltos frontales y laterales	• Realizan ejercicios de multisaltos frontales y laterales.	X			X		X		X		X		
Ejercicios pliométricos del tren superior	Saltos verticales y horizontales con y sin desplazamiento	• Realizan saltos verticales y horizontales con y sin desplazamiento.	X			X		X		X		X		
	Lanzamiento de balones frontales y laterales.	• Realizan lanzamiento de balones frontales y laterales para mejorar la fuerza de brazo	X			X		X		X		X		



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO – PERÚ**

		Lanzamiento de balones desde la posición sentado y parado.	• Realizan lanzamiento de balones desde la posición sentado y parado.	X			X		X		X		X		
		Lanzamiento de balones hacia el piso y hacia arriba.	• Realizan lanzamiento de balones hacia el piso y hacia arriba.	X			X		X		X		X		
		Lanzamiento de balones hacia atrás a pie firme y en suspensión	• Realizan secuencia de lanzamiento de balones hacia atrás a pie firme y en suspensión	X			X		X		X		X		
		Ejercicios de lagartijas con brazos simétricos y asimétricos.	• Realizan ejercicios de lagartijas con brazos simétricos y asimétricos.	X			X		X		X		X		



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO - PERÚ**

En consecuencia:

EN EL INSTRUMENTO LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR PROGRAMA "EJERCICIOS PLIOMETRICOS" EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ, HUÁNUCO - 2025"

- Existe coherencia entre la variable y las dimensiones.
- Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores.
- La redacción es clara, precisa y comprensible.

Recomendaciones:

PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

92%

DECISIÓN DEL EXPERTO CALIFICACIÓN

EL INSTRUMENTO DEBE SER APLICADO SI(X) NO () NIVEL MODERADO

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente (0;20) b) Baja (21;40) c) Regular (41;60) d) Buena (61;80) e) Muy buena (81;100)

Nombres y Apellidos:	Xavier Lucas Vadoris	DNI N°	86070080
Dirección domiciliar:	Malecón Huayopaya, Pucallpa	Teléfono/Celular:	980585651
Título profesional	Sanitario. Matronita	Grado académico	Regista

Firma

Lugar y fecha:

.....

 JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ
 LEA.F.P. "ESTEBAN PAVLETICH"



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO – PERÚ**

ANEXO N° 12

ESQUEMA DE LA MATRIZ DE VALIDACIÓN

TÍTULO DE PROYECTO		PROGRAMA “EJERCICIOS PLIOMETRICOS” EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5º DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN.EDUCATIVA. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ, HUÁNUCO – 2025”													
OBJETIVO GENERAL		¿Determinar la efectividad del programa ejercicios pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5º grado de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez Huánuco – 2025?													
VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMs	OPINIÓN DEL INDICADOR E ÍTEM			CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Observación y o recomendaciones
				BUENO (2)	REGULAR (1)	DEFICIENTE (0)	Relación entre la variable y la dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		La redacción es clara y precisa		
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
V.D. Pateo del estilo crol	Propulsión de brazos	Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos.	- Realizan la fase acuática de la propulsión de brazos. - Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.	X			X		X		X		X		
		Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.	- Realiza ejercicios hidrodinámicos con los brazos estirados al frente con las manos juntas - Realizan aleteo sobre el agua, resistencia y fuerza de propulsión	X			X		X		X		X		
	Propulsión de piernas	Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.	- Realizan la fase ascendente de la propulsión de piernas. - Realizan la fase descendente de la propulsión de piernas.	X			X		X		X		X		



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO – PERÚ**

	Ejercicios pliométricos del tren inferior	Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.	• Realizan movimientos de piernas de arriba abajo para ayudar equilibrar el cuerpo en el agua.	X			X		X		X		X		
		Salto ascendente y descendente.	• Realizan ejercicios pliométricos de saltos ascendentes y descendentes.	X			X		X		X		X		
		Salto de sogas con y sin desplazamiento.	• Realizan ejercicios de saltos de sogas con y sin desplazamiento	X			X		X		X		X		
		Multisaltos frontales y laterales	• Realizan ejercicios de multisaltos frontales y laterales.	X			X		X		X		X		
	Ejercicios pliométricos del tren superior	Salto vertical y horizontal con y sin desplazamiento	• Realizan saltos verticales y horizontales con y sin desplazamiento.	X			X		X		X		X		
		Lanzamiento de balones frontales y laterales.	• Realizan lanzamiento de balones frontales y laterales para mejorar la fuerza de brazo	X			X		X		X		X		



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO – PERÚ**

		Lanzamiento de balones desde la posición sentado y parado.	• Realizan lanzamiento de balones desde la posición sentado y parado.	X			X		X		X		X		
		Lanzamiento de balones hacia el piso y hacia arriba.	• Realizan lanzamiento de balones hacia el piso y hacia arriba.	X			X		X		X		X		
		Lanzamiento de balones hacia atrás a pie firme y en suspensión	• Realizan secuencia de lanzamiento de balones hacia atrás a pie firme y en suspensión	X			X		X		X		X		
		Ejercicios de lagartijas con brazos simétricos y asimétricos.	• Realizan ejercicios de lagartijas con brazos simétricos y asimétricos.	X			X		X		X		X		



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"
HUÁNUCO – PERÚ**

En consecuencia:

EN EL INSTRUMENTO LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR PROGRAMA "EJERCICIOS PLIOMETRICOS" EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ, HUÁNUCO – 2025"

- Existe coherencia entre la variable y las dimensiones.
- Existe coherencia entre las dimensiones y los indicadores.
- La redacción es clara, precisa y comprensible.

Recomendaciones:

.....

.....

PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

DECISIÓN DEL EXPERTO CALIFICACIÓN

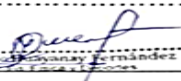
EL INSTRUMENTO DEBE SER APLICADO SI(X) NO () NIVEL MODERADO

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente (0;20) b) Baja (21;40) c) Regular (41;60) d) Buena (61;80) e) Muy buena (81;100)

Nombres y Apellidos:	Isaac Huayanay Fernández	DNI N°	33819915
Dirección domiciliar:	Jr Ayacucho 239	Teléfono/Celular:	996 506024
Título profesional	profesor de educación	Grado académico	maestro

Firma

Lugar y fecha:


 N° 13444444444444444444
 Isaac Huayanay Fernández

ANEXO 4

PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ AMARILIS– 2025”

Indicadores	inicio		En proceso		Logro previsto		Logro destacado		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Realiza la parte subacuática de la brazada, con presión sobre el agua para avanzar.	19	56	11	41	1	3	0	0	33	100%
Lleva el brazo hacia adelante por encima del agua para prepararlo para la próxima entrada.	20	50	10	46	2	4	0	0	33	100%
Realiza la técnica habitual de crol, con una entrada de mano en el agua y un arrastre hacia atrás.	23	71	9	36	1	3	0	0	33	100%
Realiza actividades pausadas del estilo crol en 2 minutos.	22	69	9	36	2	6	0	0	33	100%
Realiza un movimiento de patada con las piernas desde los tobillos, manteniendo las rodillas estiradas y los pies en flexión.	21	72	10	46	4	7	0	0	33	100%
Realiza la extensión de la cadera y terminando con la flexión de la rodilla para inicia la fase descendente.	21	74	13	49	1	3	0	0	33	100%
Realiza movimientos impulsado por los músculos de la parte posterior del muslo (isquiotibiales y glúteos).	28	53	12	44	1	3	0	0	33	100%
Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completa.	27	54	11	41	3	5	0	0	33	100%
Realiza ejercicios de respiración de manera correcta, mientras se está en el agua,	27	54	11	41	3	5	0	0	33	100%
Mantiene su cuerpo boca abajo al Inspira profundamente por la boca y exhala lentamente por la nariz.	23	64	7	33	1	3	0	0	33	100%
Realiza respiración intercostal en un tiempo 10 segundos.	28	53	12	44	1	3	0	0	33	100%
Realiza estilos de mariposa, con la cabeza fuera del agua y exhalar cuando vuelve a sumergirse.	20	55	11	41	2	4	0	0	33	100%
Realiza lanzamientos al agua desde el borde de la piscina.	23	41	9	36	1	3	0	0	33	100%
Realiza propulsión donde el nadador se impulsa desde el fondo de la piscina.	22	39	9	36	3	5	0	0	33	100%
Realiza una posición que requiere tener bastante flexibilidad.	22	60	9	36	2	4	0	0	33	100%
Realiza posiciones del estilo crol, para el lanzamiento al agua.	20	87	10	46	3	5	0	0	33	100%

EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5°B DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”





TABLA DE CONTENIDO

1. Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos.
2. Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.
3. Realiza nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado o por delante
4. Realiza actividades pausadas cuando la mano entre al agua, hasta que llegue la otra luego la segunda pausa
5. Realiza pateo de piernas con brazos extendidos
6. Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.
Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.
7. Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completo.
8. Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completo.

EDUCACIÓN FÍSICA

- 
9. Realiza bucidos (respiración) sujetado del borde de la piscina
 10. Realiza ejercicios de respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina
 11. Ejecuta la respiración lateral.
 12. Ejecuta la respiración frontal.
 13. Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina.
 14. Realiza la salida desde la parte inferior de la piscina.
 15. Ejecuta movimientos de piernas juntas y los brazos agarrados al poyete por fuera de la piscina
 16. Realiza la salida americana con una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada

1. REALIZA LA FASE ACUÁTICA DE LA PROPULSIÓN DE BRAZOS.

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	La fase acuática de la propulsión de brazos en el estilo crol comprende las acciones de agarre, tirón y empuje realizadas bajo el agua para generar avance eficiente. Los ejercicios pliométricos fortalecen la potencia de los miembros superiores, optimizando la técnica y el rendimiento acuático.
Criterios de Evaluación	• Ejecuta correctamente el agarre con adecuada orientación de la mano. • Mantiene el codo alto durante el tirón. • Completa el empuje con extensión total del brazo. • Coordina respiración lateral con la brazada. • Mantiene ritmo y continuidad del movimiento.
Logros Esperados	• Mejora técnica del agarre, tirón y empuje. • Incrementa potencia muscular en miembros superiores. • Mayor eficiencia y velocidad en el desplazamiento. • Mejor coordinación técnica en el estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría en superficie	Lanzamientos explosivos de balón medicinal y flexiones pliométricas (3 x 8 repeticiones).	Desarrollar fuerza explosiva en brazos y hombros.
2. Agarre y tirón con tabla	Trabajo técnico por brazo (4 x 25 m), enfatizando codo alto y trayectoria subacuática correcta.	Perfeccionar la fase de agarre y tirón.
3. Nado completo con énfasis en empuje	Series de 4 x 25 m estilo crol, enfatizando extensión final y coordinación respiratoria.	Integrar fuerza y técnica en el gesto global.



Conclusiones: El desarrollo y aplicación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, demuestra que el trabajo sistemático de fuerza explosiva en miembros superiores influye positivamente en la ejecución técnica de la fase acuática de la propulsión de brazos.

2. REALIZA LA FASE AÉREA DE LA PROPULSIÓN DE LOS BRAZOS.

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	La fase aérea del estilo crol corresponde al momento en que el brazo sale del agua y se recupera hacia adelante para iniciar una nueva brazada. Requiere coordinación, movilidad articular del hombro, relajación muscular y control técnico. Los ejercicios pliométricos favorecen la rapidez y potencia del movimiento de recobro.
Criterios de Evaluación	• Eleva el brazo con adecuada flexión del codo. • Mantiene el movimiento relajado y controlado. • Coordina la rotación corporal con la recuperación aérea. • Realiza entrada de la mano alineada con el hombro. • Mantiene ritmo continuo y simétrico.
Logros Esperados	• Mejora la técnica de recuperación aérea. • Incrementa la velocidad del recobro del brazo. • Mejora la coordinación brazo–tronco. • Optimiza la continuidad del ciclo completo de brazada.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría de hombros y brazos	Lanzamientos rápidos de balón medicinal hacia arriba y adelante (3 x 10 repeticiones).	Desarrollar potencia y rapidez en la fase aérea.
2. Recobro técnico fuera del agua	Simulación del movimiento frente al espejo enfatizando codo alto y relajación (3 x 15 repeticiones).	Corregir postura y trayectoria del brazo.
3. Nado crol enfatizando fase aérea	4 x 25 m concentrándose en recobro con codo alto y entrada suave de la mano.	Integrar técnica aérea al gesto completo.



Conclusiones: La aplicación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, evidencia que el fortalecimiento explosivo y coordinativo de los miembros superiores contribuye significativamente a perfeccionar la fase aérea de la propulsión de brazos.

3. REALIZA NADO LIBRE CON UN SOLO BRAZO Y CON EL OTRO EXTENDIDO AL COSTADO O POR DELANTE

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	El nado libre con un solo brazo consiste en ejecutar el ciclo completo de brazada con un miembro superior mientras el otro permanece extendido al costado o al frente. Este ejercicio mejora la técnica individual del brazo activo, la coordinación respiratoria y el equilibrio corporal. La aplicación de ejercicios pliométricos favorece la fuerza explosiva y el control técnico del movimiento.
Criterios de Evaluación	• Mantiene el brazo no activo correctamente extendido (al costado o al frente). • Ejecuta correctamente agarre, tirón y empuje con el brazo activo. • Coordina respiración lateral adecuada. • Mantiene alineación corporal y equilibrio. • Conserva ritmo continuo durante el desplazamiento.
Logros Esperados	• Mejora técnica individual de cada brazo. • Incrementa control y estabilidad en el agua. • Mejora coordinación respiración–movimiento. • Aumenta eficiencia del estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría unilateral de brazos	Lanzamientos de balón medicinal con un solo brazo (3 x 8 repeticiones por lado).	Desarrollar fuerza explosiva unilateral.
2. Nado con un brazo extendido al frente	4 x 25 m alternando brazos; énfasis en técnica completa del brazo activo.	Mejorar control técnico individual.
3. Nado con un brazo al costado	4 x 25 m alternando brazos; mantener alineación y equilibrio corporal.	Fortalecer estabilidad y coordinación.



Conclusiones: El ejercicio de nado libre con un solo brazo permite fortalecer la coordinación, el equilibrio y la eficiencia de cada fase de la brazada, validando la efectividad del programa en el mejoramiento del rendimiento acuático de los estudiantes.

4. REALIZA ACTIVIDADES PAUSADAS CUANDO LA MANO ENTRE AL AGUA, HASTA QUE LLEGUE LA OTRA LUEGO LA SEGUNDA PAUSA

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	Las actividades pausadas en el estilo crol consisten en realizar una breve detención técnica cuando la mano ingresa al agua, manteniendo la posición hasta que el otro brazo complete su recuperación y entrada. Este ejercicio mejora la coordinación antebrazo, el control técnico y la percepción del ritmo. La pliometría favorece la potencia y control en la reanudación del movimiento.
Criterios de Evaluación	• Realiza pausa controlada tras la entrada de la mano. • Mantiene alineación corporal durante la pausa. • Coordina adecuadamente la llegada del segundo brazo. • Reinicia la brazada con técnica correcta (agarre–tirón–empuje). • Mantiene equilibrio y flotación adecuada.
Logros Esperados	• Mejora la sincronización entre ambos brazos. • Incrementa control técnico en la entrada de la mano. • Mejora el ritmo y continuidad del ciclo de brazada. • Optimiza la eficiencia del estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría con pausa y reacción	Lanzamiento de balón medicinal con pausa previa al impulso (3 x 8 repeticiones).	Desarrollar control y explosividad tras pausa.
2. Nado crol con pausa frontal	4 x 25 m realizando pausa de 2–3 segundos cuando la mano entra al agua.	Mejorar sincronización y control técnico.
3. Nado crol con doble pausa	4 x 25 m realizando pausa en cada entrada de mano.	Fortalecer coordinación antebrazo y equilibrio.



Conclusiones: La implementación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, evidencia que la incorporación de actividades pausadas en la entrada de la mano fortalece significativamente la coordinación, el control técnico y la sincronización antebrazo.

5. REALIZA PATEO DE PIERNAS CON BRAZOS EXTENDIDOS

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	El pateo de piernas con brazos extendidos en el estilo crol consiste en mantener ambos brazos al frente en posición hidrodinámica mientras se ejecuta el batido continuo de piernas. Este ejercicio mejora la técnica del pateo, el equilibrio corporal y la resistencia. La incorporación de ejercicios pliométricos fortalece la potencia del tren inferior, optimizando el impulso acuático.
Criterios de Evaluación	• Mantiene brazos extendidos y alineados al frente. • Ejecuta batido continuo desde la cadera. • Mantiene rodillas con ligera flexión (sin excesiva flexión). • Conserva alineación corporal horizontal. • Coordina respiración sin perder estabilidad.
Logros Esperados	• Mejora la técnica del batido de piernas. • Incrementa fuerza explosiva en miembros inferiores. • Mejora equilibrio y flotación. • Aumenta eficiencia del desplazamiento en el estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría de tren inferior	Salto vertical y saltos con desplazamiento (3 x 10 repeticiones).	Desarrollar potencia en piernas.
2. Pateo con tabla brazos extendidos	4 x 25 m manteniendo brazos extendidos al frente y batido continuo.	Mejorar técnica y resistencia del pateo.
3. Pateo sin tabla en posición hidrodinámica	4 x 25 m con brazos extendidos y control postural.	Fortalecer equilibrio y alineación corporal.



