

**LA RECREACION ACUATICA COMO ALTERNATIVA PARA EL
DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA EN
PROGRAMAS DE EDUCACION INICIAL**

Autor: Colmenárez, Marlin
marlinluz35@gmail.com

PALABRAS CLAVE:

Recreación, natación, educación inicial, psicomotricidad., Desarrollo.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito proponer actividades recreativas en el medio acuático para promover el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en niño de cinco (5) y seis (6) años de edad, el mismo se realizó a través de un estudio de campo de carácter descriptivo, con un diseño no experimental, y abordado bajo la modalidad de proyecto especial desarrollado en tres fases I Diagnóstico II Diseño de la Propuesta y III Validación de la Propuesta, en la fase I para lograr la información se procedió a la aplicación de un instrumento a la muestra integrada por doce (12) personas docentes que laboran en el nivel de Educación Inicial y de la etapa preescolar en el Centro de Educación Inicial Jean Piaget del Municipio Iribarren, bajo la técnica de la encuesta y a través de un cuestionario de estimación porcentual. El cual fue sometido a pruebas de validación utilizándose la técnica juicio de tres (3) expertos y la confiabilidad con una prueba piloto aplicada a diez (10) sujetos ajenos a la muestra cuyas respuestas fueron evaluadas con coeficiente Kuder Richardson dando un resultado de 0,89 lo que permitió evidenciar que existe necesidades de información de parte de los docentes para efectuar actividades recreativas, en el medio acuático, por tal motivo de las respuestas obtenidas en el diagnóstico se hizo énfasis en la mayor necesidad, y por su importancia, de allí el diseño de la misma. Finalmente la misma se presentara a la gerencia respectiva

THE RECREATION AQUATIC AS ALTERNATIVE FOR THE DEVELOPING OF THE GROSS PSYCOMOTRICITY IN PROGRAMMES OF INITIAL EDUCATION

Author: Colmenárez, Marling
marlinluz35@gmail.com

KEYWORD:

Recreation, swimming, initial education, psychomotricity, development.

ABSTRACT

The present study had as purpose propose activities recreational in the aquatic environment to promote the development of gross psychomotricity , in children of five 5 and six (6) year old , the same it has been made through a study field of descriptive character ,with a design no experimental ,and addressed under the modality of projector special develop in three phases; I Diagnosis , II Design of the proposal and III validation of the proposal in the for achieve the information made proceed in the application of an instrument to the sample integrated by twelve (12) people teachers `s who work with preschool age in the middle of early Education Jean Piaget of municipality Iribarren, under the technique of the poll and through questionnaire of percentage estimation .Which was put to the test of validation using the technique trial of Three (3) experts and the sample whose answers were evaluated with the coefficient Kuder Richardson giving a result of 0,89 what allowed decide its reliability and with that your application. The results they all owed evidence that there are needs of information, from the teachers to effect recreational activities, in the aquatic environment, for this reason of the answers obtained in the greatest need ,and for its importance ,from there the design of the same, Finally the same will be presented to the respective management .

INTRODUCCIÓN

La psicomotricidad constituye un elemento importante en la educación integral del aprendiz de la Educación Inicial, a través de ella se logra desarrollar la motricidad fina y gruesa de los niños y niñas de cero (0) a (6) años. Es por medio de la experiencia práctica del movimiento en el medio haciendo uso de las partes de su cuerpo, que logra integrar la intención psicológica, la idea con la articulación motora que es la realidad.

En tal sentido, la psicomotricidad se logra desarrollar a través de los diferentes medios de aprendizaje, como lo son, el juego, el deporte, la recreación y las actividades al aire libre.

La Educación inicial se concibe como una etapa de atención integral del niño y la niña desde su gestación hasta los seis (6) años de edad, es por ello que busca un desarrollo físico, mental y espiritual, del individuo.

Cabe resaltar, que la psicomotricidad, se inicia desde la gestación, que se produce en el vientre materno, el cual es un medio

acuático donde el embrión se alimenta, respira, crece y donde también se producen los primeros movimientos corporales, es desde allí donde comienza la Educación Física y donde nacen las diferentes disciplinas deportivas tales como la natación; que es movernos o desplazarnos en un medio acuático.

En este mismo orden de ideas al hablar de movimiento corporal estamos hablando de. Psicomotricidad y aquí es donde los Especialistas de Educación Física y las docentes de Educación Inicial juegan un rol fundamental; debido a que son quienes poseen las herramientas y estrategias de conocimiento para desarrollar de la forma más adecuada, las habilidades y destrezas básicas tales como correr, saltar, trepar, gatear, reptar.

