



# NATACIÓN A LA ESCUELA

Apolonia Albarracín Pérez

Juan Antonio Moreno Murcia

# Natación a la escuela



**Dra. Apolonia Albarracín Pérez**, es profesora de Educación Física y Ciclo Formativo en el IES Europa de Águilas (Murcia). Secretaria de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) y es editora asociada de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas (RIAA). Autora de diferentes publicaciones relacionadas con las actividades acuáticas educativas escolares, el embarazo, etc. E-mail: [apolonia.albarracin@murciaeduca.es](mailto:apolonia.albarracin@murciaeduca.es)



**Dr. Juan Antonio Moreno Murcia** es profesor catedrático de Educación Física y Deporte en el Centro de Investigación del Deporte de la Universidad Miguel Hernández en Elche (Alicante, España). Presidente de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) y autor de contenidos relacionados con educación acuática. E-mail: [j.moreno@umh.es](mailto:j.moreno@umh.es)



## Introducción

Como resumen de la propuesta de Albarracín y Moreno-Murcia (2018), el propósito de este documento es orientar, delimitar y centrar el programa de la natación en el ámbito escolar, proponiendo unas normas directrices del proceso de enseñanza-aprendizaje así como la supervisión pedagógica que sirva para la comunidad educativa en el camino hacia la implantación de este contenido en todos los centros educativos.

## Objetivos

Nuestra propuesta se centraría en el segundo ciclo de Educación Infantil, los tres ciclos de Enseñanza Primaria, para pasar posteriormente a Educación Secundaria y Bachillerato como un afianzamiento de todo lo adquirido en niveles anteriores. Entendemos que el Programa General de la enseñanza de la

natación y las actividades acuáticas sería una parte importante de la materia de educación física, como un módulo específico de la misma, o podría equipararse a un bloque de contenidos, o una competencia educativa llamada “Saber nadar con seguridad”, con unos objetivos generales como:

- Familiarización acuática durante la etapa de Educación Infantil, aportando los primeros contactos motores con el medio acuático.
- Mejora de las competencias acuáticas definidas para cada uno de los niveles de la Enseñanza Primaria, debiendo estar especificadas en el currículum escolar.
- Definir las competencias acuáticas para Educación Secundaria y Bachillerato.
- Desarrollo integral del alumnado desde un punto de vista interdisciplinar, siendo la materia de referencia la de educación física.



Dentro del currículo, una parte muy importante del mismo son las competencias básicas, y haciendo un análisis de las mismas, podemos pensar que el medio acuático tendría una relación estrecha con cada una de ellas, y podríamos entender la aparición de una nueva específica llamada “Saber nadar con seguridad”.



- Toma de conciencia de la necesidad de dominio del medio acuático, tanto por la necesidad de seguridad física para todos los participantes (jóvenes y adultos) como por la práctica de las actividades dentro del agua.

### Estructura curricular

Dentro del currículo, una parte muy importante del mismo son las competencias básicas, y haciendo un análisis de las mismas, podemos pensar que el medio acuático tendría una relación estrecha con cada una de ellas, y podríamos entender la aparición de una nueva específica llamada “Saber nadar con seguridad”, donde el profesor conducirá y ayudará al alumnado a generar nuevos aprendizajes acuáticos basados en su experiencia anterior, y en función de su motivación y necesidades. Si seguimos teniendo como referencia los descriptores de la Competencia Motriz de Ureña et al. (2010), podemos trasladarlo a este caso, donde determinamos que los descriptores de la “Competencia Saber Nadar con seguridad” son:

- Comprender e integrar el trabajo acuático como parte del trabajo de condición física como factor cuantitativo del movimiento.
- Aprender la importancia de trabajar las capacidades físicas en el medio acuático como medio para mejorar la salud.
- Reconocer que las capacidades de fuerza, resistencia aeróbica y flexibilidad pueden trabajarse en el medio acuático de forma muy efectiva también.
- Tomar conciencia de la propia condición acuática y predisposición a mejorarla.
- Valorar críticamente y enjuiciar los modelos de trabajo acuático actual.
- Identificar los hábitos saludables relacionados con el medio acuático y la actividad física.
- Comprender e integrar las cualidades motrices y el movimiento acuático como un factor cualitativo de la motricidad acuática.

- Resolver tareas de coordinación y equilibrio específico acuático.
- Valorar la importancia de la coordinación para la práctica satisfactoria de actividad física acuática.
- Identificar las habilidades motrices acuáticas en las distintas manifestaciones físicas acuáticas.
- Mejorar la ejecución de los deportes acuáticos practicados.
- Adaptar las capacidades físicas y cualidades motrices a los deportes, juegos y ejercicios acuáticos.
- Valorar la importancia de recuperar tareas recreativas en el medio acuático así como el interés por los juegos acuáticos y sus diferencias respecto al deporte de competición.
- Mostrar tolerancia, aceptación corporal y de las diferencias entre los compañeros.
- Valorar y comprender la necesidad de realizar prácticas seguras, respetando las normas de las instalaciones.
- Conocer las tareas de autosalvamento y autoprotección acuáticos, y saber aplicarlas en caso necesario, entendiendo siempre que no son socorristas, sino que deben prevenir, ante todo.
- Realizar actividades acuáticas en entornos naturales, respetando las normas y cuidando el medio ambiente.