Conclusiones: La aplicación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, demuestra que el fortalecimiento del tren inferior mediante ejercicios pliométricos influye significativamente en la mejora del batido de piernas y la estabilidad corporal.

6. REALIZA LA FASE ASCENDENTE DE LA PROPULSIÓN DE PIERNAS.

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	La fase ascendente de la propulsión de piernas en el estilo crol corresponde al movimiento de elevación de la pierna desde la extensión hacia la superficie, formando parte del batido alternado. Este movimiento debe originarse desde la cadera, con ligera flexión de rodilla y tobillo relajado. La aplicación de ejercicios pliométricos mejora la potencia y coordinación del tren inferior, optimizando el impulso acuático.
Criterios de Evaluación	• Inicia el movimiento desde la cadera. • Mantiene ligera flexión de rodilla. • Ejecuta movimiento continuo y alternado. • Mantiene tobillos relajados y extendidos. • Conserva alineación corporal horizontal.
Logros Esperados	• Mejora técnica de la fase ascendente del batido. • Incrementa potencia y resistencia en miembros inferiores. • Mejora coordinación y ritmo de piernas. • Optimiza la eficiencia del desplazamiento en el estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría de tren inferior	Salto alternos con énfasis en impulso ascendente (3 x 10 repeticiones).	Desarrollar potencia en fase ascendente.
2. Pateo vertical en piscina	3 series de 30 segundos realizando batido continuo enfocado en la elevación de piernas.	Fortalecer técnica y resistencia específica.
3. Pateo horizontal con brazos extendidos	4 x 25 m enfatizando movimiento ascendente desde la cadera.	Integrar técnica al desplazamiento completo.



Conclusiones: La implementación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, evidencia que el fortalecimiento del tren inferior mediante trabajo pliométrico influye positivamente en la ejecución técnica de la fase ascendente de la propulsión de piernas.

7. REALIZA LA FASE DESCENDENTE DE LA PROPULSIÓN DE PIERNAS.

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	La fase descendente de la propulsión de piernas en el estilo crol corresponde al movimiento de impulso hacia abajo durante el batido alternado. Es la fase que genera mayor propulsión y debe originarse desde la cadera, con ligera flexión de rodilla y tobillo extendido. La incorporación de ejercicios pliométricos fortalece la potencia explosiva del tren inferior, mejorando el rendimiento acuático.
Criterios de Evaluación	• Inicia el movimiento desde la cadera. • Mantiene ligera flexión de rodilla sin exageración. • Ejecuta impulso descendente con continuidad. • Mantiene tobillos extendidos y relajados. • Conserva alineación corporal horizontal.
Logros Esperados	• Mejora técnica del impulso descendente. • Incrementa potencia en miembros inferiores. • Mejora ritmo y coordinación del batido. • Aumenta eficiencia del desplazamiento en el estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría con énfasis descendente	Salto con caída controlada y rápida reacción (3 x 10 repeticiones).	Desarrollar potencia explosiva descendente.
2. Pateo vertical en piscina	3 series de 30 segundos enfatizando el impulso hacia abajo.	Fortalecer técnica específica y resistencia.
3. Pateo horizontal con brazos extendidos	4 x 25 m enfatizando fuerza en la fase descendente.	Integrar técnica al desplazamiento completo.



Conclusiones: La implementación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, demuestra que el trabajo sistemático de fuerza explosiva en el tren inferior mejora significativamente la ejecución técnica de la fase descendente de la propulsión de piernas.

8. REALIZA ESTILO LIBRE CON PATADA DE BRAZA POR CADA CICLO DE BRAZADA COMPLETO.

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	El estilo libre con patada de braza por cada ciclo completo de brazada consiste en ejecutar el movimiento de brazos del crol combinado con una patada simultánea de braza. Este ejercicio mejora la coordinación intersegmentaria, el control del ritmo y la percepción del ciclo completo de brazada. La pliometría contribuye al fortalecimiento explosivo del tren inferior y superior, favoreciendo la sincronización técnica.
Criterios de Evaluación	• Ejecuta correctamente el ciclo completo de brazada de crol. • Realiza patada de braza con adecuada flexión y extensión. • Coordina una patada por cada ciclo completo de brazos. • Mantiene alineación corporal y equilibrio. • Controla respiración sin perder sincronización.
Logros Esperados	• Mejora la coordinación brazos–piernas. • Incrementa fuerza y potencia en miembros inferiores. • Mejora control del ritmo y sincronización. • Optimiza la eficiencia técnica del estilo libre.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría combinada	Salto tipo sentadilla y lanzamientos de balón medicinal (3 x 8 repeticiones).	Desarrollar potencia coordinada tren superior e inferior.
2. Práctica segmentada	4 x 25 m practicando solo patada de braza con tabla y luego solo brazada de crol.	Perfeccionar técnica por segmentos.
3. Integración completa	4 x 25 m realizando una patada de braza por cada ciclo completo de brazos.	Mejorar sincronización global del movimiento.



Conclusiones: La aplicación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, evidencia que la integración de movimientos combinados como el estilo libre con patada de braza fortalece significativamente la coordinación Inter segmentaria y el control técnico.

9. REALIZA BUCITOS (RESPIRACIÓN) SUJETADO DEL BORDE DE LA PISCINA

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	Los “bucitos” consisten en realizar ejercicios de control respiratorio dentro del agua, sujetándose del borde de la piscina. El estudiante inhala fuera del agua y exhala dentro de manera controlada. Este ejercicio fortalece la capacidad pulmonar, la adaptación al medio acuático y la coordinación respiratoria necesaria para el estilo crol.
Criterios de Evaluación	• Inhala correctamente por la boca fuera del agua. • Exhala de forma continua por nariz y/o boca dentro del agua. • Mantiene el rostro sumergido con control. • Realiza ritmo respiratorio constante. • Demuestra seguridad y adaptación al medio acuático.
Logros Esperados	• Mejora el control respiratorio. • Incrementa confianza y adaptación al agua. • Mejora coordinación respiración–movimiento. • Optimiza desempeño técnico en el estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Respiración básica en borde	3 series de 10 repeticiones de inhalar fuera y exhalar dentro del agua.	Desarrollar control respiratorio inicial.
2. Bucitos con conteo	3 series manteniendo exhalación 5–8 segundos bajo el agua.	Mejorar capacidad pulmonar y control.
3. Bucitos con desplazamiento corto	Sujetarse del borde, impulsarse suavemente y realizar exhalación controlada.	Integrar respiración con desplazamiento.



Conclusiones: La implementación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, demuestra que el trabajo sistemático del control respiratorio constituye una base fundamental para el perfeccionamiento técnico del estilo crol.

10. REALIZA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN BOCA ABAJO AGARRADO DE LA CANALETA DE LA PISCINA

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	Los ejercicios de respiración boca abajo sujetado de la canaleta consisten en mantener el cuerpo en posición horizontal, con el rostro sumergido y las manos sujetas al borde, realizando inhalación fuera del agua y exhalación controlada dentro del agua. Este ejercicio fortalece la capacidad pulmonar, el control respiratorio y la adaptación al patrón respiratorio del estilo crol.
Criterios de Evaluación	• Mantiene posición horizontal con brazos extendidos. • Inhala correctamente al girar ligeramente la cabeza. • Exhala de forma continua y controlada dentro del agua. • Mantiene ritmo respiratorio constante. • Demuestra seguridad y dominio en el medio acuático.
Logros Esperados	• Mejora el control y resistencia respiratoria. • Incrementa la coordinación respiración–posición corporal. • Fortalece la adaptación al patrón respiratorio del crol. • Mejora la seguridad y confianza en el agua.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Respiración continua boca abajo	3 series de 10 repeticiones inhalando fuera y exhalando dentro del agua.	Desarrollar control respiratorio básico.
2. Respiración lateral simulada	3 series de 8 repeticiones girando la cabeza lateralmente para inhalar.	Adaptar respiración al estilo crol.
3. Respiración con conteo prolongado	3 series manteniendo exhalación de 6–10 segundos bajo el agua.	Mejorar capacidad pulmonar y control.



Conclusiones: La aplicación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, evidencia que el fortalecimiento del control respiratorio constituye un componente esencial en la optimización técnica del estilo crol.

11. EJECUTA LA RESPIRACIÓN LATERAL.

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	La respiración lateral en el estilo crol consiste en girar la cabeza hacia un lado durante la fase aérea del brazo, permitiendo la inhalación sin alterar la alineación corporal. Este proceso requiere coordinación entre brazada, rolido corporal y control respiratorio. La aplicación de ejercicios pliométricos mejora la estabilidad del tronco y la sincronización del movimiento.
Criterios de Evaluación	• Gira la cabeza lateralmente sin levantarla en exceso. • Inhala por la boca de forma rápida y controlada. • Exhala continuamente dentro del agua. • Mantiene alineación corporal y rolido adecuado. • Coordina respiración con la fase aérea del brazo.
Logros Esperados	• Mejora coordinación respiración–brazada. • Incrementa eficiencia del desplazamiento. • Reduce interrupciones en el ritmo de nado. • Optimiza el rendimiento técnico del estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría con rotación de tronco	Lanzamientos de balón medicinal con giro lateral (3 x 8 repeticiones).	Fortalecer estabilidad y coordinación del tronco.
2. Respiración lateral con tabla	4 x 25 m practicando giro lateral controlado cada 3 brazadas.	Mejorar técnica respiratoria específica.
3. Nado completo enfatizando respiración	4 x 25 m integrando respiración lateral coordinada con fase aérea.	Consolidar sincronización global del movimiento.



Conclusiones: La implementación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, demuestra que el fortalecimiento coordinativo y explosivo contribuye significativamente al perfeccionamiento de la respiración lateral.

12. EJECUTA LA RESPIRACIÓN FRONTAL.

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	La respiración frontal en el estilo crol consiste en elevar ligeramente el rostro hacia adelante para inhalar, manteniendo la continuidad del movimiento de brazos y piernas. Aunque no es la respiración técnica principal en el crol competitivo, se utiliza como ejercicio formativo para mejorar el control respiratorio y la orientación espacial. La pliometría fortalece la estabilidad del tronco y favorece la coordinación global del movimiento.
Criterios de Evaluación	• Eleva ligeramente el rostro sin hundir la cadera. • Inhala de forma rápida y controlada. • Exhala continuamente dentro del agua. • Mantiene alineación corporal adecuada. • Coordina respiración con el ciclo de brazada.
Logros Esperados	• Mejora control respiratorio. • Incrementa estabilidad corporal. • Mejora coordinación brazos–respiración. • Optimiza el aprendizaje técnico del estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría con estabilidad de tronco	Lanzamientos de balón medicinal al frente con control postural (3 x 8 repeticiones).	Fortalecer estabilidad y coordinación.
2. Respiración frontal sujetado del borde	3 series de 10 repeticiones elevando el rostro al frente para inhalar.	Mejorar control respiratorio básico.
3. Nado crol con respiración frontal cada 3 brazadas	4 x 25 m enfatizando leve elevación y rápida inhalación.	Integrar respiración al movimiento global.



Conclusiones: La aplicación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, evidencia que el fortalecimiento de la estabilidad corporal y el control respiratorio influye positivamente en la ejecución de la respiración frontal como ejercicio formativo.

13. EJECUTA LA SALIDA DESDE LA PARTE SUPERIOR DE LA PISCINA.

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	La salida desde la parte superior de la piscina consiste en impulsarse desde el borde o plataforma con una acción explosiva, proyectando el cuerpo hacia adelante en posición hidrodinámica. Requiere coordinación, fuerza explosiva del tren inferior y control postural para una entrada eficiente al agua. La pliometría fortalece la potencia de piernas y mejora la reacción en el momento del impulso.
Criterios de Evaluación	• Adopta posición inicial correcta (pies firmes y rodillas flexionadas). • Ejecuta impulso explosivo hacia adelante. • Mantiene cuerpo extendido en posición hidrodinámica en el aire. • Realiza entrada al agua con manos primero y alineación corporal. • Continúa con desplazamiento sin pérdida de equilibrio.
Logros Esperados	• Mejora potencia y coordinación en la salida. • Optimiza la entrada al agua. • Incrementa velocidad inicial de desplazamiento. • Mejora rendimiento técnico integral del estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría de tren inferior	Salto horizontal y vertical con impulso explosivo (3 x 8 repeticiones).	Desarrollar potencia para la salida.
2. Simulación de salida en seco	Práctica de posición inicial y extensión corporal sin ingreso al agua.	Perfeccionar técnica y postura.
3. Salida con deslizamiento	4 x 15 m realizando salida desde el borde y manteniendo posición hidrodinámica.	Integrar impulso y técnica de entrada.



Conclusiones: La implementación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5°B de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, demuestra que el trabajo sistemático de fuerza explosiva mediante ejercicios pliométricos influye significativamente en la ejecución técnica de la salida desde la parte superior de la piscina.

14. REALIZA LA SALIDA DESDE LA PARTE INFERIOR DE LA PISCINA.

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	La salida desde la parte inferior de la piscina (salida desde el agua) consiste en impulsarse con los pies apoyados en la pared interna, proyectando el cuerpo en posición hidrodinámica para iniciar el desplazamiento. Requiere coordinación, fuerza explosiva del tren inferior y control corporal. Los ejercicios pliométricos fortalecen la potencia de piernas, mejorando el impulso y la velocidad inicial.
Criterios de Evaluación	• Coloca correctamente los pies apoyados en la pared. • Flexiona rodillas adoptando posición inicial estable. • Ejecuta impulso explosivo hacia atrás. • Mantiene cuerpo alineado en posición hidrodinámica. • Inicia batido y brazada sin perder equilibrio.
Logros Esperados	• Mejora potencia de impulso desde la pared. • Optimiza posición hidrodinámica inicial. • Incrementa velocidad de desplazamiento. • Mejora coordinación en el inicio del estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría de piernas	Salto explosivos con impulso hacia atrás (3 x 8 repeticiones).	Desarrollar fuerza para salida desde pared.
2. Simulación de impulso en seco	Práctica de flexión y extensión rápida de piernas contra superficie firme.	Perfeccionar técnica del impulso.
3. Salida desde pared con deslizamiento	4 x 15 m impulsándose desde la pared y manteniendo posición hidrodinámica.	Integrar técnica de salida al desplazamiento.



Conclusiones: La aplicación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, evidencia que el fortalecimiento del tren inferior mediante ejercicios pliométricos mejora significativamente la ejecución técnica de la salida desde la parte inferior de la piscina.

15. EJECUTA MOVIMIENTOS DE PIERNAS JUNTAS Y LOS BRAZOS AGARRADOS AL POYETE POR FUERA DE LA PISCINA

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	Este ejercicio consiste en que el estudiante se sujete del poyete o borde exterior de la piscina con ambos brazos extendidos, manteniendo el cuerpo dentro del agua y ejecutando movimientos de piernas juntas. Permite fortalecer el tren inferior, mejorar el control del batido y desarrollar resistencia muscular. La aplicación de ejercicios pliométricos potencia la fuerza explosiva de las piernas, optimizando la propulsión en el estilo crol.
Criterios de Evaluación	• Mantiene agarre firme del poyete. • Ejecuta movimiento de piernas juntas de forma continua. • Inicia el movimiento desde la cadera. • Mantiene rodillas con ligera flexión. • Conserva alineación corporal dentro del agua.
Logros Esperados	• Mejora fuerza y resistencia en miembros inferiores. • Mejora técnica del movimiento de piernas. • Incrementa estabilidad corporal. • Optimiza la propulsión en el estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría de tren inferior	Salto con piernas juntas y reacción rápida (3 x 10 repeticiones).	Desarrollar potencia en piernas.
2. Batido con piernas juntas sujetado del poyete	3 series de 30 segundos realizando movimiento continuo.	Mejorar resistencia y técnica específica.
3. Integración con desplazamiento corto	4 x 15 m iniciando con piernas juntas y luego batido alternado.	Transferir fuerza al estilo crol.

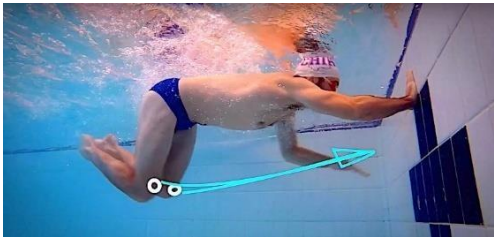


Conclusiones: La implementación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, demuestra que el fortalecimiento del tren inferior mediante ejercicios específicos y pliométricos mejora significativamente la ejecución de los movimientos de piernas y la estabilidad corporal.

16. REALIZA LA SALIDA AMERICANA CON UNA PIERNA ADELANTADA CON LOS DEDOS DEL PIE AGARRADOS AL BORDE ANTERIOR DEL POYETE Y LA OTRA PIERNA RETRASADA

ELEMENTO	DESCRIPCIÓN
Concepto	La salida americana es una técnica de partida en la que el nadador adopta una posición escalonada: una pierna adelantada con los dedos sujetando el borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada para generar mayor impulso. Requiere fuerza explosiva, coordinación y correcta posición hidrodinámica en el vuelo y la entrada al agua. La pliometría mejora la potencia de impulso y la velocidad de reacción.
Criterios de Evaluación	• Adopta correctamente la posición escalonada. • Mantiene agarre firme con los dedos del pie en el borde. • Ejecuta impulso explosivo coordinado. • Mantiene cuerpo extendido en fase aérea. • Realiza entrada al agua alineada y continúa el desplazamiento.
Logros Esperados	• Mejora potencia y coordinación en la salida. • Incrementa velocidad inicial de desplazamiento. • Optimiza entrada hidrodinámica. • Mejora rendimiento técnico integral del estilo crol.