También es importante mencionar que la psicomotricidad, se basa en siete (7) elementos corporales tales como: lo es la conciencia corporal, el equilibrio, ubicación tiempo espacio, lateralidad, visión óculo manual y óculo podal, fuerza, resistencia. Entre tanto una de

las disciplinas más adecuadas para desarrollar la psicomotricidad en los niños y niñas de educación inicial es la natación, la cual es el arte de nadar y moverse de un lugar a otro en un medio acuático sin tocar el suelo.

Por consiguiente, la natación es una actividad placentera que se desarrolla en un medio acuático y se (puede ejecutar con diferentes tipos de juegos: individuales o colectivos desplazamientos) fijos, y con implementos o sin ellos; y a su vez en este ambiente el niño y la niña comparten con otros niños. En la natación como toda disciplina deportiva; existen exigencias físicas y está comprobado los grandes efectos físico, psíquico, y social sobre las personas que se ejercitan en el medio acuático de diferentes formas.

Es de hacer notar que las actividades acuáticas pueden ser realizadas en playas, ríos, y piscinas, además permite al individuo salir de la rutina diaria para liberar tensiones o relajarse, ya que son experiencias nuevas y divertidas y en cuanto a los propósitos que se buscan en el presente trabajo, de investigación,

ayudan a desarrollar la motricidad gruesa y fina de los educandos de la etapa Preescolar en el caso en estudio , específicamente con niños de la última Etapa del nivel Preescolar cinco (5) a seis (6) años.

Por otro lado, las actividades acuáticas logran un desarrollo integral del ser humano, ya que a nivel físico, le permite al niño y a la niña estar en contacto con el agua y hasta lograr su familiarización de los movimientos de los miembros superiores e inferiores y controlando la respiración le permite mantenerse en la superficie sin tocar el suelo, desplazándose de un lado a otro o con la ayuda de un salvavidas.

De esta manera, el presente trabajo titulado la recreación acuática como alternativa para el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en programas de Educación Inicial, debido a que allí se han observado debilidades en los aprendices en cuanto al movimiento humano en donde lucen torpes, con poca coordinación, limitando sus posibilidades de movimiento, con lo cual hay una necesidad de

autodescubrimiento y afianzamiento de su esquema corporal, para aumentar su autoestima, seguridad en sí mismo, autonomía y lograr una mejor expresión de sentimientos; para alcanzar este producto se acude a la modalidad metodológica de proyecto especial. Los resultados serán presentados ante los docentes de Educación Física y Especialistas de Educación inicial en la institución antes señalada.

DESARROLLO TEÓRICO

En correspondencia con los objetivos, se presentan los antecedentes y las bases teóricas, que sustentaron el presente estudio, los cuales sirvieron de apoyo para el desarrollo de la misma, los antecedentes son estudios previos que han realizado diferentes autores referentes al tema a investigar.

La Educación Inicial en Venezuela tiene como propósito lograr el desarrollo integral del educando, dentro de las últimas reformas realizadas por el Ministerio para el Poder Popular para la Educación (MPPPE) (2005), ha modificado este importante nivel del

sistema educativo al crear dos fases: I Maternal, II Preescolar, esto se ha hecho con la intención de favorecer la atención de los niños y niñas de cero (0) a tres (3) años en la primera y de (3) años a seis (6) años en la segunda fase.

Al respecto, se puede señalar que a partir del año 2002 surge el diseño del último currículum para la Educación Inicial, pero fue en el año 2005 cuando comienza a ejecutarse, el mismo enlaza diferentes áreas que de una forma progresiva orienta las labores que deben cumplir los docentes en sus actividades académicas en los cuales según las nuevas políticas nacionales del currículo, se busca formar un docente integrador que atienda al niño, niña y adolescente de manera general en todo el ámbito educativo y no con saberes focalizados por áreas. Es decir que los docentes que laboran en etapa de inicial deben relacionar los diferentes áreas de aprendizaje al momento de planificar y no trabajarlas por separado para así lograr un aprendizaje integral de los educandos.

Se puede destacar que en los países industrializados o desarrollados se da gran importancia a la Educación Preescolar, es esta etapa del sistema educativo venezolano, los contenidos se afianzan según Vygotsky (2002) y otros autores pioneros de la Educación Inicial: que entre cero (0) y seis (6) años se consolida la personalidad futura del adulto, por lo tanto se debe garantizar una Educación integral, también Cooper (1995) señala que la educación psicomotora es esencial para la vida del niño y la niña ,ella ayuda a fortalecer la aptitud física, el desarrollo cognitivo y social del educando, la misma recibe apoyo de la psicología, la pedagogía y las diferentes disciplinas académicas.