Esta competencia deberá conseguirse al final de Educación Infantil, cada uno de los dos ciclos de Enseñanza Primaria, así como en los dos ciclos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato, teniendo relación directa con la acreditación conseguida una vez superada dicha competencia, pudiendo ser:

- Al finalizar Educación Infantil: Acreditación mínima.
- A mitad de Educación Primaria: Nivel I (Acreditación básica).
- Al finalizar Educación Primaria: Nivel II (Acreditación general).

- Según grado de adaptación en Educación Primaria: Acreditación adaptada I.
- Al finalizar primer ciclo de ESO: Nivel III (Acreditación avanzada I).
- Al finalizar segundo ciclo de ESO: Nivel IV (Acreditación avanzada II).
- Al finalizar 1º Bachillerato: Nivel V (Acreditación superior).
- Según grado de adaptación en ESO: Acreditación adaptada II.

### Contenidos básicos

Dado que no existe una referencia legal, habrá que plantear la secuencia de contenidos que deben ser impartidos en cada uno de los niveles, debiendo progresar de forma lógica de unos a otros, con el fin de conseguir al final del ciclo superar la prueba para conseguir la acreditación de cada nivel. De forma general se deberán desarrollar los siguientes contenidos:

#### Contenidos básicos para Educación Infantil

- Habilidades motrices acuáticas. En él deberíamos incluir: a) Las habilidades motrices acuáticas como desplazamientos (incluyendo deslizamientos), equilibrios, saltos, giros y manipulaciones (lanzamientos y recepciones); b) las actividades de ritmo general; c) Las habilidades deportivas acuáticas: propulsiones con material, flotación con material, respiración acuática, saltos y zambullidas, lanzamientos y recepciones generales.
- Habilidades de supervivencia y práctica segura. Se podrá incluir: (a) Aspectos de supervivencia básicos ante accidentes acuáticos (siendo muy necesaria tanto a nivel individual como social); (b) Práctica segura en las instalaciones y precauciones básicas (entendiendo que una prevención de un accidente será tan importante como las propias prácticas de salvamento y socorrismo); (c) Actividades físicas acuáticas destinadas a una mejora de la salud personal: higiene y salud colectiva.

En líneas generales podemos adelantar unas secuencias motrices que cada acreditación deberá implicar, con la aplicación de los siguientes contenidos:

Nivel 0: Habilidad acuática básica (Acreditación mínima)

- Entrada y orientación en el agua.

- Confianza y seguridad.
- Orientación espacial y lateralidad.
- Respiraciones generales y específicas.
- Equilibrios estáticos básicos.
- Equilibrio dinámico con material.
- Propulsión básica con material (posición de piernas).
- Giros sobre diferentes ejes con material.
- Acciones de piernas generales y específicas.
- Desplazamientos y deslizamientos generales.
- Generación de apoyos fijos.
- Disfrute y familiarización en el medio acuático.

#### Contenidos básicos para Educación Primaria

- Habilidades motrices acuáticas y deportivas. En él deberíamos incluir: a) Las habilidades motrices acuáticas como desplazamientos (incluyendo deslizamientos), equilibrios, saltos, giros y manipulaciones (lanzamientos y recepciones); b) las actividades de ritmo general; c) las habilidades deportivas acuáticas: propulsiones, flotación, respiración acuática, saltos y zambullidas, virajes y manipulaciones específica; d) la natación como especialidad deportiva, así como una introducción básica a otras especialidades deportivas acuáticas.
- Habilidades de supervivencia y práctica segura. Se podrá incluir: (a) Aspectos de supervivencia ante accidentes acuáticos (siendo muy necesaria tanto a nivel individual como social); (b) Práctica segura en las instalaciones y precauciones básicas (entendiendo que una prevención de un accidente será tan importante como las propias prácticas de salvamento y socorrismo); (c) Actividades físicas acuáticas destinadas a una mejora de la salud personal: entendiendo que la natación es una de las actividades más prescritas para la salud y mantenimiento adecuado de las patologías de raquis.



En líneas generales podemos adelantar unas secuencias motrices que cada acreditación deberá

implicar, con la aplicación de los siguientes contenidos:

Nivel I: Habilidad acuática básica (Acreditación básica)

- Entrada y orientación en el agua.
- Confianza y seguridad.
- Inmersiones y apneas.
- Flotaciones y equilibrios.
- Equilibrio dinámico.
- Propulsión básica (posición de piernas).
- Giros sobre diferentes ejes.
- Acciones de piernas.
- Desplazamientos y deslizamientos.
- Generación de apoyos fijos y móviles.