Actividad	Descripción	Propósito
1. Pliometría en posición escalonada	Salto explosivos alternando pierna adelantada (3 x 8 repeticiones por lado).	Desarrollar potencia específica para la salida.
2. Simulación técnica en seco	Práctica de postura, inclinación y extensión corporal sin ingreso al agua.	Perfeccionar coordinación y equilibrio.
3. Salida americana con deslizamiento	4 x 15 m realizando salida desde el poyete y manteniendo posición hidrodinámica.	Integrar impulso, vuelo y entrada técnica.



Conclusiones: La implementación del Programa de Ejercicios Pliométricos en la mejora del estilo crol en estudiantes del 5ºB de secundaria de la Institución Educativa Julio Armando Ruiz Vásquez – Amarilis, 2025, demuestra que el fortalecimiento explosivo del tren inferior mediante ejercicios pliométricos influye significativamente en la ejecución técnica de la salida americana.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

“Realiza la fase acuática de la propulsión de brazos”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSIÓN N°	01	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruíz Vázquez		NOMBRE DE LA DIMENSIÓN	
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano		Ejercicios pliométricos del tren inferior	
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda y Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” de secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		06/05/2025	DURACIÓN		90 min
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes ejecutan de manera eficiente las fases acuáticas y la propulsión en brazos.				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos.	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar la fase acuática con propulsión de brazos en diferentes situaciones	los estudiantes realizan de manera eficiente las fases acuáticas con propulsión de brazos
CRITERIO EVALUATIVO	Ejecutar las fases acuáticas con ayuda de la propulsión de brazos		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos de la fase acuática de la propulsión de brazos. Práctico: ejecución de las actividades propuestas

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRÁCTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque de derechos	Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático.
	Evalúa de manera permanente los avances de las acciones propuestas en relación con su eficacia y la eficiencia de las estrategias usadas para alcanzar la meta de aprendizaje, en función de los resultados, el tiempo y el uso de los recursos.

Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Evalúa con precisión y rapidez los resultados y si los aportes que le brindan los demás le ayudarán a decidir si realizará o no cambios en las estrategias para el éxito de la meta de aprendizaje.
<i>HABILIDAD BLANDA PROPUESTA</i>	Trabajo en equipo

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

necesitamos hacer antes de la sesión?	recursos o materiales se utilizarán?
- Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. - Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. - Verifica que los que materias abastezcan la cantidad de niños y niñas.	- Silbato - Cronometro - Tablero - flotadores - Pelotas - Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE</i>
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD - Preparación del clima afectivo. - Propósito. - Estimular conflicto cognitivo. - Despertar el interés. - Motivación. - Recuperar saberes previos.	PRESENTACIÓN - El docente da la bienvenida los estudiantes a la clase de Educación Física. - Se proponen algunos acuerdos. - Se propone trabajar los valores de responsabilidad y empatía para la sesión. - Se enfatiza el enfoque de derecho. SABERES PREVIOS ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre las fases acuáticas? PROPÓSITO: ejecutar de manera eficiente las fases acuáticas y la propulsión en brazos PROBLEMATIZACIÓN: Presentamos el desafío a partir de las siguientes preguntas ¿Qué es el salto ascendente y descendente? ¿Por qué se activa el cuerpo antes de realizar cualquier ejercicio físico? ¿en qué consiste los saltos? ¿en qué nos beneficia los saltos? ¿de qué manera realizamos los saltos ascendentes y descendentes?	Registro auxiliar

	DESPERTAMOS EL INTERÉS Damos mención sobre las actividades a trabajar en esta sesión de la práctica de los saltos ascendentes y descendentes ¿Cómo lo arías tú las actividades de activación fisiológica? ¿Cuál es el objetivo principal de los saltos? ¿Qué técnica puedes implementar para desarrollar dicha actividad? ¿Qué es lo más importante en los saltos ascendentes y descendentes? CONFLICTO COGNITIVO: ¿qué condiciones físicas necesitas para ejecutar las fases acuáticas y dan conclusiones sobre el tema? Nos trasladamos al área de trabajo de manera ordenada y se le pide a cada uno de ellos que se ubiquen en media luna para dar inicio con la parte práctica.	Lista de cotejo
TIEMPO: 45'	<u>PROCESO DIDÁCTICO:</u> <u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS (ACTIVIDAD FISIOLÓGICA)</u> Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies.	
PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje		

primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.	• Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica. <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> El estudiante se debe ir introduciendo en el medio acuático (piscina), ya que es un medio totalmente diferente al terrestre. Además, tener una relación total entre el agua y el cuerpo, es decir, las sensaciones que el alumno siente. Actividad de familiarización: • Entrada en el agua por la escalera. • Pataleo en el borde (Andar por la piscina) • Echarse poco a poco agua en la cara. (unos a otros) • Bajar a recoger cosas del fondo (Abrir los ojos dentro del agua) • Conseguir posición horizontal sujeto por abdomen Waterpolo: es un deporte parecido al balonmano, pero jugando en el agua. Es necesario dos porterías (pueden ser imaginarias), una pelota pequeña y varios jugadores (mínimo dos) que intentarán meter goles lanzando la pelota con las manos hacia la portería contraria a la que defienden. Se pregunta a los estudiantes ¿Qué variantes podemos realizar con la actividad propuesta? <u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u> Concurso de saltos: Siempre se debe de realizar con precaución, evitando hacer saltos muy arriesgados hacia atrás y los saltos cercanos al borde. Cumpliendo con estas medidas de seguridad, es un concurso muy divertido y motivador. En esta actividad, el docente puede ser el encargado de pedir diferentes tipos de salto a los estudiantes. Por ejemplo: "saltar con las piernas abiertas", "saltar con los brazos juntos", "hacer el salto del colibrí" o el "salto de la bailarina". El docente hará de juez y puntuará cada salto. Se pregunta a los estudiantes ¿Qué tipo de salto le resultó el más fácil de realizar? <u>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</u> “Saltos en posición inicial con brazos estirados al frente” Posición inicial: Sentado al borde de la piscina con las rodillas juntas y los pies tocando la pared. Cuerpo inclinado hacia adelante con la cabeza agachada entre los brazos extendidos y apuntando hacia el agua.	Lista de cotejo
--	---	------------------------

	Entrada al agua: En la posición descrita intenta tocar el agua con la punta de los dedos, hasta que pierdas el equilibrio y se introduzcas en el agua. Deslizamiento y salida a la superficie: Lo último que debe entrar en el agua son las piernas y los pies. Intenta que las piernas estén lo más estiradas posible. “Saltos desde la posición de las rodillas” Posición inicial: En el borde de la piscina. Agachado con una rodilla en el suelo y la otra pierna levantada cuyo pie estará adelantado y justo al borde de la piscina. Este pie deberá asirse con los dedos al borde para evitar un posible resbalón. Entrada al agua: Con la cabeza entre los brazos y las manos apuntando al centro del aro, nos inclinamos hacia el agua levantando las caderas y la pierna cuya rodilla está en el suelo. Intentaremos "entrar por el aro" Deslizamiento y salida a la superficie: Habrá que intentar dirigirse hacia el fondo de la piscina. Al entrar en el agua estiramos las piernas y volvemos a la superficie con los brazos extendidos. “Salto desde la posición con una rodilla” Posición inicial: Una rodilla en el suelo y la otra levantada. Brazos estirados al frente, apuntando al agua, y cabeza entre ellos. Entrada al agua: Eleva las caderas y los glúteos como si fueras a ponerte de pie. El movimiento es hacia arriba y hacia adelante. Mira la superficie del agua y mientras te dejas caer hacia adelante vuelve a "esconder" la cabeza entre los brazos Salida a la superficie: Los primero que toca el agua son la punta de los dedos, luego el antebrazo, los brazos, la cabeza y el resto del cuerpo. Se pregunta a los estudiantes ¿Qué otra variante de salto podemos realizar teniendo en cuenta el propósito de la sesión? <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> Salimos del agua y comenzamos con la recuperación física en base a una pausa respiratorio acompañado de actividades de elongación.	
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN</u> Se imparte el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de conocer nuestras emociones, Se brinda las orientaciones finales y se recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a la actividad física, la flexibilidad y apertura a nuevas posibilidades, así como a la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros.	

• Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	El profesor apertura el cuestionamiento: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades, ¿De qué otro modo se podría realizar los trabajos planteados? ¿Para qué les sirve lo que aprendieron el día de hoy? Los estudiantes responden en diálogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿En qué momento y circunstancias lo podrías aplicar en tu familia lo aprendido? ¿Cuál es su importancia? Sistematizamos lo aprendido respondiendo las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvimos? ¿Cómo podemos mejorar? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. A partir de ello el docente resuelve las posibles preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión de aprendizaje, e invita a los alumnos a realizar la acción reflexiva en todo momento.	Lista de cotejo
Trabajo de Extensión	no se asigna	

VI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

VII. Anexo:

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^a	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

“Realiza la fase aérea de la propulsión de brazos.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	02	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez			
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano			
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” Secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		09/05/2025	DURACIÓN	90 min	
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan las fases áreas de propulsión de brazos de manera activa				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	ESEMPLEOS	EMPEÑO PRECISADO	ENCIAS DE APRENDIZAJE
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Propone sistemas tácticas y estrategias de juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asumiendo roles y funciones bajo la conducción del pataleo al estilo crol que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Los estudiantes demostraran su aprendizaje al realizar correctamente la fase área de propulsión de brazos de manera activa
CRITERIO EVALUATIVO	Realizar las fases aéreas y propulsión de brazos de manera activa		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos de la fase área y propulsión Práctico: Actividades físicas en el tren superior.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor,

	computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificar la sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	- Silbato - Cronometro - Tablero - flotadores - Pelotas - Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	Proceso pedagógico: PRESENTACIÓN: Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes cometamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala Problematicación este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del braceo al estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina, SABERES PREVIOS: ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre las fases aéreas con propulsión de brazos? PROPÓSITO: Los estudiantes demostrarán dominar la técnica del lanzamiento de balones hacia atrás tanto a pie firme como en suspensión, para mejorar su coordinación, precisión y control corporal. Practicar el lanzamiento de balones hacia a atrás a pie firme y en suspensión. PROBLEMATIZACIÓN: ¿Cómo podemos integrar una fase aérea con el estilo crol de natación, optimizando la coordinación y el control en el agua? ¿Cómo podemos realizar las fases aéreas y propulsión como técnica del crol? DESPERTAMOS EL INTERÉS: demostración de un ejercicio primera fase con ayuda de la propulsión, tanto a pie firme como en suspensión. Explicar que esta habilidad será útil en deportes acuáticos y otras actividades que requieren control corporal y coordinación. Preguntar a los estudiantes si han jugado a deportes que involucren lanzamientos, como baloncesto o fútbol, y cómo piensan que esas habilidades pueden trasladarse al estilo crol en natación.	Registro Auxiliar

	CONFLICTO COGNITIVO: Los estudiantes pueden tener dificultad para ejecutar las fases aéreas con la técnica del crol, ya que son movimientos que requieren control tanto en el aire (al lanzar) como en el agua (al nadar).	
TIEMPO: 45'	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS (ACTIVIDAD FISIOLÓGICA)</u> Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: • Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello • Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. • Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. • Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> • Calentamiento General: • Realización de ejercicios de movilidad articular (énfoque en hombros, muñecas, codos, caderas y tobillos). • Ejercicios cardiovasculares (correr o saltar la cuerda) para aumentar la temperatura corporal. • Lanzamientos a Pie Firme: • Los estudiantes se ubican en fila y lanzan el balón hacia atrás con los pies firmemente plantados en el suelo, con énfasis en el uso de los brazos y la alineación del cuerpo. • Realizar lanzamientos cortos y luego progresivamente aumentar la distancia. • Lanzamientos en Suspensión: • Los estudiantes practican lanzar el balón mientras están en el aire (salto o impulso), intentando lograr un lanzamiento recto y controlado.	
PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.		

	- Fomentar la coordinación de brazos y piernas para mantener la estabilidad. <u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u> - Lanzamientos Combinados con Movimiento en el Agua: - Los estudiantes se meten en el agua y practican la técnica del estilo crol, primero con una mano lanzando el balón hacia atrás y luego con la otra, integrando los movimientos del estilo crol y el lanzamiento en sus ejercicios. - Los estudiantes deben practicar la sincronización entre la respiración del crol y el lanzamiento, aprendiendo a mantener el ritmo adecuado. - Juego en Equipos: - Organizar un juego de equipo en el que se realicen lanzamientos de balón entre los compañeros de forma continua, mientras nadan en estilo crol para moverse de un lado a otro de la piscina. - El objetivo es practicar tanto los lanzamientos como la técnica del crol de forma fluida, trabajando en equipo. <u>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</u> - Los estudiantes deben recorrer una distancia de la piscina nadando en estilo crol, hacer un lanzamiento hacia atrás (a pie firme o en suspensión) al llegar a un punto específico y continuar nadando hasta la meta. - Se evalúa tanto la técnica de natación como la precisión del lanzamiento. Al final, se hace una retroalimentación grupal sobre el desempeño de cada uno, destacando los logros y áreas de mejora. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado. Dinámica de relajación: La competencia en grupos.	
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN - Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. - Identificación del proceso de trabajo fundamental. - Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). - Reflexión intra e interpersonal - Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. - Reforzamiento ante dificultades presentadas.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:</u> es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol y el juego del futsal. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del futsal? ¿De qué otro modo se puede realizar las actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿en qué momento y circunstancia las actividades de la natación y del futsal lo puedes aplicar en tu familia? ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar?	

	Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina con el pateo ala estilo crol.	
Trabajo de Extensión	<u>Indagar actividades de la natación, en el tren superior al estilo crol.</u>	

VI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

..... VII. Anexo:

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^o	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

“Realiza nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado o por delante.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	03	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez			
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano			
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” Secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		14/05/2025	DURACIÓN	90 min	
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan el nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado manteniendo la disciplina correcta				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	SEMPEÑOS	EMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Elabora y comunica técnicas y estrategias en las actividades deportivas de interés colectivo. Asumiendo roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Los estudiantes demostrarán el nado libre con un solo brazo y con el otro extendido al costado manteniendo una disciplina correcta
CRITERIO EVALUATIVO	Realizar el nado libre con un solo brazo demostrando compromiso en la actividad		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos del nado libre y variantes. Práctico: Actividades físicas en la piscina.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades,

	imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva
--	---

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

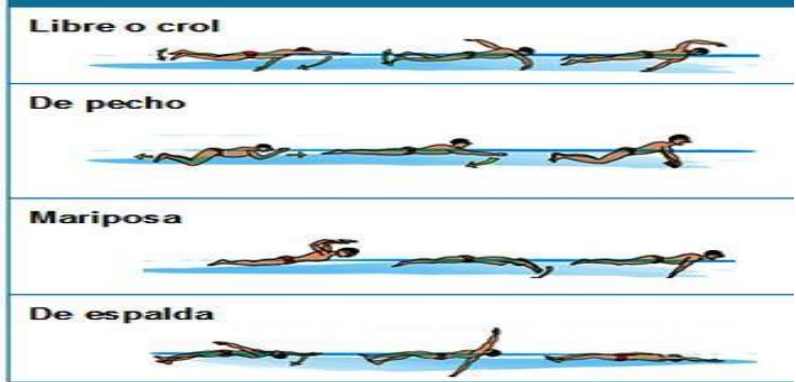
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificarla sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	- Silbato - Cronometro - Tablero - flotadores - Pelotas - Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	
TIEMPO: 15'	<u>Proceso pedagógico:</u> Desarrollo: - Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes comentamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala Problematicación este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina, SABERES PREVIOS: ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre el nado del estilo libre? ¿Qué Habilidades básicas de natación, como flotar, patear, y nadar distancias cortas conoces? PROPOSITO: Realizar el nado libre con un solo brazo demostrando compromiso en la actividad Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente. PROBLEMATIZACIÓN: ¿Por qué algunos nadadores parecen nadar más rápido que otros, incluso cuando tienen la misma condición física?	Registro Auxiliar Lista de cotejo

INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	¿Qué diferencia hace la técnica de los brazos en el crol para mejorar la velocidad en el agua? Despertar la curiosidad sobre cómo la técnica puede influir directamente en el rendimiento y cómo la eficiencia de los movimientos de los brazos juega un papel clave en la velocidad del nado. DESPERTAMOS EL INTERÉS: Pregunta grupal: ¿Qué diferencia ven entre nadadores profesionales y principiantes en cuanto a la forma de mover los brazos? CONFLICTO COGNITIVO: “Al intentar nadar más rápido, ¿qué pasa cuando realizas un movimiento erróneo con los brazos? ” "¿Por qué a veces parece que los brazos no nos impulsan lo suficiente, a pesar de nadar rápidamente?"	
TIEMPO: 45´	<u>PROCESO DIDÁCTICO:</u>	
PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos	Actividades preparatorias (actividad fisiológica) Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales.	

organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.	Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> Brazada de Crol Individual: con ayuda del flotador el estudiante puede nadar mientras uno de los brazos permanece extendido hacia adelante hasta que el otro brazo complete su brazada sin soltar el flotador, Empieza con el cuerpo en posición horizontal en el agua. La cabeza debe estar alineada con el cuerpo, mirando hacia abajo y ligeramente hacia adelante. Los brazos deben estar extendidos frente al cuerpo, uno adelante del otro, con las palmas de las manos mirando hacia abajo Patada de Crol • El estudiante con o sin flotador realiza manteniendo las piernas extendidas y alternando el movimiento de las piernas de manera continua, utilizar una tabla de natación para enfocarse exclusivamente en la patada, manteniendo las piernas rectas y alternando el movimiento desde las caderas.  Brazada de pecho con un solo brazo • El estudiante realiza con o sin flotador Comienza en posición horizontal en el agua, similar a la brazada completa de pecho, Inicia la brazada con uno de los brazos extendido hacia adelante sobre la superficie del agua, el otro brazo permanece extendido hacia adelante, pero en reposo sobre el agua. Patada de Pecho • El estudiante realiza con o sin flotador Practicar la patada de pecho completa, que consiste en un movimiento de patada de rana sincronizado con la tracción de los brazos, utilizar una tabla de natación para enfocarse en la patada de rana, manteniendo las piernas juntas y realizando el movimiento desde las caderas. 	
---	--	--

	<u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u> • Individual: los estudiantes rotarán entre diferentes estaciones cada cierto período de tiempo con o sin flotador. Estación de Crol • Los estudiantes practicarán crol en distancias cortas, enfocándose en la técnica de brazos y respiración. Estación de Espalda • Los estudiantes realizarán nado de espalda, trabajando en la patada y el movimiento de brazos mientras mantienen una buena orientación. Estación de Braza • Los estudiantes practicarán la braza, concentrándose en la patada de rana y el movimiento coordinado de los brazos Después de que los grupos se hayan familiarizado con cada estilo en sus respectivas estaciones, los estudiantes deben nadar una combinación de estilos en una secuencia específica, por estilo en una determinada distancia  <u>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</u> Continuaremos por grupos cada equipo elige un orden para sus nadadores. Puedes asignar diferentes estilos de natación para cada participante (crol, espalda, braza) o permitir que elijan según sus habilidades, en la señal del profesor, el primer nadador de cada equipo comienza a nadar desde un extremo de la piscina hacia el otro extremo, una vez que el primer nadador alcanza el extremo opuesto, toca a su compañero de equipo para iniciar su recorrido. Esto continúa hasta que todos los miembros del equipo hayan nadado su distancia asignada. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado. Dinámica de relajación: La competencia en grupos.	
TIEMPO: 15'	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:</u>	

FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol y el juego del futsal. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del futsal? ¿De qué otro modo se puede realizar las actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿en qué momento y circunstancia las actividades de la natación y del futsal lo puedes aplicar en tu familia? ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar? Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina con el pateo al estilo crol.	
Trabajo de Extensión	Indagar actividades la natación, braceo al estilo crol y la práctica deportiva.	

VI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

.....

VII. Anexo:

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

**“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”**



N ^º	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

“Realiza actividades pausadas cuando la mano entre al agua, hasta que llegue la otra luego la segunda pausa.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	04	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez			
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano			
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” Secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA			DURACION	90 min	
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan actividades pausadas con la mano entre al agua hasta llegar a la orilla en segunda pausa manteniendo el ritmo				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	APACIDADES	DESEMPEÑOS	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Se expresa corporalmente.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Realiza movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguro durante la práctica de la preparación física de su cuerpo para mejorar su coordinación corporal en la Natación con seguridad y confianza.	Observación directa del desempeño del estudiante en el agua.
CRITERIO EVALUATIVO	Los estudiantes realizan actividades pausadas con la mano entre el agua demostrando entusiasmo		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos del estilo crol. Práctico: Actividades físicas en la piscina.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificarla sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	-Silbato -Cronometro -Tablero -flotadores -Pelotas Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	Proceso pedagógico: - Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes cometamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala. SABERES PREVIOS: ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre propulsión de piernas? ¿Qué Habilidades básicas de natación, como flotar, patear, y nadar distancias cortas conoces? PROPOSITO: es realizar actividades que practican el estilo crol al desplazarse de un lugar a otro, Para mejorar la actividad planteada. Luego se aplica la motivación para ello se plantea la dinámica. Juego: “QUIEN DURA MAS TIEMPO EN EL AGUA”, flotar decúbito ventral sin deslizamiento con la cabeza bajo el agua. Problematización: Este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del braceo al estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina, DESPERTAMOS EL INTERÉS Damos mención sobre las actividades a trabajar en esta sesión de la práctica de propulsión de piernas en el nado. ¿Cómo lo arias tú las actividades de activación fisiológica? ¿Cuál es el objetivo principal de la propulsión de piernas? ¿Qué técnica puedes implementar para desarrollar dicha actividad? ¿Qué es lo más importante en la propulsión de piernas? CONFLICTO COGNITIVO: ¿qué condiciones físicas necesitas para realizar la propulsión de las piernas y dan conclusiones sobre el tema? Nos trasladamos al área de trabajo de manera ordenada y se le pide a cada uno de ellos que se ubiquen en media luna para dar inicio con la parte práctica.	Registro Auxiliar

TIEMPO: 45'	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS</u> <u>(ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA)</u> Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente. <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> • Patada con Flotador: El estudiante se apoya en un flotador mientras se concentra en la correcta ejecución de la fase ascendente de la patada. Esto permite que los estudiantes se enfoquen solo en las piernas, sin preocuparse por el movimiento de los brazos. • Patada de Crol con Tablero: Similar al ejercicio anterior, pero usando un tablero para que los estudiantes se concentren solo en las piernas. Se debe pedir que mantengan una postura estable y una patada continua.	
--------------------	--	--

	<u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u> • Nado Crol con Enfoque en Piernas: Los estudiantes nadan el estilo crol, pero enfocándose únicamente en las piernas. Pueden realizar series de 25 metros concentrándose en la fase ascendente de la patada. Es importante que mantengan un ritmo constante y eviten que las piernas se cansen demasiado rápido. • Patada en la Espalda: Realizar la patada de crol en la posición de espalda para trabajar la fase de propulsión sin la dificultad de la respiración en el crol, permitiendo que los estudiantes se concentren solo en el movimiento de las piernas. <u>ACTIVIDADES APLICADAS</u> • Ejercicio de Tiempos: Realizar series de 50 metros de crol, concentrándose en mantener la técnica de las piernas a lo largo de toda la distancia. Se cronometran los tiempos y se les da retroalimentación para mejorar la técnica. • Simulación de Competencia: Los estudiantes compiten entre sí en una distancia de 100 metros, donde deben aplicar todos los elementos aprendidos sobre la fase ascendente de la propulsión de piernas. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado. Dinámica de relajación: La competencia en grupos.	
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-construktivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:</u> es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol y el juego del futsal. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del futsal? ¿De qué otro modo se puede realizar las actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿en qué momento y circunstancia las actividades de la natación y del futsal lo puedes aplicar en tu familia? ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar? Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró.	

	Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina con el pateo ala estilo crol.	
Trabajo de Extensión	Indagar actividades la natación, al estilo crol y la práctica en la propulsión de piernas.	

VI. **REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

..... VII. **Anexo:**
 Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^o	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

“Realiza pateo de piernas con brazos extendidos”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	05	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez			
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano			
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” Secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		27/05/2025	DURACIÓN		90 min
PROPÓSITO DE LA SESIÓN		Los estudiantes realizan el pateo de piernas con brazos extendidos en armonía.			

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Elabora tácticas y técnicas en las actividades deportivas de interés colectivo. Asumiendo la práctica para mejorar la respiración lateral bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Los estudiantes demostraran el pateo de piernas con brazos extendidos trabajando en armonía con sus compañeros.
CRITERIO EVALUATIVO	Los estudiantes realizan o ejecutan el pateo de piernas con brazos extendidos en armonía		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos del pateo de piernas. Práctico: Actividades físicas en la piscina.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificarla sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	- Silbato - Cronometro - Tablero - Aros - Pelotas - Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE</i>
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	Proceso pedagógico: Desarrollo: - Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes cometamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala Problematicación este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del braceo al estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina. SABERES PREVIOS: Para abordar esta sesión, los estudiantes deben: Tener conocimiento básico del estilo crol (postura, brazada, y patada). Saber cómo respirar de forma básica durante la natación (respiración en la superficie). Tener experiencia previa en la coordinación de movimientos dentro del agua. - PROPOSITO: Perfeccionarán la técnica de la respiración lateral en el estilo crol, para mejorar la resistencia y eficiencia en la natación. De manera fluida con los movimientos, promoviendo una técnica correcta para optimizar el rendimiento en este estilo. - Luego se aplica la motivación para ello se plantea la dinámica. Juego: “QUIEN DURA MAS TIEMPO EN EL AGUA”, flotar decúbito ventral sin deslizamiento con la cabeza bajo el agua. Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente. PROBLEMATIZACIÓN: La pregunta es: ¿Cómo podemos ejecutar de manera correcta el pateo de piernas con brazos extendidos? DESPERTAMOS EL INTERES: “¿Qué pasaría si pudieras nadar mucho más rápido y por más tiempo solo mejorando tu forma de respirar? ¿Te gustaría aprender a hacerlo?” Mostrar videos de nadadores profesionales, enfocándose en su respiración lateral, también puede generar curiosidad. CONFLICTO COGNITIVO: ¿Qué pasaría si los estudiantes enfrentan la dificultad de	Registro Auxiliar

	coordinar la respiración lateral con la brazada y patada?, ¿Cómo podemos desarrollar un buen pateo de piernas? Este conflicto puede ser resuelto con práctica y una mejor comprensión de la técnica correcta.	
TIEMPO: 45'	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS</u> <u>(ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA)</u> Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente. <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> Ejercicio del pateo de piernas en la orilla: -Los estudiantes se colocan en la orilla de la piscina, simulan el movimiento de la brazada de crol con el brazo derecho, girando la cabeza hacia el lado izquierdo para practicar la respiración lateral. <u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u>	Lista de cotejo
PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.		

	Integrar la respiración lateral de manera fluida dentro del estilo crol completo. Nado en crol con respiración lateral: -Los estudiantes realizan largos de crol, enfocándose en realizar la respiración lateral sin interrumpir el ritmo. Se les indica realizar respiración cada tres brazadas (alternando lado derecho e izquierdo). <u>ACTIVIDADES APLICADAS</u> Mejorar la capacidad de los estudiantes para aplicar la respiración lateral de manera efectiva en una situación de nado continuo. Circuito de respiración lateral: -Establecer un circuito con diferentes estaciones: nadar con respiración lateral a diferentes distancias, practicar la respiración en velocidad y aplicar la respiración lateral durante el trabajo en equipo (por ejemplo, relevos en crol). <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado. Dinámica de relajación: La competencia en grupos.	
TIEMPO: 15´ FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:</u> es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol y el juego del futsal. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del futsal? ¿De qué otro modo se puede realizar las actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿en qué momento y circunstancia las actividades de la natación y del futsal lo puedes aplicar en tu familia? ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar? Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina ejecutando la respiración lateral.	
Trabajo de Extensión	Indagar actividades la natación, respiración lateral al estilo crol en la práctica deportiva.	

VI. **REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

VII. **Anexo:**

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^o	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

“Realiza la fase ascendente de la propulsión de piernas.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	06	N° DE HORAS	3
INSTITUCION EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez			
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano			
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” Secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		29/05/2025	DURACIÓN	90 min	
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes ejecutan las fases ascendentes de la propulsión de piernas de manera ordenada				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	APACIDADES	ESEMPEÑOS	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Desarrolla estrategias y habilidades en las actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones en este estilo del nado, bajo un sistema de juego que vincula las capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Los estudiantes elaboran la ejecución de las fases ascendentes de la propulsión de piernas de manera ordenada
CRITERIO EVALUATIVO	participa el estilo crol con desplazamientos con entusiasmo en el nado. Cabeza alineada y mirada hacia el frente.		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos de ejecución de salida al estilo crol. Práctico: Actividades físicas en la piscina.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificarla sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	Silbato -Cronometro -Tablero -Flotadores -Pelotas

	Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.
--	--

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	Proceso pedagógico: DESARROLLO: Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes cometamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala Problematicación este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del braceo al estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina. SABERES PREVIOS: -Los siguientes saberes previos que los estudiantes deberían tener: -Conocimiento básico de las técnicas de nado (por ejemplo, el estilo libre y sus variaciones). PROPOSITO: Los estudiantes desarrollarán habilidades para nadar de manera eficiente y segura. Además, se busca que adquieran conciencia sobre la importancia de la postura, el ritmo y la respiración en este estilo de nado. -Luego se aplica la motivación para ello se plantea la dinámica. Juego: "QUIEN DURA MAS TIEMPO EN EL AGUA", flotar decúbito ventral sin deslizamiento con la cabeza bajo el agua. PROBLEMATIZACIÓN: -¿Alguna vez te has sentido incómodo o sin aliento mientras nadabas? ¿Cómo crees que podrías mejorar tu respiración para que sea más eficiente al nadar? DESPERTAMOS EL INTERES: -Empezar con un video corto sobre nadadores profesionales o un reto en el que los estudiantes compitan para ver quién puede nadar más lejos usando la técnica de crol, sin perder el ritmo o la forma. CONFLICTO COGNITIVO: -Muchos pueden sentirse inseguros al momento de girar la cabeza para respirar sin interrumpir el nado.	Registro Auxiliar
TIEMPO: 45' PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS (ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA)</u> - Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: - Realizamos movimientos articulares: - Flexión y extensión de rodilla - Giro de caderas - Circunducción corta del hombro - Circunducción larga del hombro - Abducción de brazos - Giro de muñecas - Flexión y extensión del cuello - Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: - Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. - Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. - Saltos en el mismo lugar 20 saltos - Polichinelas, 20 - Polichinela doble. 15 - Trote lento 10 vueltas	Lista de cotejo

cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.	- Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas - Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas - Desplazamientos laterales. - Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: - Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet - Llevamos la rodilla a los pechos - Jalamos los pies hacia los glúteos - Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. - Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica - Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente. <u>ACTIVIDADES BÁSICAS:</u> Calentamiento: -Actividades de movilidad articular, como giros de hombros, muñecas, caderas y tobillos. -Ejercicio de natación a baja intensidad para activar los músculos: 5-10 minutos de nado suave en estilo libre. Explicación y demostración técnica: -Explicación del estilo crol: cómo se debe coordinar el movimiento de los brazos, la respiración y las piernas. -Demostración del estilo crol por parte del profesor: muestra cómo debe ser la alineación corporal y cómo se realiza la respiración lateral. Ejercicio básico de respiración: -Los estudiantes practican en la orilla o en el agua la respiración lateral, sin moverse. Inhalar por un lado y exhalar bajo el agua, simulando el movimiento del crol.	
	<u>ACTIVIDADES AVANZADAS:</u> Trabajo de piernas: -Nadar solo con las piernas (utilizando un flotador si es necesario), para mejorar la propulsión en el agua y la postura del cuerpo. -Realizar Sprint de 10 metros con énfasis en la patada continua y constante. Nado combinado: -Combinar el trabajo de brazos, piernas y respiración en un nado continuo de 25 metros, con supervisión y corrección del docente.	

	<u>ACTIVIDADES APLICADAS:</u> Desafío de distancia: -Los estudiantes nadan 25 metros de crol, aplicando lo aprendido sobre la técnica, postura y respiración. -Después de completar la distancia, se realiza una autoevaluación de la técnica de nado. Juego en parejas o grupos pequeños: -Organizar a los estudiantes en parejas o grupos para realizar una carrera de relevos en estilo crol, donde cada miembro de un equipo debe nadar 25 metros y luego pasar el relevo al siguiente compañero. Este juego fomenta el trabajo en equipo y el esfuerzo colaborativo mientras se sigue perfeccionando la técnica. -A partir de lo desarrollado en clases, los estudiantes por equipos pasan a ubicarse en un lado de la piscina, en dicha acción aprovechando de los errores cometidos para realizar el proceso de esfuerzo de los aprendizajes. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado. Dinámica de relajación: La competencia en grupos.	
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-construktivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:</u> es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del futsal? ¿De qué otro modo se puede realizar las actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar? Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina con el pateo ala estilo crol.	

Trabajo de Extensión	Indagar actividades de la natación, estilo crol y la práctica de salida.
----------------------	--

VI. **REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

.....