Por otra parte, la educación en el estado Lara acoge la modificación de la estructura nacional y en todos sus municipios existen centros de atención a los menores tanto del nivel maternal, como del nivel preescolar, en los cuales se buscan alternativas para mejorar la calidad de la educación. Sin embargo, hay

marcadas diferencias en el desarrollo de sus principales áreas, ya que a pesar de que la política nacional del curriculum apunta hacia una atención general por un docente integrador en la práctica se percibe que la atención a la Educación Física, no es la más idónea, pues se observan carencias en sus praxis educativas.

Teoría que Fundamenta la Investigación

Teoría de Counsilman (2005), quien expresa que la natación es una disciplina que posee múltiples formas de aprendizajes: entre las cuales tenemos: la natación como estrategia recreativa; actividad recuperadora y correctiva (muy utilizada por la medicina actual); actividad desestresante y actividad educativa.

Cabe resaltar que en el país la Educación Inicial presenta una gran debilidad y es que la Educación Física en este nivel según los mismos autores no está siendo conducida por especialistas en esta área, dado que a un no ha iniciado la preparación de este importante recurso humano; por otra parte no todas las instituciones, es decir una gran minoría no poseen

espacios para lograr la práctica de la natación, la cual es básica y esencial en países desarrollados.

En referencia a lo antes planteado, es importante destacar que en el centro de Educación Inicial, Jean Piaget hay limitaciones en cuanto al desarrollo de la psicomotricidad gruesa, dado que el trabajo debe realizarse en espacios inadecuados. Los mismos son compartidos con el desarrollo de otras actividades, entre ellas culturales, por tal motivo, el espacio para la práctica de la actividad física, se reduce lo que impide desarrollar la psicomotricidad gruesa en los educandos, dado el poco espacio con que cuentan para el desarrollo de la actividad física.

En tal sentido, los educandos dejan de participar en actividades múltiples que promuevan el desarrollo psicomotor, las actividades deben ser impartidas por docentes de aula integradores y hay doscientos cinco (205) educandos para ser atendidos por un solo especialista; lo que limita dicho desarrollo, éste

cuenta además con el apoyo de ocho (8) docentes de aula

Por tal motivo, y para darle otra connotación a la praxis de la actividad física; y además, al detectarse que se tiene la posibilidad de que los niños y niñas realicen actividades acuáticas y dado que quien investiga tiene dominio de la enseñanza de la natación facilitarían la práctica de ejercitaciones que ayudan considerablemente al desarrollo de la psicomotricidad gruesa ,como lo es la brazada y la patada ,al ejecutar diferentes estilos de natación ,entre ellos en el estilo crawl el más fácil para niños de edades de cinco (5) y seis (6) años, lo que impide desarrollar la psicomotricidad gruesa en los educandos

Se busca con la presente propuesta, ofrecer actividades recreativas para ser desarrolladas en la pileta del centro educativo, para que se logre con su praxis formar un equipo interdisciplinario que lleve a cabo tan importante actividad educativa es decir diferentes especialistas coincidiendo con el mismo propósito y facilitar la atención

de una población de setenta (70) párvulos. Es de hacer notar que éstos son atendidos por ocho (8) docentes, quienes laboran en espacios no adecuados para este nivel. En ellas no hay canchas, existen pocos espacios verdes para la recreación, lo que delimita la práctica de la actividad de la Educación Física en los niños que cursan este nivel.

Es importante aclarar que con el desarrollo de la investigación se estará cumpliendo con el marco legal del país ,como lo expresado en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), donde se sugiere que los educandos logren el desarrollo integral ,del educando ofreciéndoles múltiples alternativas que cooperen con su formación integral de allí la justificación del mismo ,cuando se busca ampliar sus actividades académicas formativas, es importante destacar que la propuesta va ser realizada por las docentes de Educación Física que laboran en centros de Educación Inicial a los cuales va dirigido su contenido .

Teoría de Halte (2004), en estudio realizado titulado “La natación y el Método Halte”, determino que muchas personas sienten tal miedo al agua que no solo les priva del placer del baño, sino que les impide aprender a nadar, por lo tanto, en la enseñanza de la natación se busca ayudarles a superar el miedo al agua y para prevenir el malestar que acompaña a sus sentimientos de terror y de pánico. Para ello, el autor propuso el método de Halte que invita a los hidrófobos, con ayuda de ejercicios simples y fáciles de realizar, a dominar, gradualmente, el medio acuática iniciarse en las técnicas de natación más frecuentes y a dominar el miedo al agua profunda.

El programa está compuesto de doce lecciones y propone ejercicios ilustrados que, desde las primeras burbujas en el agua, pasando por cabuzón del pato, el crol y la brazada conducen al total control de la hidrofobia, recomendada a todas las personas que temen la sola idea de bañarse, pero también a todas aquellas que desean ayudarlas para

superar su temor: Padres, parejas, amigos, profesores, monitores de natación o animadores de grupo. Este trabajo es importante para el presente trabajo porque deja ver con claridad que el primer obstáculo de toda estrategia es controlar el miedo al agua.

La Teoría de Prato (2005) en su trabajo titulado “Los niños y el medio acuático”, manifiesta que el ser humano no nada instintivamente. La habilidad para sostenerse y avanzar en el agua ha de ser aprendida. Sin embargo manifiesta el autor que aprender a nadar se ha convertido en una prioridad. La proliferación de piscinas y la elección de zonas costeras, ríos o pantanos como distintos mayoritarios en ocio estival obligan a todos, desde niños a adultos, a adquirir conocimientos para familiarizarse y sentirse seguros en el agua. Además, las estadísticas revelan que si bien el número de personas que saben nadar ha disminuido en las dos últimas décadas sobre todo en las franjas de menor edad, todavía es elevado el número de hombres y mujeres que

han renunciado a sentirse cómodos dando unas brazadas.

Para que el proceso de iniciación no resulte traumático y si lo más fructífero posible, es muy importante presentar el agua como un elemento lúdico y natural desde los baños en casa, aunque cueste, se invita que los padres y madres a que no utilicen la esponja para limpiar la cara de sus pequeños, es mejor que introduzca su cabeza bajo el agua, esto contribuye a que el pequeño no perciba la sensación de respirar bajo el agua como algo ajeno y que provoca miedo. Este trabajo permite evidenciar que no solo la natación sirve de diversión o distracción para niños y niñas sino que es imprescindible para su desarrollo y defensa en la vida.

Concluye la investigación que es recomendable familiarizar a los niños y niñas con el medio acuática desde que nacen, antes de los cuatro años son movimientos de la natación. Por eso, los pediatras animan a iniciar el aprendizaje desde bebés, pero teniendo muy presente que los programas de natación no garantizan

la autonomía del niño y hasta que sean adolescentes, siempre que se bañen debe existir la supervisión de un adulto.

Para que el proceso de iniciación no resulte traumático y si lo más fructífero posible, es muy importante presentar el agua como un elemento lúdico y natural desde los primeros baños en casa, aunque cueste, se invita a que los padres y madres a que no utilicen una esponja para limpiar la cara de sus pequeños, es mejor que introduzcan su cabeza bajo el agua. Esto contribuye a que el pequeño no perciba la sensación de no respirar bajo el agua como algo ajeno y que provoca miedo.

También Lizardo (2006) diseñó un “Software para la enseñanza de la Gimnasia Artística Femenina”, en el cual expresa que la formación de una gimnasta requiere desde el comienzo del entrenamiento una rígida vigilancia de la postura corporal correcta que debe adoptar en los ejercicios con ello puede lograr un mejor rendimiento en el menor tiempo posible además evita posible lesión en el atleta. El autor señala acerca de

la espalda se controla por una postura fortaleciendo los músculos y los tendones para determinados ejercicios.

Este trabajo se relaciona con el manual de estrategias de natación y otras disciplinas o actividades físicas realizadas en el nivel inicial debido a que por medio de la práctica de la natación en las primeras etapas de la vida contribuye a que el niño y la niña del nivel inicial posean una postura corporal correcta. A través de ejercicios de flotación que le permitan desarrollar habilidades y destrezas tales como ubicación horizontal donde la docente le indica y le ayuda que debe mantener el extendido, igualmente se flota boca arriba, si esta posición vertical.

Dumont (2010) quien tituló “Programa de natación para niños del nivel Inicial en la población de Bayamo”, el mismo se desarrolló bajo el tipo de proyecto educativo, en él entrevistó diecinueve (19) maestros de Educación Inicial, conoció sus formas de enseñanza de la Educación Física, y detectó, que no utilizan el medio acuático como

elemento estratégico para desarrollar la psicomotricidad, motivo por el cual planifica actividades recreativas para los niños, las mismas se desarrollan en el medio acuático, incluye juegos pedagógicos dinámicas, recomienda que los docentes utilicen este medio como elemento clave para el desarrollo psicomotor.

El trabajo Dumont (ob. cit.), y los anteriores se identifican, parecen y estimularon la construcción de la presente propuesta, ya que se evidencian elementos teóricos, metodológicos que ayudan a orientar el futuro de la elaboración misma. Estos antecedentes permiten evidenciar la necesidad de contar con herramientas que permitan canalizar las actividades deportivas en la búsqueda de lograr una adecuada preparación, de allí que la propuesta de una guía facilite la labor del personal de aula no especialista en Educación Física.

La Natación y su Importancia como medio de Ejercitación Acuática

Según la Real Academia Española (2000), la natación es la “acción y efecto de nadar es el hecho de trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo”.