VII. **Anexo:**

Lista de cotejo



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^o	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

“Realiza la fase descendente de la propulsión de piernas.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	07	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez		NOMBRE DE LA DIMENSIÓN	
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano		Ejercicios pliométricos	
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera		Del tren superior	
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” Secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		04/06/2025	DURACIÓN		90 min
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes ejecutaran la fase de la propulsión de piernas en armonía con sus compañeros.				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	ESEMPENOS	EMPENO PRECISADO	ENCIAS DE APRENDIZAJE
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Propone sistemas tácticas y estrategias de juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asumiendo roles y funciones bajo la conducción del pataleo al estilo crol que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Los estudiantes demostraran su aprendizaje al realizar correctamente la técnica del lanzamiento de balones hacia atrás, tanto a pie firme, para mejorar su coordinación y control corporal.
CRITERIO EVALUATIVO	Ejecución correcta de la propulsión de piernas y algunas variantes en armonía		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: concepto de la propulsión de piernas Práctico: Actividades físicas en el tren superior.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.

Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificarla sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	- Silbato - Cronometro - Tablero - flotadores - Pelotas - Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	Proceso pedagógico: PRESENTACIÓN: Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes cometamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala Problematicación este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del braceo al estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina, SABERES PREVIOS: ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre la propulsión de piernas? PROPÓSITO: PROBLEMATIZACIÓN: ¿Cómo podemos integrar una ejecutan las fases de propulsión? ¿Cómo podemos realizar laguna variantes de este estilo? DESPERTAMOS EL INTERÉS: demostración de un ejercicio, Explicar que esta habilidad será útil en deportes acuáticos y otras actividades que requieren control corporal y coordinación. Preguntar a los estudiantes si han jugado a deportes que involucren con el estilo crol entre otros CONFLICTO COGNITIVO: Los estudiantes pueden tener dificultad al ejecutar una de fases de la propulsión de piernas y como vendría a ser sus variantes y poder desarrollarlo en clase	Registro Auxiliar
TIEMPO: 45'		

PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS (ACTIVIDAD FISIOLÓGICA)</u> Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: • Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello • Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. • Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. • Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> • Calentamiento General: • Realización de ejercicios de movilidad articular (enfoque en hombros, muñecas, codos, caderas y tobillos). • Ejercicios cardiovasculares (correr o saltar la cuerda) para aumentar la temperatura corporal. • Lanzamientos a Pie Firme: • Los estudiantes se ubican en fila y lanzan el balón hacia atrás con los pies firmemente plantados en el suelo, con énfasis en el uso de los brazos y la alineación del cuerpo. • Realizar lanzamientos cortos y luego progresivamente aumentar la distancia. • Lanzamientos en Suspensión: • Los estudiantes practican lanzar el balón mientras están en el aire (salto o impulso), intentando lograr un lanzamiento recto y controlado. • Fomentar la coordinación de brazos y piernas para mantener la estabilidad.	
---	--	--

	<u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u> • Lanzamientos Combinados con Movimiento en el Agua: • Los estudiantes se meten en el agua y practican la técnica del estilo crol, primero con una mano lanzando el balón hacia atrás y luego con la otra, integrando los movimientos del estilo crol y el lanzamiento en sus ejercicios. • Los estudiantes deben practicar la sincronización entre la respiración del crol y el lanzamiento, aprendiendo a mantener el ritmo adecuado. • Juego en Equipos: • Organizar un juego de equipo en el que se realicen lanzamientos de balón entre los compañeros de forma continua, mientras nadan en estilo crol para moverse de un lado a otro de la piscina. • El objetivo es practicar tanto los lanzamientos como la técnica del crol de forma fluida, trabajando en equipo. <u>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</u> • Los estudiantes deben recorrer una distancia de la piscina nadando en estilo crol, hacer un lanzamiento hacia atrás (a pie firme o en suspensión) al llegar a un punto específico y continuar nadando hasta la meta. • Se evalúa tanto la técnica de natación como la precisión del lanzamiento. Al final, se hace una retroalimentación grupal sobre el desempeño de cada uno, destacando los logros y áreas de mejora. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado. Dinámica de relajación: La competencia en grupos.	
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:</u> es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol y el juego del futsal. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del futsal? ¿De qué otro modo se puede realizar las actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿en qué momento y circunstancia las actividades de la natación y del futsal lo puedes aplicar en tu familia? ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar? Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla?	

	Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina con el pateo ala estilo crol.	
Trabajo de Extensión	<u>Indagar actividades de la natación, en el tren superior al estilo crol.</u>	

VI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

VII. **Anexo:**

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

**“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”**



N ^º	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

“Realiza estilo libre con patada de braza por cada ciclo de brazada completa.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	08	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez		NOMBRE DE LA DIMENSIÓN	
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano		Ejercicios pliométricos	
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera		Del tren superior	
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” Secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		10/06/2025	DURACIÓN	90 min	
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan el estilo libre con patada de braza por ciclo de manera ordenada.				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	ESEMPENOS	EMPEÑO PRECISADO	ENCIAS DE APRENDIZAJE
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Propone sistemas tácticas y estrategias de juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asumiendo roles y funciones bajo la conducción del pateo al estilo crol que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Los estudiantes demostraran el estilo libre con patada de braza por ciclo de manera ordenada
CRITERIO EVALUATIVO	Ejecutar de manera correcta el estilo libre con patada de braza de manera ordenada		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos del pateo al estilo libre. Práctico: Actividades físicas en el tren superior.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.

Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificarla sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	- Silbato - Cronometro - Tablero - flotadores - Pelotas - Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	Proceso pedagógico: PRESENTACIÓN: Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes cometamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala Problematicación este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del braceo al estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina, SABERES PREVIOS: ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre balones hacia a atrás a pie firme y en suspensión? PROPÓSITO: PROBLEMATIZACIÓN: ¿Cómo podemos integrar una habilidad como el lanzamiento de balones con el estilo crol de natación, optimizando la coordinación y el control en el agua? ¿Cómo podemos realizar lanzamientos efectivos sin perder la técnica del crol? DESPERTAMOS EL INTERÉS: demostración de un ejercicio de lanzamiento de balón hacia atrás, tanto a pie firme como en suspensión. Explicar que esta habilidad será útil en deportes acuáticos y otras actividades que requieren control corporal y coordinación. Preguntar a los estudiantes si han jugado a deportes que involucren lanzamientos, como baloncesto o fútbol, y cómo piensan que esas habilidades pueden trasladarse al estilo crol en natación. CONFLICTO COGNITIVO: Los estudiantes pueden tener dificultad para integrar el lanzamiento de balón con la técnica del crol, ya que son	Registro Auxiliar

	movimientos que requieren control tanto en el aire (al lanzar) como en el agua (al nadar).	
TIEMPO: 45'	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS (ACTIVIDAD FISIOLÓGICA)</u>	
PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.	Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: • Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello • Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. • Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. • Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> • Calentamiento General: • Realización de ejercicios de movilidad articular (enfoque en hombros, muñecas, codos, caderas y tobillos). • Ejercicios cardiovasculares (correr o saltar la cuerda) para aumentar la temperatura corporal. • Lanzamientos a Pie Firme: • Los estudiantes se ubican en fila y lanzan el balón hacia atrás con los pies firmemente plantados en el suelo, con énfasis en el uso de los brazos y la alineación del cuerpo. • Realizar lanzamientos cortos y luego progresivamente aumentar la distancia. • Lanzamientos en Suspensión: • Los estudiantes practican lanzar el balón mientras están en el aire (salto o impulso), intentando lograr un lanzamiento recto y controlado. • Fomentar la coordinación de brazos y piernas para mantener la estabilidad.	

	<u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u> • Lanzamientos Combinados con Movimiento en el Agua: • Los estudiantes se meten en el agua y practican la técnica del estilo crol, primero con una mano lanzando el balón hacia atrás y luego con la otra, integrando los movimientos del estilo crol y el lanzamiento en sus ejercicios. • Los estudiantes deben practicar la sincronización entre la respiración del crol y el lanzamiento, aprendiendo a mantener el ritmo adecuado. • Juego en Equipos: • Organizar un juego de equipo en el que se realicen lanzamientos de balón entre los compañeros de forma continua, mientras nadan en estilo crol para moverse de un lado a otro de la piscina. • El objetivo es practicar tanto los lanzamientos como la técnica del crol de forma fluida, trabajando en equipo. <u>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</u> • Los estudiantes deben recorrer una distancia de la piscina nadando en estilo crol, hacer un lanzamiento hacia atrás (a pie firme o en suspensión) al llegar a un punto específico y continuar nadando hasta la meta. • Se evalúa tanto la técnica de natación como la precisión del lanzamiento. Al final, se hace una retroalimentación grupal sobre el desempeño de cada uno, destacando los logros y áreas de mejora. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado. Dinámica de relajación: La competencia en grupos	
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-construktivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:</u> es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol y el juego del futsal. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del futsal? ¿De qué otro modo se puede realizar las actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿en qué momento y circunstancia las actividades de la natación y del futsal lo puedes aplicar en tu familia? ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar? Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas:	

	¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina con el pateo ala estilo crol.	
Trabajo de Extensión	<u>No se asigna</u>	

VI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

VII. **Anexo:**

Instrumento de evaluación
Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^º	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

“Respiración sujetos del borde de la piscina.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	09	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez		NOMBRE DE LA DIMENSIÓN	
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano		Ejercicios pliométricos	
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera		Del tren superior	
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” Secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		13/06/2025	DURACIÓN		90 min
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes realizan la respiración sujetos al borde de la piscina de manera responsable				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	ESEMPENOS	EMPENO PRECISADO	ENCIAS DE APRENDIZAJE
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Propone sistemas tácticas y estrategias de juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asumiendo roles y funciones bajo la conducción del patoleo al estilo crol que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Los estudiantes demostraran su responsabilidad al ejecutar la respiración sujeta al borde de la piscina
CRITERIO EVALUATIVO	Ejecutar de manera responsable la respiración sujeta del borde de la piscina.		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos sobre la respiración. Práctico: Actividades físicas en el tren superior.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.

Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificarla sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	- Silbato - Cronometro - Tablero - flotadores - Pelotas - Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	Proceso pedagógico: PRESENTACIÓN: Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes cometamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala Problematicación este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del braceo al estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina, SABERES PREVIOS: ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre balones hacia a atrás a pie firme y en suspensión? PROPÓSITO: PROBLEMATIZACIÓN: ¿Cómo podemos integrar una habilidad como el lanzamiento de balones con el estilo crol de natación, optimizando la coordinación y el control en el agua? ¿Cómo podemos realizar lanzamientos efectivos sin perder la técnica del crol? DESPERTAMOS EL INTERÉS: demostración de un ejercicio de lanzamiento de balón hacia atrás, tanto a pie firme como en suspensión. Explicar que esta habilidad será útil en deportes acuáticos y otras actividades que requieren control corporal y coordinación. Preguntar a los estudiantes si han jugado a deportes que involucren lanzamientos, como baloncesto o fútbol, y cómo piensan que esas habilidades pueden trasladarse al estilo crol en natación. CONFLICTO COGNITIVO: Los estudiantes pueden tener dificultad para integrar el lanzamiento de balón con la técnica del crol, ya que son	Registro Auxiliar

	movimientos que requieren control tanto en el aire (al lanzar) como en el agua (al nadar).	
TIEMPO: 45'	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS (ACTIVIDAD FISIOLÓGICA)</u>	
PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.	Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: • Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello • Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. • Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. • Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> • Calentamiento General: • Realización de ejercicios de movilidad articular (enfoque en hombros, muñecas, codos, caderas y tobillos). • Ejercicios cardiovasculares (correr o saltar la cuerda) para aumentar la temperatura corporal. • Lanzamientos a Pie Firme: • Los estudiantes se ubican en fila y lanzan el balón hacia atrás con los pies firmemente plantados en el suelo, con énfasis en el uso de los brazos y la alineación del cuerpo. • Realizar lanzamientos cortos y luego progresivamente aumentar la distancia. • Lanzamientos en Suspensión: • Los estudiantes practican lanzar el balón mientras están en el aire (salto o impulso), intentando lograr un lanzamiento recto y controlado. • Fomentar la coordinación de brazos y piernas para mantener la estabilidad.	

	<u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u> • Lanzamientos Combinados con Movimiento en el Agua: • Los estudiantes se meten en el agua y practican la técnica del estilo crol, primero con una mano lanzando el balón hacia atrás y luego con la otra, integrando los movimientos del estilo crol y el lanzamiento en sus ejercicios. • Los estudiantes deben practicar la sincronización entre la respiración del crol y el lanzamiento, aprendiendo a mantener el ritmo adecuado. • Juego en Equipos: • Organizar un juego de equipo en el que se realicen lanzamientos de balón entre los compañeros de forma continua, mientras nadan en estilo crol para moverse de un lado a otro de la piscina. • El objetivo es practicar tanto los lanzamientos como la técnica del crol de forma fluida, trabajando en equipo. <u>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</u> Ejercicio de respiración cada dos brazadas: -Los estudiantes deben nadar el estilo crol respirando cada dos brazadas. Esto les permite trabajar la simetría en la respiración y la coordinación de movimientos. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado. Dinámica de relajación: La competencia en grupos.	
TIEMPO: 15´ FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:</u> es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol y el juego del futsal. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del futsal? ¿De qué otro modo se puede realizar las actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿en qué momento y circunstancia las actividades de la natación y del futsal lo puedes aplicar en tu familia? ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar? Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla?	

	Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina con el pateo ala estilo crol.	
Trabajo de Extensión	<u>Indagar actividades de la natación, en el tren superior al estilo crol.</u>	

VI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....
.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....
.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....
.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....
.....

..... VII. Anexo:

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^º	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

“Realiza ejercicios de respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	10	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez		NOMBRE DE LA DIMENSIÓN	
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano		Propulsión de brazos	
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” Secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		18/06/2025	DURACIÓN	90 min	
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes ejecutan la respiración boca abajo en la piscina de manera responsable				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	SEMPEÑOS	EMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Elabora y comunica técnicas y estrategias en las actividades deportivas de interés colectivo. Asumiendo roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Los estudiantes demostrarán Mantener la respiración boca abajo en la piscina demostrando responsabilidad con sus compañeros
CRITERIO EVALUATIVO	ejecutar de manera responsable la respiración boca abajo agarrado de la canaleta de la piscina		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos de la buena respiración en la natación . Práctico: Actividades físicas en la piscina.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.

Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva
---	--

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificarla sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	- Silbato - Cronometro - Tablero - flotadores - Pelotas - Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	
TIEMPO: 15'	<u>Proceso pedagógico:</u> Desarrollo: - Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes comentamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala Problematicación este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina, SABERES PREVIOS: ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre propulsión de brazos? ¿Qué Habilidades básicas de natación, como flotar, patalear, y nadar distancias cortas conoces? PROPOSITO: Demostrarán las técnicas de propulsión de brazos en el estilo crol (crawl), mejorando su eficiencia, fuerza y coordinación, a través de prácticas progresivas y aplicadas en el agua.	Registro Auxiliar Lista de

INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	-Luego se aplica la motivación para ello se plantea la dinámica. Juego: “QUIEN DURA MAS TIEMPO EN EL AGUA”, flotar decúbito ventral sin deslizamiento con la cabeza bajo el agua. Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente. PROBLEMATIZACIÓN: ¿Por qué algunos nadadores parecen nadar más rápido que otros, incluso cuando tienen la misma condición física? ¿Qué diferencia hace la técnica de los brazos en el crol para mejorar la velocidad en el agua? Despertar la curiosidad sobre cómo la técnica puede influir directamente en el rendimiento y cómo la eficiencia de los movimientos de los brazos juega un papel clave en la velocidad del nado. DESPERTAMOS EL INTERÉS: Pregunta grupal: ¿Qué diferencia ven entre nadadores profesionales y principiantes en cuanto a la forma de mover los brazos? CONFLICTO COGNITIVO: “Al intentar nadar más rápido, ¿qué pasa cuando realizas un movimiento erróneo con los brazos? ” "¿Por qué a veces parece que los brazos no nos impulsan lo suficiente, a pesar de nadar rápidamente?"	cotejo
TIEMPO: 45´ PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS (ACTIVIDAD FISIOLÓGICA)</u> Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas	

materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.	• Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente. <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> Brazada de Crol Individual: con ayuda del flotador el estudiante puede nadar mientras uno de los brazos permanece extendido hacia adelante hasta que el otro brazo complete su brazada sin soltar el flotador, Empieza con el cuerpo en posición horizontal en el agua. La cabeza debe estar alineada con el cuerpo, mirando hacia abajo y ligeramente hacia adelante. Los brazos deben estar extendidos frente al cuerpo, uno adelante del otro, con las palmas de las manos mirando hacia abajo Patada de Crol • El estudiante con o sin flotador realiza manteniendo las piernas extendidas y alternando el movimiento de las piernas de manera continua, utilizar una tabla de natación para enfocarse exclusivamente en la patada, manteniendo las piernas rectas y alternando el movimiento desde las caderas.  Brazada de pecho con un solo brazo • El estudiante realiza con o sin flotador Comienza en posición horizontal en el agua, similar a la brazada completa de pecho, Inicia la brazada con uno de los brazos extendido hacia adelante sobre la superficie del agua, el otro brazo permanece extendido hacia adelante, pero en reposo sobre el agua. Patada de Pecho • El estudiante realiza con o sin flotador Practicar la patada de pecho completa, que consiste en un movimiento de patada de rana sincronizado con la tracción de los brazos, utilizar una tabla de natación para enfocarse en la patada de rana, manteniendo las piernas juntas y realizando el movimiento desde las caderas.	
---	---	--



ACTIVIDADES AVANZADAS

- **Individual:** los estudiantes rotarán entre diferentes estaciones cada cierto período de tiempo con o sin flotador.