Para León (2003, “La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y

las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdicas como deporte de competición” (p.25). Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua, con potencia y velocidad. En estos momentos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.

La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría, caliente o turbulenta. Las corrientes y mares pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, es por ello que la natación se ha llegado a considerar un sistema valioso de terapia física y la forma de ejercicio físico general más beneficiosa que existe. Ningún otro ejercicio utiliza tantos músculos del cuerpo y modo tan intenso. Además, la mayor afluencia de nadadores, así como las mejores técnicas de construcción y calefacción, han aumentado enormemente el número de

piscinas públicas al aire libre y cubiertas en todo el mundo. La piscina privada, que fue en un tiempo signo excepcional privilegio, es cada vez más común.

Por otra parte autores como Yajure (2005), recomiendan la propuesta de un autor tradicional del mundo de la natación "Counsilman", quien expresó que la natación es una disciplina que tiene múltiples usos: natación como estrategia recreativa; actividad recuperadora y correctiva (muy utilizada por la medicina actual); actividad desestresante y actividad educativa.

Al referirse el autor a la natación como estrategia recreativa, es decir el uso las áreas de la recreación en la pileta para desestresarse y lograr desarrollo psíquico y social, señalo que desde diversas formas los niños y niñas, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad, pueden utilizar la natación como medio recreativo, y es seguro que a través de este enfoque se pueden desarrollar hábitos, conductas, valencias físicas como la psicomotricidad gruesa, capacidad respiratoria, y acondicionamiento general de las personas, para esto se deberá ofrecer planes que contengan juegos pedagógicos en el medio acuático, dinámicas, competencias, ejercicios de relajamiento, concentración, adaptación y otros.

Se puede deducir de lo planteado que en el presente trabajo de investigación, se toma el enfoque de los autores para proponer actividades recreativas en el medio acuático, tendientes a tomar actividades que lucen de gran utilidad por sus efectos sobre el ser humano.

La Psicomotricidad y su Importancia en Educación Inicial

En esta etapa, según Neutchatel (2010), el niño de preescolar, se encuentra en una edad en la que su sentido, tanto externos, vista, audición, tacto, olfato, gusto, como internos, es decir, los que se activan sin relación directa con otros objetos, el sentido cenestésico, por ejemplo, se ven estimulados constantemente y son capaces de ejercer acciones principales, pues juntos se encuentran en plena fase de maduración; entonces, muchas de las destrezas y habilidades importantes que llega a adquirir el ser humano se desarrollan en esta maravillosa etapa de su vida.

Es de hacer notar que durante los cinco primeros años de su vida y formación, el niño requiere la manipulación dirigida a objetos para desarrollar su motricidad, estimular el desarrollo de su pensamiento y su aprendizaje sucesivo de habilidades más complejas como la lectoescritura. Estas pequeñas tareas como rasgar, cortar, pintar, colorear o enhebrar se

relacionan directamente con la capacidad del infante de coordinar su visión con los movimientos de manos y dedos y aunque se vean simples y sin mayor importancia, son fundamentales para su desarrollo motriz y su futuro en diferentes áreas académicas.

Por otra parte unos movimientos controlados y deliberados que requieren mucha precisión, conocidos como “motricidad fina”, desempeñan un rol protagónico en el posterior aprendizaje de la habilidad manuscrita, estas tareas, o actividades de coordinación viso-motriz, tiene como característica fundamental la introducción de un “objeto” llámese lápiz o papel, dentro de un marco de manipulación y utilización .

Es importante resaltar que el objetivo principal es la adquisición del control sobre los movimientos y el consecuente dominio de sí mismo por parte del niño, en relación con los objetos sobre los que actúa y el espacio donde tiene lugar la actividad. De la misma manera, estos ejercicios suponen la representación mental de la acción, antes de realizarla, por lo que se pueden definir como una sucesión ordenada funcional y precisa de movimientos ojo-mano, que implican un adecuado funcionamiento de los órganos visuales y una actividad reguladora del sistema nervioso central, para que se

produzca la respuesta adecuada, en este caso las grafías del niño.

También se debe destacar que para el niño, el objeto es siempre algo atractivo y siente mucha curiosidad por conocerlo, sobre todo al principio; al dejar que el niño se familiarice con el objeto, y al tener el objeto la capacidad de retener la atención del pequeño, por medio de condiciones ergonómicas, colores que llamen su atención y de formas amigables que le sirvan de estructura hacen que la tarea del maestro sea cada vez más precisa y exitosa en la búsqueda entre el mundo gestual del infante y el mundo del lenguaje articulado.

Finalmente, acota el investigador que el desarrollo de la psicomotricidad gruesa es necesario realizar ejercicios de locomoción, como correr, saltar, trasladar, trepar, nadar todo esto va a favorecer el desarrollo de las palancas inferiores con lo cual Se garantiza el movimiento de los niños. Se puede asumir que es posible aplicar ejercicios en el agua, como medio para desarrollar la psicomotricidad

gruesa en los niños del Preescolar Jean Piaget objeto de estudio.

Aunado a esta postura, autores como Rengifo (2005) señala que a los niños debe desarrollársele su psicomotricidad gruesa y fina porque esto coopera con su desarrollo cognitivo, afectivo y psicomotor elementos indispensables exigidos por los diferentes documentos de educación venezolana y el docente debe cooperar con su promoción. Acota el autor que en edad preescolar las estrategias lúdicas son la base para mantener motivados a los educandos a participar en esta importante área de la Educación Física. Se concluye al señalar que recreación en el medio acuático representa o impacto social de importancia dentro del mundo menor .esto justifica la intención de la presente propuesta

La Educación Física y el Deporte

Según, el Manual de Educación Física y Deportes (2002), La Educación Física se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo; es decir, se aprovecha el

contenido de las actividades físicas para educar. Se busca, en definitiva, el desarrollo integral del individuo.

La didáctica específica de la educación física y el deporte tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos. Así, la educación física tiene la peculiaridad de que opera a través del movimiento; por lo tanto, se trata de la educación de lo físico por medio de la motricidad.

En este sentido, hay que entender el movimiento, no como una manera de movilización mecánica de los segmentos corporales, sino como la expresión de percepciones y sentimientos, de tal manera que el movimiento consciente y voluntario constituye un aspecto significativo de la conducta humana. Precisamente, la educación física se ocupa de sistematizar dichas conductas motrices para conseguir objetivos específicos. La nueva concepción de esta materia radica en que, mientras que en el pasado el movimiento era concebido de manera mecánica, en la

actualidad la conducta motriz coloca en el centro del proceso al individuo en acción como manifestación de su personalidad.

Asimismo, la Enciclopedia Medica Familiar (2005), define el ejercicio físico como la actividad física estructurada y realizada de forma repetitiva o programada, dirigida a mantener o mejorar algunas de las funciones fisiológicas. El ejercicio físico y el deporte se han convertido en un fenómeno social, pero a la vez pueden considerarse como reflejo del nivel de vida y del estado de salud de una nación. De ahí que se haya puesto de moda la práctica de ejercicio físico en tiempo de ocio. Paralelamente a la disminución de la actividad física ordinaria y al correspondiente aumento del sedentarismo se han extendido por los países desarrollados una serie de enfermedades (cardiopatía isquémica, enfermedad cardiovascular, diabetes, hipertensión) relacionadas entre sí y con tres factores que van íntimamente unidos: el sedentarismo, la alimentación y el exceso de peso.

En este mismo orden de ideas, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012), define la actividad física como cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física

depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

Familiarización con el Agua

En primer lugar se deberá conseguir que la persona que desea aprender a nadar se familiarice con el nuevo medio. Esto se puede obtener mediante juegos acuáticos, por ejemplo, a los niños se les puede proponer el ejercicio de hacer burbujas sumergiéndose en el agua. Con ello conseguimos que el niño se familiarice con el agua y aprenda a expeler el líquido en un medio que muestra más resistencia que el aire; otro ejercicio consiste en abrir y cerrar los ojos para conseguir que el aprendiz no tenga problemas al poner en contacto los ojos con el agua.

Frecuentemente se piensa que el niño debe hacer diez (10) repeticiones o las que desee en el agua, para que así se familiarice “naturalmente” con ella. Sin embargo, ello puede resultar muy peligroso, al principiante no se le deberá permitir imprudencias. Existen dos razones fundamentales para tomar esa actitud: (a) consisten en una simple prevención de accidentes. (b) evitar los nefastos efectos psicológicos que pueden producir estos accidentes. Cuando una persona que comienza a nadar sufre un accidente, aparte de las consecuencias traumáticas, puede ocasionarle una prevención psicológica con el agua porque se han atemorizado a causa de un pequeño accidente. Por otra parte se han de evitar los llamados “terrores de natación” en ocasiones se deja a un principiante en el agua sin vigilancia evidente pensando que reaccionan por sí solos y aprenden a flotar.