Estación de Crol

- Los estudiantes practicarán crol en distancias cortas, enfocándose en la técnica de brazos y respiración.

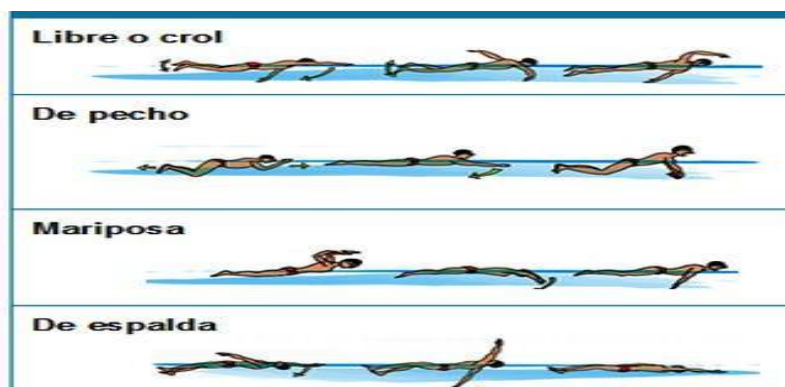
Estación de Espalda

- Los estudiantes realizarán nado de espalda, trabajando en la patada y el movimiento de brazos mientras mantienen una buena orientación.

Estación de Braza

- Los estudiantes practicarán la braza, concentrándose en la patada de rana y el movimiento coordinado de los brazos

Después de que los grupos se hayan familiarizado con cada estilo en sus respectivas estaciones, los estudiantes deben nadar una combinación de estilos en una secuencia específica, por estilo en una determinada distancia



ACTIVIDAD DE APLICACIÓN

Continuaremos por grupos cada equipo elige un orden para sus nadadores. Puedes asignar diferentes estilos de natación para cada participante (crol, espalda, braza) o permitir que elijan según sus habilidades, en la señal del profesor, el primer nadador de cada equipo comienza a nadar desde un extremo de la piscina hacia el otro extremo, una vez que el primer nadador alcanza el extremo opuesto, toca a su compañero de equipo para iniciar su recorrido. Esto continúa hasta que todos los miembros del equipo hayan nadado su distancia asignada.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:

ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado.

Dinámica de relajación:

	La competencia en grupos.	
TIEMPO: 15'	ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:	
FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol y el juego del futsal. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del futsal? ¿De qué otro modo se puede realizar las actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿en qué momento y circunstancia las actividades de la natación y del futsal lo puedes aplicar en tu familia? ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar? Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina con el pateo al estilo crol.	
Trabajo de Extensión	Indagar actividades la natación, braceo al estilo crol y la práctica deportiva.	

VIII. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

IX. Anexo:

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

**“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”**



N ^o	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

“Ejecuta la respiración lateral.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSIÓN N°	11	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez		NOMBRE DE LA DIMENSIÓN	
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano		Propulsión de brazos	
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda y Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” de secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		20/06/2025	DURACIÓN		90 min
PROPÓSITO DE LA SESIÓN		Los estudiantes ejecutan la respiración lateral en equipos			

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos.	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento en diferentes situaciones.	los estudiantes realizan de manera responsable, la respiración lateral en equipos
CRITERIO EVALUATIVO	Correcta ejecución de la respiración lateral, manteniendo el rostro en el agua y el giro suave de la cabeza.		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos de la respiración lateral Practico: ejecución de las actividades propuestas

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque de derechos	Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Evalúa de manera permanente los avances de las acciones propuestas en relación con su eficacia y la eficiencia de las estrategias usadas para alcanzar la meta de aprendizaje, en función de los resultados, el tiempo y el uso de los recursos. Evalúa con precisión y rapidez los resultados y si los aportes que le brindan los demás le ayudarán a decidir si realizará o no cambios en las estrategias para el éxito de la meta de aprendizaje.
HABILIDAD BLANDA PROPUESTA	Trabajo en equipo

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

necesitamos hacer antes de la sesión?	recursos o materiales se utilizarán?
Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. Verifica que los que materias abastezcan la cantidad de niños y niñas.	• Silbato • Cronometro • Tablero • flotadores • Pelotas • Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	PRESENTACIÓN: • El docente da la bienvenida los estudiantes a la clase de Educación Física. • Se proponen algunos acuerdos. • Se propone trabajar los valores de responsabilidad y empatía para la sesión. • Se enfatiza el enfoque de derecho. SABERES PREVIOS: ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? PROPÓSITO: Los estudiantes realizarán saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento, en el contexto del estilo crol de natación. Para un mejor dominio del cuerpo en el agua, mejorando su técnica, fuerza y coordinación. PROBLEMATIZACIÓN: Presentamos el desafío a partir de las siguientes preguntas ¿Qué es el salto verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? ¿Por qué se activa el cuerpo antes de realizar cualquier ejercicio físico? ¿en qué consiste los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? ¿en qué nos beneficia los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? DESPERTAMOS EL INTERÉS Damos mención sobre las actividades a trabajar en esta sesión de la práctica de los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento ¿Cómo lo arías tú las actividades de activación fisiológica? ¿Cuál es el objetivo principal de los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? ¿Qué técnica puedes implementar para desarrollar dicha actividad? ¿Qué es lo más importante en los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? CONFLICTO COGNITIVO: ¿qué condiciones físicas necesitas para realizar el salto verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento y dan conclusiones sobre el tema?	Registro auxiliar Lista de cotejo

	Nos trasladamos al área de trabajo de manera ordenada y se le pide a cada uno de ellos que se ubiquen en media luna para dar inicio con la parte práctica.	
TIEMPO: 45'	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS (ACTIVIDAD FISIOLÓGICA)</u> Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: • Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica .	
PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado)	• Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información. <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> El estudiante se debe ir introduciendo en el medio acuático (piscina), ya que es un medio totalmente diferente al terrestre. Además, tener una relación total entre el agua y el cuerpo, es decir, las sensaciones que el alumno siente. Calentamiento general: • Ejercicios de movilidad articular (torso, hombros, piernas) y activación cardiovascular (saltos en el sitio, carreras suaves). Saltos verticales sin desplazamiento: • Práctica de saltos verticales en el suelo, enfocándose en la postura, flexión de rodillas y elevación del cuerpo sin generar rebote innecesario. • Saltos horizontales sin desplazamiento: • Saltos horizontales en el suelo, simulando la técnica del despegue en el agua. <u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u> Concurso de saltos: Siempre se debe de realizar con precaución, evitando hacer saltos muy arriesgados hacia atrás y los saltos cercanos al borde. Cumpliendo con estas medidas de seguridad, es un concurso muy divertido y motivador.	Lista de cotejo

	Saltos con desplazamiento (horizontal) en el agua: • Practicar saltos horizontales en el agua con impulso de los brazos y piernas, enfocándose en la propulsión hacia adelante. • Realizar el ejercicio en grupos pequeños, de modo que los estudiantes puedan observarse y corregir detalles técnicos entre sí. Práctica del estilo crol con énfasis en el despegue: • Nado de 25 metros enfocándose en la transición de los saltos a la técnica de crol, concentrándose en cómo los saltos afectan la entrada al agua. <u>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</u> Simulación de salida desde el borde de la piscina (despegue): • Realizar una salida tipo salto desde el borde de la piscina, utilizando el salto vertical y horizontal para una propulsión eficiente en el estilo crol. Carrera de relevos con saltos: • Los estudiantes realizarán relevos nadando en estilo crol, con un salto horizontal previo a la entrada al agua, para evaluar su capacidad de integrar ambos movimientos en un contexto de competencia. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> Salimos del agua y comenzamos con la recuperación física en base a una pausa respiratorio acompañado de actividades de elongación.	
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN</u> Se imparte el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de conocer nuestras emociones, Se brinda las orientaciones finales y se recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a la actividad física, la flexibilidad y apertura a nuevas posibilidades, así como a la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades, ¿De qué otro modo se podría realizar los trabajos planteados? ¿Para qué les sirve lo que aprendieron el día de hoy? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿En qué momento y circunstancias lo podrías aplicar en tu familia lo aprendido? ¿Cuál es su importancia? Sistematizamos lo aprendido respondiendo las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvimos? ¿Cómo podemos mejorar? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. A partir de ello el docente resuelve las posibles preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión de aprendizaje, e invita a los alumnos a realizar la acción reflexiva en todo momento.	Lista de cotejo
Trabajo de Extensión	no se asigna	

VI. **REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

VII. **Anexo:**

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^{ra}	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

“Ejecuta la respiración frontal.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	12	N° DE HORAS	3	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez		NOMBRE DE LA DIMENSIÓN		
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano		Propulsión de piernas		
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera				
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” Secundaria	TURNO			Mañana
FECHA		25/06/2025	DURACIÓN			90 min
PROPÓSITO DE LA SESIÓN		Los estudiantes realizan la respiración frontal de manera responsable				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	APACIDADES	DESEMPEÑOS	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Se expresa corporalmente.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Realiza movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguro durante la práctica de la preparación física de su cuerpo para mejorar su coordinación corporal en la Natación con seguridad y confianza.	Observación directa del desempeño del estudiante en el agua.
CRITERIO EVALUATIVO	Que los estudiantes ejecuten de la manera correcta la respiración frontal de manera responsable		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos de la respiración frontal Práctico: Actividades físicas en la piscina.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificarla sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	-Silbato -Cronometro -Tablero -flotadores -Pelotas Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	Proceso pedagógico: - Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes cometamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala. SABERES PREVIOS: ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre propulsión de piernas? ¿Qué Habilidades básicas de natación, como flotar, patear, y nadar distancias cortas conoces? PROPOSITO: es realizar actividades que practican el estilo crol al desplazarse de un lugar a otro, Para mejorar la actividad planteada. Luego se aplica la motivación para ello se plantea la dinámica. Juego: “QUIEN DURA MAS TIEMPO EN EL AGUA”, flotar decúbito ventral sin deslizamiento con la cabeza bajo el agua. Problematización: Este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del braceo al estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina, DESPERTAMOS EL INTERÉS Damos mención sobre las actividades a trabajar en esta sesión de la práctica de propulsión de piernas en el nado. ¿Cómo lo arias tú las actividades de activación fisiológica? ¿Cuál es el objetivo principal de la propulsión de piernas? ¿Qué técnica puedes implementar para desarrollar dicha actividad? ¿Qué es lo más importante en la propulsión de piernas? CONFLICTO COGNITIVO: ¿qué condiciones físicas necesitas para realizar la propulsión de las piernas y dan conclusiones sobre el tema? Nos trasladamos al área de trabajo de manera ordenada y se le pide a cada uno de ellos que se ubiquen en media luna para dar inicio con la parte práctica.	Registro Auxiliar
TIEMPO: 45'		

PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS</u> <u>(ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA)</u> Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente. Recomendaciones para la Ejecución Correcta de la Fase Ascendente de la Propulsión de Piernas: • Las piernas deben moverse de manera alternada con un rango de movimiento fluido. • Durante la fase ascendente, las piernas deben estar estiradas casi por completo. • Es importante evitar movimientos excesivos de la cadera que puedan generar resistencia innecesaria. • La respiración debe ser controlada, asegurándose de que no interrumpa el ritmo de la patada.	
---	---	--

	Realizamos movimientos de las articulaciones, estiramiento de piernas y brazo, Trote suaves, saltos sucesivos mediante trote etc. <u>ACTIVIDADES BÁSICOS:</u> • Patada con Flotador: El estudiante se apoya en un flotador mientras se concentra en la correcta ejecución de la fase ascendente de la patada. Esto permite que los estudiantes se enfoquen solo en las piernas, sin preocuparse por el movimiento de los brazos. • Patada de Crol con Tablero: Similar al ejercicio anterior, pero usando un tablero para que los estudiantes se concentren solo en las piernas. Se debe pedir que mantengan una postura estable y una patada continua. <u>ACTIVIDADES AVANZADAS:</u> • Nado Crol con Enfoque en Piernas: Los estudiantes nadan el estilo crol, pero enfocándose únicamente en las piernas. Pueden realizar series de 25 metros concentrándose en la fase ascendente de la patada. Es importante que mantengan un ritmo constante y eviten que las piernas se cansen demasiado rápido. • Patada en la Espalda: Realizar la patada de crol en la posición de espalda para trabajar la fase de propulsión sin la dificultad de la respiración en el crol, permitiendo que los estudiantes se concentren solo en el movimiento de las piernas. <u>ACTIVIDADES APLICADAS</u> • Ejercicio de Tiempos: Realizar series de 50 metros de crol, concentrándose en mantener la técnica de las piernas a lo largo de toda la distancia. Se cronometran los tiempos y se les da retroalimentación para mejorar la técnica. • Simulación de Competencia: Los estudiantes compiten entre sí en una distancia de 100 metros, donde deben aplicar todos los elementos aprendidos sobre la fase ascendente de la propulsión de piernas. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado. Dinámica de relajación: La competencia en grupos.	
TIEMPO: 15'	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:</u>	
FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de	es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol y el juego del futsal. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la	

conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del futsal? ¿De qué otro modo se puede realizar las actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿en qué momento y circunstancia las actividades de la natación y del futsal lo puedes aplicar en tu familia? ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar? Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina con el pateo ala estilo crol.	
Trabajo de Extensión	Indagar actividades la natación, al estilo crol y la práctica en la propulsión de piernas.	

VI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

VII. Anexo:

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^a	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13

“Ejecuta la salida desde la parte superior de la piscina.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	13	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez		NOMBRE DE LA DIMENSIÓN	
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano		Propulsión de piernas	
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” Secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		27/06/2025	DURACIÓN		90 min
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes ejecutan la salida desde la parte superior de la piscina de manera ordenada				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Elabora tácticas y técnicas en las actividades deportivas de interés colectivo. Asumiendo la práctica para mejorar la respiración lateral bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Los estudiantes demostraran su aprendizaje al realizar correctamente la ejecución de la salida desde la parte superior de la piscina de manera ordenada
CRITERIO EVALUATIVO	Ejecución de la salida desde la parte superior de la piscina manteniendo el orden en todo momento		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos de la natación y sus fases de ejecución. Práctico: Actividades físicas en la piscina.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificarla sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	- Silbato - Cronometro - Tablero - Aros - Pelotas - Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

<i>SECUENCIAS PEDAGÓGICAS</i>	<i>DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES</i>	<i>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE</i>
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	Proceso pedagógico: Desarrollo: - Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes cometamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala Problematicación este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del braceo al estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina. SABERES PREVIOS: Para abordar esta sesión, los estudiantes deben: Tener conocimiento básico del estilo crol (postura, brazada, y patada). Saber cómo respirar de forma básica durante la natación (respiración en la superficie). Tener experiencia previa en la coordinación de movimientos dentro del agua. - PROPOSITO: Perfeccionarán la técnica de la respiración lateral en el estilo crol, para mejorar la resistencia y eficiencia en la natación. De manera fluida con los movimientos, promoviendo una técnica correcta para optimizar el rendimiento en este estilo. - Luego se aplica la motivación para ello se plantea la dinámica. Juego: “QUIEN DURA MAS TIEMPO EN EL AGUA”, flotar decúbito ventral sin deslizamiento con la cabeza bajo el agua. Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente. PROBLEMATIZACIÓN: La pregunta es: ¿Cómo podemos respirar sin perder ritmo y técnica en el estilo crol? DESPERTAMOS EL INTERES: “¿Qué pasaría si pudieras nadar mucho más rápido y por más tiempo solo mejorando tu forma de respirar? ¿Te gustaría aprender a hacerlo?” Mostrar videos de nadadores profesionales, enfocándose en su respiración lateral, también puede generar curiosidad. CONFLICTO COGNITIVO: ¿Qué pasaría si los estudiantes enfrentan la dificultad de coordinar la respiración lateral con la brazada y patada?, ¿Por qué muchos intentan levantar la cabeza	Registro Auxiliar

	completamente fuera del agua para respirar, lo cual ralentiza su avance? Este conflicto puede ser resuelto con práctica y una mejor comprensión de la técnica correcta.	
TIEMPO: 45'	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS</u> <u>(ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA)</u> Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente. Familiarizar a los estudiantes con el concepto de la respiración lateral y su relación con el estilo crol. <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> -Los estudiantes se colocan en la orilla de la piscina, simulan el movimiento de la brazada de crol con el brazo derecho, girando la cabeza hacia el lado izquierdo para practicar la respiración lateral.	Lista de cotejo
PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.		

	-Repetir el ejercicio varias veces, enfocándose en la correcta alineación de la cabeza y la boca fuera del agua sin elevarla demasiado. Respiración lateral en el agua: -Los estudiantes se colocan en el agua (bajo la supervisión del profesor) y practican el giro de la cabeza para la respiración mientras realizan movimientos de brazo y patada lentamente. -Se les indica que practiquen primero con un solo brazo (brazo unilateral) para concentrarse en la respiración. <u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u> Integrar la respiración lateral de manera fluida dentro del estilo crol completo. Nado en crol con respiración lateral: -Los estudiantes realizan largos de crol, enfocándose en realizar la respiración lateral sin interrumpir el ritmo. Se les indica realizar respiración cada tres brazadas (alternando lado derecho e izquierdo).  Ejercicio de respiración cada dos brazadas: -Los estudiantes deben nadar el estilo crol respirando cada dos brazadas. Esto les permite trabajar la simetría en la respiración y la coordinación de movimientos. <u>ACTIVIDADES APLICADAS</u> Mejorar la capacidad de los estudiantes para aplicar la respiración lateral de manera efectiva en una situación de nado continuo. Carrera en crol con tiempos: -Los estudiantes compiten en una carrera de crol, aplicando la respiración lateral correctamente, manteniendo un ritmo constante y eficiente. El docente observa la sincronización y técnica, corrigiendo a medida que avanzan.	
--	--	--

	Circuito de respiración lateral: -Establecer un circuito con diferentes estaciones: nadar con respiración lateral a diferentes distancias, practicar la respiración en velocidad y aplicar la respiración lateral durante el trabajo en equipo (por ejemplo, relevos en crol). <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado. Dinámica de relajación: La competencia en grupos.	
TIEMPO: 15´ FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:</u> es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol y el juego del futsal. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del futsal? ¿De qué otro modo se puede realizar las actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿en qué momento y circunstancia las actividades de la natación y del futsal lo puedes aplicar en tu familia? ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar? Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina ejecutando la respiración lateral.	
Trabajo de Extensión	Indagar actividades la natación, respiración lateral al estilo crol en la práctica deportiva.	

VI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

VII. Anexo:

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

**“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”**



N ^o	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14

“Realiza la salida desde la parte inferior de la piscina.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSIÓN N°	14	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez		NOMBRE DE LA DIMENSIÓN	
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano		La respiración	
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda y Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” de secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		03/07/2025	DURACIÓN		90 min
PROPÓSITO DE LA SESIÓN		Los estudiantes realizarán la salida desde la parte inferior de la piscina manteniendo el orden			

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos.	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento en diferentes situaciones.	los estudiantes realizan de manera responsable, la salida desde la parte inferior de la piscina
CRITERIO EVALUATIVO	Ejecución de la salida desde la parte inferior de la piscina		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos de la natación y sus fases de ejecución Practico: ejecución de las actividades propuestas

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque de derechos	Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Evalúa de manera permanente los avances de las acciones propuestas en relación con su eficacia y la eficiencia de las estrategias usadas para alcanzar la meta de aprendizaje, en función de los resultados, el tiempo y el uso de los recursos. Evalúa con precisión y rapidez los resultados y si los aportes que le brindan los demás le ayudarán a decidir si realizará o no cambios en las estrategias para el éxito de la meta de aprendizaje.
HABILIDAD BLANDA PROPUESTA	Trabajo en equipo

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

necesitamos hacer antes de la sesión?	recursos o materiales se utilizarán?
Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. Verifica que los que materias abastezcan la cantidad de niños y niñas.	• Silbato • Cronometro • Tablero • flotadores • Pelotas • Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	PRESENTACIÓN: • El docente da la bienvenida los estudiantes a la clase de Educación Física. • Se proponen algunos acuerdos. • Se propone trabajar los valores de responsabilidad y empatía para la sesión. • Se enfatiza el enfoque de derecho. SABERES PREVIOS: ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? PROPÓSITO: Los estudiantes realizarán saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento, en el contexto del estilo crol de natación. Para un mejor dominio del cuerpo en el agua, mejorando su técnica, fuerza y coordinación. PROBLEMATIZACIÓN: Presentamos el desafío a partir de las siguientes preguntas ¿Qué es el salto verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? ¿Por qué se activa el cuerpo antes de realizar cualquier ejercicio físico? ¿en qué consiste los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? ¿en qué nos beneficia los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? DESPERTAMOS EL INTERÉS Damos mención sobre las actividades a trabajar en esta sesión de la práctica de los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento ¿Cómo lo arías tú las actividades de activación fisiológica? ¿Cuál es el objetivo principal de los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? ¿Qué técnica puedes implementar para desarrollar dicha actividad? ¿Qué es lo más importante en los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? CONFLICTO COGNITIVO: ¿qué condiciones físicas necesitas para realizar el salto verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento y dan conclusiones sobre el tema?	Registro auxiliar Lista de cotejo

	Nos trasladamos al área de trabajo de manera ordenada y se le pide a cada uno de ellos que se ubiquen en media luna para dar inicio con la parte práctica.	
TIEMPO: 45'	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS (ACTIVIDAD FISIOLÓGICA)</u>	
PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.	Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: • Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica . <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> El estudiante se debe ir introduciendo en el medio acuático (piscina), ya que es un medio totalmente diferente al terrestre. Además, tener una relación total entre el agua y el cuerpo, es decir, las sensaciones que el alumno siente. Calentamiento general: • Ejercicios de movilidad articular (torso, hombros, piernas) y activación cardiovascular (saltos en el sitio, carreras suaves). Salto verticales sin desplazamiento: • Práctica de saltos verticales en el suelo, enfocándose en la postura, flexión de rodillas y elevación del cuerpo sin generar rebote innecesario. • Saltos horizontales sin desplazamiento: • Saltos horizontales en el suelo, simulando la técnica del despegue en el agua. <u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u> Concurso de saltos: Siempre se debe de realizar con precaución, evitando hacer saltos muy arriesgados hacia atrás y los saltos cercanos al borde. Cumpliendo con estas medidas de seguridad, es un concurso muy divertido y motivador.	Lista de cotejo

	Saltos con desplazamiento (horizontal) en el agua: • Practicar saltos horizontales en el agua con impulso de los brazos y piernas, enfocándose en la propulsión hacia adelante. • Realizar el ejercicio en grupos pequeños, de modo que los estudiantes puedan observarse y corregir detalles técnicos entre sí. Práctica del estilo crol con énfasis en el despegue: • Nado de 25 metros enfocándose en la transición de los saltos a la técnica de crol, concentrándose en cómo los saltos afectan la entrada al agua. <u>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</u> Simulación de salida desde el borde de la piscina (despegue): • Realizar una salida tipo salto desde el borde de la piscina, utilizando el salto vertical y horizontal para una propulsión eficiente en el estilo crol. Carrera de relevos con saltos: • Los estudiantes realizarán relevos nadando en estilo crol, con un salto horizontal previo a la entrada al agua, para evaluar su capacidad de integrar ambos movimientos en un contexto de competencia. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> Salimos del agua y comenzamos con la recuperación física en base a una pausa respiratorio acompañado de actividades de elongación.	
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN</u> Se imparte el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de conocer nuestras emociones, Se brinda las orientaciones finales y se recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a la actividad física, la flexibilidad y apertura a nuevas posibilidades, así como a la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades, ¿De qué otro modo se podría realizar los trabajos planteados? ¿Para qué les sirve lo que aprendieron el día de hoy? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿En qué momento y circunstancias lo podrías aplicar en tu familia lo aprendido? ¿Cuál es su importancia? Sistematizamos lo aprendido respondiendo las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvimos? ¿Cómo podemos mejorar? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. A partir de ello el docente resuelve las posibles preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión de aprendizaje, e invita a los alumnos a realizar la acción reflexiva en todo momento.	Lista de cotejo
Trabajo de Extensión	no se asigna	

VI. **REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

VII. **Anexo:**

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL
EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO
RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^{ra}	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 15

“Piernas juntas y los brazos agarrados al poyete por fuera.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSIÓN N°	15	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez		NOMBRE DE LA DIMENSIÓN	
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano		La respiración	
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda y Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” de secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		08/07/2025	DURACIÓN	90 min	
PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Los estudiantes ejecutan las piernas juntas y los brazos agarrados al Popeye por fuera de manera ordenada				

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos.	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento en diferentes situaciones.	los estudiantes realizan de manera responsable, las piernas juntas y los brazos agarrados al Popeye por fuera de manera ordenada
CRITERIO EVALUATIVO	Ejecución del Popeye con las piernas juntas y brazos agarrados por fuera		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos de la natación y sus variantes Practico: ejecución de las actividades propuestas

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque de derechos	Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Evalúa de manera permanente los avances de las acciones propuestas en relación con su eficacia y la eficiencia de las estrategias usadas para alcanzar la meta de aprendizaje, en función de los resultados, el tiempo y el uso de los recursos. Evalúa con precisión y rapidez los resultados y si los aportes que le brindan los demás le ayudarán a decidir si realizará o no cambios en las estrategias para el éxito de la meta de aprendizaje.
HABILIDAD BLANDA PROPUESTA	Trabajo en equipo

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

necesitamos hacer antes de la sesión?	recursos o materiales se utilizarán?
Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. Verifica que los que materias abastezcan la cantidad de niños y niñas.	• Silbato • Cronometro • Tablero • flotadores • Pelotas • Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	PRESENTACIÓN: • El docente da la bienvenida los estudiantes a la clase de Educación Física. • Se proponen algunos acuerdos. • Se propone trabajar los valores de responsabilidad y empatía para la sesión. • Se enfatiza el enfoque de derecho. SABERES PREVIOS: ¿Qué ejercicios podemos realizar para activar el cuerpo? ¿alguna vez escucharon hablar sobre los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? PROPÓSITO: Los estudiantes realizarán saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento, en el contexto del estilo crol de natación. Para un mejor dominio del cuerpo en el agua, mejorando su técnica, fuerza y coordinación. PROBLEMATIZACIÓN: Presentamos el desafío a partir de las siguientes preguntas ¿Qué es el salto verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? ¿Por qué se activa el cuerpo antes de realizar cualquier ejercicio físico? ¿en qué consiste los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? ¿en qué nos beneficia los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? DESPERTAMOS EL INTERÉS Damos mención sobre las actividades a trabajar en esta sesión de la práctica de los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento ¿Cómo lo arías tú las actividades de activación fisiológica? ¿Cuál es el objetivo principal de los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? ¿Qué técnica puedes implementar para desarrollar dicha actividad? ¿Qué es lo más importante en los saltos verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento? CONFLICTO COGNITIVO: ¿qué condiciones físicas necesitas para realizar el salto verticales y horizontales tanto con desplazamiento como sin desplazamiento y dan conclusiones sobre el tema?	Registro auxiliar Lista de cotejo

	Nos trasladamos al área de trabajo de manera ordenada y se le pide a cada uno de ellos que se ubiquen en media luna para dar inicio con la parte práctica.	
TIEMPO: 45'	<u>ACTIVIDADES PREPARATORIAS (ACTIVIDAD FISIOLÓGICA)</u>	
PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.	Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: • Realizamos movimientos articulares: • Flexión y extensión de rodilla • Giro de caderas • Circunducción corta del hombro • Circunducción larga del hombro • Abducción de brazos • Giro de muñecas • Flexión y extensión del cuello Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: • Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. • Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. • Saltos en el mismo lugar 20 saltos • Polichinelas, 20 • Polichinela doble. 15 • Trote lento 10 vueltas • Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas • Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas • Desplazamientos laterales. Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: • Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet • Llevamos la rodilla a los pechos • Jalamos los pies hacia los glúteos • Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica . <u>ACTIVIDADES BÁSICAS</u> El estudiante se debe ir introduciendo en el medio acuático (piscina), ya que es un medio totalmente diferente al terrestre. Además, tener una relación total entre el agua y el cuerpo, es decir, las sensaciones que el alumno siente. Calentamiento general: • Ejercicios de movilidad articular (torso, hombros, piernas) y activación cardiovascular (saltos en el sitio, carreras suaves). Saltos verticales sin desplazamiento: • Práctica de saltos verticales en el suelo, enfocándose en la postura, flexión de rodillas y elevación del cuerpo sin generar rebote innecesario. • Saltos horizontales sin desplazamiento: • Saltos horizontales en el suelo, simulando la técnica del despegue en el agua. <u>ACTIVIDADES AVANZADAS</u> Concurso de saltos: Siempre se debe de realizar con precaución, evitando hacer saltos muy arriesgados hacia atrás y los saltos cercanos al borde. Cumpliendo con estas medidas de seguridad, es un concurso muy divertido y motivador.	Lista de cotejo

	Saltos con desplazamiento (horizontal) en el agua: • Practicar saltos horizontales en el agua con impulso de los brazos y piernas, enfocándose en la propulsión hacia adelante. • Realizar el ejercicio en grupos pequeños, de modo que los estudiantes puedan observarse y corregir detalles técnicos entre sí. Práctica del estilo crol con énfasis en el despegue: • Nado de 25 metros enfocándose en la transición de los saltos a la técnica de crol, concentrándose en cómo los saltos afectan la entrada al agua. <u>ACTIVIDAD DE APLICACIÓN</u> Simulación de salida desde el borde de la piscina (despegue): • Realizar una salida tipo salto desde el borde de la piscina, utilizando el salto vertical y horizontal para una propulsión eficiente en el estilo crol. Carrera de relevos con saltos: • Los estudiantes realizarán relevos nadando en estilo crol, con un salto horizontal previo a la entrada al agua, para evaluar su capacidad de integrar ambos movimientos en un contexto de competencia. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> Salimos del agua y comenzamos con la recuperación física en base a una pausa respiratorio acompañado de actividades de elongación.	
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN</u> Se imparte el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de conocer nuestras emociones, Se brinda las orientaciones finales y se recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a la actividad física, la flexibilidad y apertura a nuevas posibilidades, así como a la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento: ¿Cómo se sintieron al realizar las actividades, ¿De qué otro modo se podría realizar los trabajos planteados? ¿Para qué les sirve lo que aprendieron el día de hoy? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿En qué momento y circunstancias lo podrías aplicar en tu familia lo aprendido? ¿Cuál es su importancia? Sistematizamos lo aprendido respondiendo las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvimos? ¿Cómo podemos mejorar? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. A partir de ello el docente resuelve las posibles preguntas que surgen, felicita las actitudes positivas evidenciadas durante la sesión de aprendizaje, e invita a los alumnos a realizar la acción reflexiva en todo momento.	Lista de cotejo
Trabajo de Extensión	no se asigna	

VI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

VII. Anexo:

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^º	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°16

“Salida americana una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada.”

I. DATOS GENERALES:

ÁREA	Educación física	DIMENSION N°	16	N° DE HORAS	3
INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Julio Armando Ruiz Vásquez		NOMBRE DE DIMENSIÓN	
DOCENTE DE ÁREA		Cesar Augusto Luna Luciano		Salida	
PRACTICANTE A CARGO		Abad, Pineda, Viera			
GRADO Y SECCIÓN		5° “B” de Secundaria	TURNO	Mañana	
FECHA		15/07/2025	DURACIÓN	90 min	
PROPÓSITO DE LA SESIÓN		Los estudiantes ejecutan la salida americana una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada de manera ordenada			

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	APACIDADES	ESEMPENOS	DESEMPEÑO PRECISADO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	Elabora y comunica tácticas y estrategias en los juegos y actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Desarrolla estrategias y habilidades en las actividades deportivas de interés colectivo. Asume roles y funciones en este estilo del nado, bajo un sistema de juego que vincula las capacidades de cada uno de los integrantes del equipo.	Los estudiantes ejecutan la salida americana una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada de manera ordenada
CRITERIO EVALUATIVO	Los estuantes realizan de manera correcta la salida americana una pierna adelantada con los dedos del pie agarrados al borde anterior del poyete y la otra pierna retrasada de manera ordenada de manera ordenada		CAMPOS TEMÁTICOS	Teórico: conceptos de la natación y sus variantes Práctico: Actividades físicas en la piscina.