El Juego en Educación Inicial

Según (Glitin-Weiner, Sandgrund & Schaefer, 2000), el juego es el modo principal a través del cual el niño pequeño aprende y se desarrolla en todas sus dimensiones. Las investigaciones de las últimas décadas han dejado en claro que el juego no es sólo un canal de expresión del niño ni tampoco solamente una “ventana a su vida interior”,

sino que es el modo privilegiado a través del cual se desarrolla y adquiere las principales competencias de las diferentes dimensiones de su desarrollo. De este modo, los hallazgos muestran que la práctica del juego refleja y produce cambios cualitativos y cuantitativos a nivel de las diferentes variables del funcionamiento general, entre las cuales podemos mencionar el desarrollo del yo, el estilo cognitivo, la adaptabilidad, el funcionamiento del lenguaje la responsabilidad emocional y conductual, el nivel de desarrollo moral y social, la capacidad intelectual, los estilos de afronte, las estrategias de resolución de problemas y modos de aproximarse a percibir e interpretar el mundo circundante, entre otros.

Los estudios comparativos realizados a partir de la observación del juego de niños normales y niños con diferentes tipos de retrasos evolutivos, perturbaciones clínicas y discapacidades han dado cuenta de pautas extremadamente valiosas que redundan en posibilidades insospechadas en relación al potencial que tiene el juego como herramienta diagnóstica, terapéutica y educativa. La lúdica es una actividad clave para la formación del hombre, en relación con la naturaleza y consigo mismo en la medida en que le

propicia un equilibrio estético y moral entre su interioridad y el medio con el que interactúa.

BASES LEGALES

Según la legislación de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, en Venezuela amparada en la Constitución Bolivariana de Venezuela (1999), en su artículo 111 destaca el derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida tanto individual como colectiva, quien al respecto señala:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de

conformidad con la ley. La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

El artículo indica la importancia que tiene el Estado Venezolano a la Educación Física, Deporte y Recreación como la disciplina formadora de niños, adolescentes y hombres sanos, aptos para la vida en democracia. Así como también la Ley Orgánica de Educación (2009) en su artículo 16, donde asume el pleno desarrollo de la personalidad y el logro de un hombre sano, culto, crítico y apto para convivir en una sociedad democrática.

La Ley del Deporte (2011) establece en el artículo 8. (Derecho Universal):

Todas las personas tienen el derecho a la educación física, a la práctica de las actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público.

El Estado protege y garantiza indeclinablemente este derecho como medio de cohesión de la identidad nacional, la lealtad a la patria y sus símbolos, el enaltecimiento cultural y social de los ciudadanos y ciudadanas, que posibilita el desarrollo pleno de su personalidad, como herramienta para promover, mejorar y resguardar la salud de la población y la ética, favoreciendo el pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar, el ausentismo laboral, los accidentes en el trabajo, el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de las drogas, la violencia social y la delincuencia”.

El deporte tiene como finalidad fundamental coadyuvar en la formación integral de las personas en lo físico, intelectual, moral y social a través del desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas y morales, fomentar la recreación y la sana inversión del tiempo libre; educar para la comprensión y respecto recíprocos; formar el sentido de la responsabilidad y amistad; así como estimular el mayor espíritu de superación y convivencia social, la competitividad, la tenacidad, la autoestima, el bienestar de la población y el espíritu de solidaridad entre las naciones.

De la presentación y análisis de las leyes anteriormente expuestas se puede precisar la importancia que se le ha dado al ámbito deportivo y social, además su vinculación en lo educativo y la necesidad de la práctica para el desarrollo de la calidad de vida.

METODOLOGÍA

Fase I, el diseño de la presente investigación es de campo, no experimental de carácter descriptivo, es de campo porque permitió recolectar información directamente en el sitio de los hechos, mediante un cuestionario que fue validado a través del procedimiento juicios de expertos y sometido a la prueba de confiabilidad con la aplicación de una prueba piloto a la misma población en estudio y posteriormente se aplicó el procedimiento de Alpha de Cronbach, el análisis de la información se efectuó mediante la estadística descriptiva a través del paquete estadístico computarizado SPSS, la información obtenida permitió detectar la necesidad de diseñar un programa con estrategias creativas en el Subsistema de Educación Inicial que motiven el aprendizaje .

Fase II Diseño de una propuesta recreativa dirigida a los docentes de la

Educación Inicial del C.E.I Jean Piaget, para el desarrollo de la psicomotricidad, habilidades y destrezas utilizando el medio acuático. Esta propuesta es fácil de emplear y adaptar al grado según las necesidades de los estudiantes para lograr desarrollar sus habilidades, destrezas y potencialidades, Así mismo, es de gran utilidad para otras instituciones educativas e investigaciones futuras.

Fase III validación de la propuesta: la propuesta fue revisada y evaluada por los expertos quienes hicieron las observaciones pertinentes en lo que respecta a los contenidos, metodología y posteriormente esta fue modificada de acuerdo a las observaciones para realizar la propuesta definitiva, que sirve como herramienta útil al quehacer educativo, específicamente para el proceso de enseñanza .