III. ENFOQUE Y COMPETENCIA TRANSVERSAL

ENF. Y COMP. TRANS.	MANIFESTACIONES ACTITUDINALES PRACTICAS OBSERVABLES FORMATIVAS
Enfoque Igualdad de Género	- Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres. - El docente promueve la participación en las actividades, en igualdad de oportunidades y condiciones a adolescentes varones y mujeres.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por el tic.	Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidades y propósito variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros para uso personal y necesidades educativas.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Determina metas de aprendizajes virtuales asociado a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, imitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea. formulándose preguntas de manera reflexiva

IV. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
-Buscar información pertinente para el proceso de enseñanza y aprendizaje. -organizar el espacio en relación a los materiales. -planificarla sesión de aprendizaje con actividades según intereses del estudiante.	Silbato -Cronometro -Tablero -Flotadores -Pelotas Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

V. PROCESOS ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

SECUENCIAS PEDAGÓGICAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN CONSTANTE
TIEMPO: 15' INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD • Preparación del clima afectivo. • Propósito. • Estimular conflicto cognitivo. • Despertar el interés. • Motivación. • Recuperar saberes previos.	Proceso pedagógico: DESARROLLO: Ingresamos al salón y realizamos el saludo correspondiente a cada uno de los estudiantes cometamos sobre el nuevo día, de tal modo que se pasa ala Problematicación este nuevo año educativo luego de haber observamos el bajo nivel de conocimiento del braceo al estilo crol en los estudiantes, frente a ello ¿Qué debo hacer? ¿Cómo lo hago? ¿Qué debo de saber? Para fortalecer dicha situación se planteará actividades físicas en la piscina. SABERES PREVIOS: -Los siguientes saberes previos que los estudiantes deberían tener: -Conocimiento básico de las técnicas de nado (por ejemplo, el estilo libre y sus variaciones). PROPOSITO: Los estudiantes desarrollarán habilidades para nadar de manera eficiente y segura. Además, se busca que adquieran conciencia sobre la importancia de la postura, el ritmo y la respiración en este estilo de nado. -Luego se aplica la motivación para ello se plantea la dinámica. Juego: "QUIEN DURA MAS TIEMPO EN EL AGUA", flotar decúbito ventral sin deslizamiento con la cabeza bajo el agua. PROBLEMATIZACIÓN: -¿Alguna vez te has sentido incómodo o sin aliento mientras nadabas? ¿Cómo crees que podrías mejorar tu respiración para que sea más eficiente al nadar? DESPERTAMOS EL INTERES: -Empezar con un video corto sobre nadadores profesionales o un reto en el que los estudiantes compitan para ver quién puede nadar más lejos usando la técnica de crol, sin perder el ritmo o la forma. CONFLICTO COGNITIVO: -Muchos pueden sentirse inseguros al momento de girar la cabeza para respirar sin interrumpir el nado.	Registro Auxiliar
TIEMPO: 45' PARTE PRINCIPAL Construcción del nuevo conocimiento (Procesamiento De la nueva Información o Sistematización De Los Aprendizajes considerando los procesos según el aprendizaje esperado) • Facilitar la nueva información con la acción detallada de las	ACTIVIDADES PREPARATORIAS (ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA) - Preparamos nuestro cuerpo para realizar las actividades físicas: - Realizamos movimientos articulares: - Flexión y extensión de rodilla - Giro de caderas - Circunducción corta del hombro - Circunducción larga del hombro - Abducción de brazos - Giro de muñecas - Flexión y extensión del cuello	Lista de cotejo

actividades en marcha, los materiales a utilizar según su uso y cuidado en el proceso de interacción. • Aplicar lo aprendido siguiendo procesos organizacionales de acuerdo a los niveles y ritmos de aprendizajes teniendo en cuenta el contexto, edad cronológica y su edad intelectual (trabajo individual, en pares, en grupos, etc.). • Acciones que permitan evidenciar el aprendizaje primordial, verificamos el afianzamiento de la nueva información.	- Aumentamos nuestra temperatura corporal con los siguientes ejercicios: - Comenzamos con marcha en nuestro propio lugar. - Trote en el mismo sitio durante 2 minutos. - Saltos en el mismo lugar 20 saltos - Polichinelas, 20 - Polichinela doble. 15 - Trote lento 10 vueltas - Trote con taloneo a los glúteos. 5 vueltas - Trote con elevación de rodillas. 5 vueltas - Desplazamientos laterales. - Nos ubicamos en media luna y realizamos los estiramientos: - Estiramos las manos hacia arriba en forma de ballet - Llevamos la rodilla a los pechos - Jalamos los pies hacia los glúteos - Nos sentamos y trato de jalar las puntas de mis pies. - Se les pregunta a los estudiantes para que se realiza estas actividades de activación fisiológica - Nos organizamos para desplazarnos al área de la actividad correspondiente. <u>ACTIVIDADES BÁSICAS:</u> Calentamiento: -Actividades de movilidad articular, como giros de hombros, muñecas, caderas y tobillos. -Ejercicio de natación a baja intensidad para activar los músculos: 5-10 minutos de nado suave en estilo libre. Explicación y demostración técnica: -Explicación del estilo crol: cómo se debe coordinar el movimiento de los brazos, la respiración y las piernas. -Demostración del estilo crol por parte del profesor: muestra cómo debe ser la alineación corporal y cómo se realiza la respiración lateral. Ejercicio básico de respiración: -Los estudiantes practican en la orilla o en el agua la respiración lateral, sin moverse. Inhalar por un lado y exhalar bajo el agua, simulando el movimiento del crol.	
	<u>ACTIVIDADES AVANZADAS:</u> Técnica de los brazos: -Los estudiantes realizan el movimiento de los brazos en el agua, con énfasis en la posición de la mano, el ángulo de entrada al agua y el tirón. -Ejercicio: Nadar de manera lenta y controlada, concentrándose en el movimiento de los brazos y manteniendo la respiración constante. Trabajo de piernas:	

	-Nadar solo con las piernas (utilizando un flotador si es necesario), para mejorar la propulsión en el agua y la postura del cuerpo. -Realizar Sprint de 10 metros con énfasis en la patada continua y constante. Nado combinado: -Combinar el trabajo de brazos, piernas y respiración en un nado continuo de 25 metros, con supervisión y corrección del docente. <u>ACTIVIDADES APLICADAS:</u> Desafío de distancia: -Los estudiantes nadan 25 metros de crol, aplicando lo aprendido sobre la técnica, postura y respiración. -Después de completar la distancia, se realiza una autoevaluación de la técnica de nado. Juego en parejas o grupos pequeños: -Organizar a los estudiantes en parejas o grupos para realizar una carrera de relevos en estilo crol, donde cada miembro de un equipo debe nadar 25 metros y luego pasar el relevo al siguiente compañero. Este juego fomenta el trabajo en equipo y el esfuerzo colaborativo mientras se sigue perfeccionando la técnica. -A partir de lo desarrollado en clases, los estudiantes por equipos pasan a ubicarse en un lado de la piscina, en dicha acción aprovechando de los errores cometidos para realizar el proceso de esfuerzo de los aprendizajes. <u>ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:</u> ubicados en su respectivo lugar de manera sedente incentivamos al estudiante a realizar dicho secado. Dinámica de relajación: La competencia en grupos.	
TIEMPO: 15' FINALIZACIÓN • Valoración de los aprendizajes con la extracción de conclusiones, experiencias, ideas centrales. • Identificación del proceso de trabajo fundamental. • Transferencia del Aprendizaje (consolidación interna y externa). • Reflexión intra e interpersonal • Aplicación del acto reflexivo post-	<u>ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:</u> es importante el dialogo con el estudiante dando mención sobre la importancia de las actividades del braceo al estilo crol. Se brinda las orientaciones finales y se le recuerda la importancia de realizar un trabajo armónico con sus compañeros para un objetivo en común, vinculado a las actividades de la piscina y la flexibilidad y aperturas a nuevas posibilidades, así como la habilidad blanda del pensamiento crítico. Los estudiantes en asesoría del docente reflexionan sobre las actividades realizadas con sus compañeros. El profesor apertura el cuestionamiento ¿Cómo se sintieron al realizar actividades del braceo al estilo crol y la práctica deportiva del fútbol? ¿De qué otro modo se puede realizar las	

constructivo del nuevo conocimiento. • Reforzamiento ante dificultades presentadas.	actividades? Los estudiantes responden en dialogo con el docente. Orienta esta práctica dentro del entorno familiar a través de la pregunta: ¿Qué otro material alternativo se utilizaría en el entorno familiar? Sistematizamos lo aprendido Respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendí hoy?, ¿Cómo lo aprendí? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo podemos mejorarla? Se lee el propósito de aprendizaje y se pregunta si se logró. Se le agradece a cada uno de los estudiantes por su participación en las actividades de la piscina con el pateo ala estilo crol.	
Trabajo de Extensión	Indagar actividades de la natación, estilo crol y la práctica de salida.	

VI. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?

.....

¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

.....

¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

.....

VII. Anexo:

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo.



LISTA DE COTEJO

“PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMETRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA I.E. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ AMARILIS – 2025”



N ^º	5TO B – SECUNDARIA	CRITERIOS			
	NOMBRE Y APELLIDOS	Participa activamente en el estilo crol	Comprende la instrucciones y reglas del estilo crol	Coordina los brazos, piernas y tronco al nadar el estilo crol	Domina la técnica y los movimientos del estilo crol al nadar en el agua
		inicio	proceso	logro esperado	logro destacado
	Valor	C = 00 a 10	B = 11 a 13	A = 14 a 17	AD = 18 a 20
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

Anexo 6

PANEL FOTOGRÁFICO

Los estudiantes desarrollan las actividades propuestas en base a los ítems de cada dimensión.

Familiarización con el agua



Indicaciones para que mejoren la fase de braceo aéreo

Actividades prácticas de braceo utilizando la tabla de flotación

Indicación para mejorar respiración y pateo

Practica de competición con lanzamiento

propulsión de piernas al borde de la piscina

Actividades de lanzamiento con brazos juntos con respiración

Actividades de respiración



Indicaciones para mejorar la propulsión de brazos y piernas



Practicando el lanzamiento libre desde el borde de la piscina



Anexo 7



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"**

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994
Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco Telf. (062)625259 Cel. 962934443
E-mail: estebanpavletich@hotmail.com Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

**CONSTANCIA DE SIMILITUD N° 018 – 2026
SOFTWARE ANTIPLAGIO – I.E.S.P.P. ESTEBAN PAVLETICH**

La Unidad de Investigación del I.E.S.P.P. Esteban Pavletich, emite la presente constancia de similitud, aplicando el Software TURNITIN a la tesis titulada: **PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5°B DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ AMARILIS - 2025**, la cual reporta un **19 %** de similitud, correspondiente a los interesados: **ABAD CLAUDIO Yorlin Luis, PINEDA CLAUDIO Daniel Julio, VIERA VILCAPOMA Alexander David**, del Programa de Educación Física, considerando como asesor a la **Oficina de Asesoría del IESPP "E.P."**

DECLARANDO (APTO)

Se expide la presente, para los trámites pertinentes.

Huánuco, 04 de marzo del 2026


Mg. Javier M. Luciano Valdivia
JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
I.E.S.P.P. "ESTEBAN PAVLETICH"



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
“ESTEBAN PAVLETICH”

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994
 Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco Telf. (062)625259 Cel. 962934443
 E-mail: estebanpavletich@hotmail.com Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

TESIS CORREGIDA GRUPO PINEDA.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	20%	8%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle Trabajo del estudiante	1%
5	planificacioncurricular.com Fuente de Internet	1%
6	idoc.pub Fuente de Internet	1%
7	redi.ufasta.edu.ar Fuente de Internet	1%
8	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	1%
9	sdch.edu.pe	



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994
 Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco Telf. (062)625259 Cel. 962934443
 E-mail: estebanpavletich@hotmail.com Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

10

repositorio.uap.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

11

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

12

prexas.com

Fuente de Internet

1 %

13

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

14

mineduperu.org

Fuente de Internet

1 %

15

doaj.org

Fuente de Internet

1 %

16

Sebastián Pino Aguilera, Yasser Vega Enero.

"ANÁLISIS TÉCNICO DEL ESTILO DE NADO

CROL", Journal of Movement & Health, 2020

Publicación

<1 %

17

repositorio.unc.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

18

repositorio.espe.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

19

repositorio.cidecuador.org

Fuente de Internet

<1 %



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
“ESTEBAN PAVLETICH”

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994

Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco

Telf. (062)625259

Cel. 962934443

E-mail: estebanpavletich@hotmail.com

Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

20	blog.arenaswim.com Fuente de Internet	<1 %
21	Submitted to Mountain Lakes High School Trabajo del estudiante	<1 %
22	doku.pub Fuente de Internet	<1 %
23	www.csil.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
30	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO
"ESTEBAN PAVLETICH"

CREADO POR D.S. N° 03-94-ED EL 04-05-1994
 Av. Alameda de la República N° 535 – Huánuco Telf. (062)625259 Cel. 962934443
 E-mail: estebanpavletich@hotmail.com Mesa de Partes Virtual: mesadepartes@iesppestebanpavletich.edu.pe

- 32** Afan Huaman, Yeni. "Yupana como estrategia metodológica para el aprendizaje en el área de matemática en estudiantes del primero de secundaria 501096 Paucarccoto de Chinchaypujio Anta Cusco 2020", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) **<1%**
- Publicación

- 33** sportsweek.org **<1%**
 Fuente de Internet

Anexo 8



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, TESIS, PARA OPTAR UN TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X" según corresponda)

Título Profesional	☒	Programa de Estudio de Educación Inicial	☐	Programa de Estudio de Educación Física	☒
--------------------	-------------------------------------	--	--------------------------	---	-------------------------------------

Ingrese los datos según corresponda.

ASPECTO	Educación
Programa de Estudio	Educación Física
Título que Otorga	Profesor de educación secundaria, especialidad: Educación Física

2. Datos del (los) Autor(es): (Ingrese los datos según corresponda)

Apellidos y Nombres:										Abad Claudio Yorlin Luis																			
Tipo de Documento:		DNI		X		Pasaporte				C.E.				N° de Documento:		75576383													
Correo Electrónico:																				75576383@iesppestebanpavletich.edu.pe									
Apellidos y Nombres:																				Pineda Claudio Daniel Julio									
Tipo de Documento:		DNI				Pasaporte				C.E.				N° de documento:		46887606													
Correo Electrónico:																				46887606@iesppestebanpavletich.edu.pe									
Apellidos y Nombres:																				Viera Vilcapoma Alexander David									
Tipo de Documento:		DNI				Pasaporte				C.E.				N° de Documento:		45659377													
Correo Electrónico:																				45659377@iesppestebanpavletich.edu.pe									

3. Datos del Asesor: (Ingrese los datos según corresponda)

Asesor	Oficina de investigación del IESPP. "Esteban Pavletich"
--------	---

4. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese los datos y marque con una "X" según corresponda)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)						
Modalidad de obtención del Título Profesional: (Marque con X según corresponda)	Trabajo de Investigación			Tesis		☒
Tipo de acceso: (Marque con X según corresponda)	Abierto	☒	Cerrado*	Restringido*	Periodo de Embargo	
(*) Sustentar razón:	Titulación					

5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los datos requeridos completos)

Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)	
PROGRAMA EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° B DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ AMARILIS - 2025	
Mediante la presente asumo frente al Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado "Esteban Pavletich" (en adelante LA Institución), cualquier responsabilidad que pueda derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a La Institución o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en los trabajos de Investigación presentado, asumiendo toda la carga pecuniaria que pudiera derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudiera derivar para EL INSTITUTO en favor de terceros con motivos de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del Trabajo de Investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mis acciones se deriven, sometiéndome a las acciones legales y administrativas vigentes.	

¹ Término que engloba a: Tesis, Trabajo Académico, Trabajo de Suficiencia Profesional o Trabajo de Investigación

¹ Término que engloba a: Tesis, Trabajo Académico, Trabajo de Suficiencia Profesional o Trabajo de Investigación

ANEXO 9



Dirección General de Educación Superior y Técnico Profesional

ACTA DE TITULACION

Fecha

Día	Mes	Año
12	02	2026

Nombre de la Institución		"ESTEBAN PAVLETICH"		DRE	HUÁNUCO	
Código Modular		Denominación	Gestión	D.S. / R.M. de Creación y R.D. de Revalidación	Dirección	AV. ALAMEDA DE LA REPÚBLICA N° 535
1	1	1	2	0	4	4
IESP		PRIVADO	D.S. N° 03-94-ED	Provincia	HUÁNUCO	Distrito HUÁNUCO

Carrera / Especialidad	EDUCACIÓN FÍSICA	
Resolución de Autorización	R.D. N° 143-95-ED	

Director(a) General	Dr. Emerson Abal Ascayo	R.D. de Nombramiento	R.D. N° 019-2020-P-IESPP-EP-HCO
---------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------------

ACTA DE TITULACION PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:	
PROFESOR DE EDUCACIÓN SECUNDARIA	
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA	

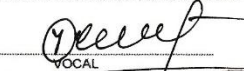
JURADO	PRESIDENTE	DR. EMERSON ABAL ASCAYO
	SECRETARIO	MG. CYNTHIA IVETTE RAMOS ESPINOZA
	VOCAL	MG. ISAAC HUAYANAY FERNANDEZ

TÍTULO DE LA TESIS DE INVESTIGACIÓN	
"PROGRAMA "EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS" EN LA MEJORA DEL ESTILO CROL EN ESTUDIANTES DEL 5° "B" DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ", HUÁNUCO - 2025"	

N° Orden	N° de matrícula (8 dígitos del DNI)	APELLIDOS Y NOMBRES (Por orden alfabético)	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
1	7 5 5 7 6 3 8 3	ABAD CLAUDIO, YORLIN LUIS	15	14	16	15
2	4 6 8 8 7 6 0 6	PINEDA CLAUDIO, DANIEL JULIO	14	15	15	15
3	4 5 6 5 9 3 7 7	VIERA VILCAPOMA, ALEXANDER DAVID	15	15	16	15

OBSERVACIONES:


PRESIDENTE
Firma, Post Firma y Sello


VOCAL
Firma, Post Firma y Sello


SECRETARIO
Firma, Post Firma y Sello




DIRECTOR GENERAL
Firma, Post Firma y Sello

INSTRUCCIONES	
- La nota mínima de aprobación de la sustentación es catorce (14) (escala vigesimal). - El Vocal califica primero en forma individual a cada participante, luego el Secretario y finalmente el Presidente. - El Presidente obtiene el Promedio General por participante. - El Presidente llena dos actas de Titulación por participante: una para archivo del Instituto o Escuela de Educación Superior y una para la DRE. - El llenado del Acta obligatoriamente será con tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatorio con tinta roja. - Las actas se llenan sin borrones ni enmendaduras.	

* De uso externo