Análisis e Interpretación de los

RESULTADOS

En el análisis e interpretación de los resultados se aplicó la técnica de la encuesta y a través de un cuestionario de estimación porcentual. Lo que permitió evidenciar que existen necesidades de información de parte de los docentes para efectuar actividades recreativas, en el medio acuático. Para elaborar la propuesta, para una mejor

presentación de los resultados obtenidos en cada ítem del instrumento aplicado

PROPUESTA

El propósito de esta propuesta es crear actividades recreativas en el medio acuático para promover el desarrollo de la psicomotricidad gruesa dirigidos a Docentes del nivel Preescolar. Es de hacer notar que entre las actividades están, familiarización con el agua, juegos en el agua, ejercicios, movimientos de avance y ejercicios de respiración.

Contenido de la Propuesta

Presentar herramientas prácticas a los docentes de la Educación Inicial para que desarrollen actividades recreativas en el medio acuático.

Ofrecer alternativas para desarrollar la motricidad gruesa y otras áreas corporales de los niños y niñas del Centro de Educación Inicial “Jean Piaget” del sector la Carucieña del estado Lara.

Sugerir algunas recomendaciones para que logren los docentes realizar una praxis educativa a los niños del nivel señalado.

Vincular las actividades de la propuesta con otras áreas de aprendizaje –ejes transversales del Curriculum de Educación Inicial.

CONCLUSIONES

En la fase I Diagnostico se pudo conocer que los docentes consideran importante realizar actividades recreativas en el medio acuático para desarrollar la psicomotricidad gruesa, ya que se tiene conocimiento de sus efectos sobre la motricidad gruesa en los niños.

Los ejercicios de familiarización en el agua permiten promover la psicomotricidad gruesa cuando se hacen exigencias físicas los diferentes segmentos del cuerpo; así lo sugiere Counsilman (2005) quien recomienda su uso en el inicio de las jornadas de prácticas.

La aplicación de juegos con objetos son estimulantes, con ello, se promueve a desarrollar la motricidad gruesa en los niños y niñas, así lo manifiesta León (2003) quien enfoca la necesidad de realizar la familiarización en el agua, como elemento básico, antes de iniciar el trabajo práctico.

Se puede desarrollar juegos individuales o colectivos, con uso de la música también en el uso de objetos.

En cuanto a la promoción de tono muscular, esta es la faceta menos utilizada, por lo tanto se debe reconocer la necesidad de incluir su uso en la propuesta.

REFERENCIAS

- Ander Egg, E. (1989). **Técnicas de Investigación Científica**. Buenos Aires, Argentina: Kapeluzs.
- Arias, F. (1997). **La investigación Científica**. Cojedes: Iberoamericana.
- Bisquerra, R. (1999). **La Investigación Metodológica**. Madrid: Unilibro.
- Counsilman, D. (2005). **La Natación, Medios**. Madrid-España: Grao.
- Cooper, D. (1995). **La Actividad Física, su Importancia**. Apuntes UPEL – IPB Barquisimeto, estado Lara.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). **Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 36860** (extraordinaria).
- De Planet. A. (2009). **Juegos en el Medio Acuático**. Colombia: Albert.
- Domínguez La Rosa, P; Lezeta Aulestia, X y Espeso Gayte, E. (2000). La Enseñanza de la Natación a través del Juego.

- Revista Internacional de La Medicina y Ciencias de La Actividad Física y el Deporte.** Vol. 1 (3) p. 205-214 <http://edeporte.rediris.es/revista/revista3/natación.htm>.
- Domínguez, G. (2001). **Los valores en la educación inicial.** Colección Aula Abierta. Venezuela: La Muralla.
- Dumont (2010). **Programa para Niños de Educación Inicial en Bayamón Puerto Rico.** Puerto Rico: Latinoamericana.
- Halte, E. (2004). **Aprender a Nadar gracias al Método Haltye para la Hidrofobia.** Colombia: Interamericana.
- Glitin-Weiner, Sandgrund & Schaefer, (2000). **El juego y el niño de educación inicial.** España: Pretince Hall.
- León, A. (2003). **La natación y el Dominio humano.** Trabajo de grado no publicado. Universidad Central de Venezuela, Caracas,
- Ley Orgánica de Educación (2009). **Gaceta oficial N° 5929** (extraordinario), agosto 15, 2009.
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (1999). **Gaceta Oficial N° 39.741.** Del 23 de agosto de 2011.
- Ministerio de la Educación (2000). **Currículo de Educación Inicial.** Caracas Distrito Capital.
- Prato, T. (2005). **Los niños y el medio acuático.** Trabajo de Grado no publicado. Universidad del Zulia, Maracaibo.
- Vygotsky, L. (2002). **El desarrollo de los procesos psicológicos superiores.** Barcelona: Crítica, Grijalbo.