Nivel II: Habilidad acuática específica (Acreditación general)

- Propulsión de brazos y recuperación aérea y acuática.
- Apoyos propulsivos.
- Respiración acuática.
- Técnicas de prevención, autosalvamento y seguridad.
- Destrezas acuáticas en profundidad.
- Relación cuerpo /agua en situaciones críticas.

Nivel adaptado: Habilidades acuáticas adaptadas (Acreditación adaptada I)

- Equilibrios básicos con material.
- Propulsión básica adaptada con material.
- Respiración adaptada.
- Disfrute y familiarización acuática.

### **Contenidos básicos para Educación Secundaria**

- Habilidades deportivas y de salud. En él deberíamos incluir: (a) Habilidades deportivas: iniciación a la natación (estilos crol, espalda, braza y mariposa), iniciación al waterpolo y a la natación artística; (b) Habilidades acuáticas desde la salud: programas específicos de salud como acuagym, acuafitness, acuacardio, natación terapéutica, etc.
- Habilidades de autosalvamento y socorrismo elemental. En él deberíamos incluir: (a) Aspectos de supervivencia ante accidentes acuáticos: técnicas básicas de aproximación, técnicas de control y no dejarse apresar por víctimas, técnicas básicas de hundimiento ante agarres, y técnicas de traslados de accidentados sencillas, etc.; (b) Práctica segura en las instalaciones y precauciones

básicas: conocer la señalización de los peligros de las instalaciones acuáticas naturales (banderas, señalizaciones, etc.); (c) Actividades físicas acuáticas destinadas a una mejora de la salud personal: estiramientos, fortalecimiento muscular acuático, acuarunning, etc.

En líneas generales podemos adelantar unas secuencias motrices que cada acreditación deberá implicar, con la aplicación de los siguientes contenidos:

Nivel III: Entrenamiento básico acuático (Acreditación avanzada I)

- Estilo crol.
- Estilo espalda.
- Estilo braza.
- Estilo mariposa.
- Estilos híbridos: braza invertida, buceo, etc.
- Acuarunning básico.
- Salvamento básico y deportivo.
- Fortalecimiento muscular acuático.

Nivel IV: Entrenamiento avanzado acuático (Acreditación avanzada II)

- Corrección de estilos de natación.
- Iniciación al waterpolo y a la natación artística.
- Iniciación al entrenamiento acuático: series, recuperaciones, corrección de técnica, etc.
- Adaptación al medio acuático de los contenidos que se imparten en la Educación Física en tierra.
- Utilización de aletas para fortalecimiento muscular y para adecuación a actividades de salvamento.



### **Contenidos básicos para Bachillerato**

- Entrenamiento acuático personal y saludable. En él se incluiría: (a) Entrenamiento acuático: sistemas

de entrenamiento para cada una de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) pero en el medio acuático. Reconocimiento de las propiedades físicas del agua en cuanto a la condición física (movimientos excéntricos, falta de impacto, etc.); (b) Influencias y mejoras de las actividades acuáticas en la salud individual: Conocer y practicar entrenamientos individuales combinando el medio acuático y el terrestre.

- Habilidades de salvamento y socorrismo acuático básico. En él se incluiría: (a) Aspectos de supervivencia ante accidentes acuáticos: accidentes en medios naturales (mar, ríos, lagos, etc.), socorrismo acuático básico con técnicas de aproximación, técnicas de control y no dejarse apresar por víctimas, técnicas de hundimiento ante agarres, y técnicas de traslados de accidentados sencillas, etc.; utilización de materiales específicos (especialmente aletas y tubo de rescate); (b) Práctica segura en las instalaciones y precauciones básicas.

En líneas generales podemos adelantar unas secuencias motrices que cada acreditación deberá implicar, con la aplicación de los siguientes contenidos:

Nivel V: Entrenamiento avanzado acuático (Acreditación superior)

- Entrenamiento de cada una de las cualidades físicas en el medio acuático (fuerza, velocidad y resistencia).
- Sistemas de entrenamiento acuático.
- Programas acuáticos: acuagym, acuaterapia, fitness acuático, etc.
- Aplicación del medio acuático en la mejora de diferentes problemas del aparato locomotor.
- Aspectos destacados del socorrismo acuático: técnicas básicas de aproximación, técnicas de control y no dejarse apresar por víctimas, técnicas básicas de hundimiento ante agarres, y técnicas de traslados de accidentados sencillas, apneas muy controladas, etc.
- Utilización de materiales como aletas, tubo de rescate, etc., conociendo su manejo en situaciones comprometidas de seguridad.
- Conocimiento de todas las precauciones en la utilización de instalaciones acuáticas.

Según grado de adaptación: Acreditación adaptada II

- Entrenamiento según la patología personal.
- Mejora de la condición física general adaptada en el medio acuático.
- Conocimiento de las precauciones en la instalación acuática que según la discapacidad y/o situación particular sean necesarias.
- Trabajo de la independencia en el medio acuático.

Además de estos contenidos, y por desarrollarse en el ámbito escolar, no se debe olvidar la Educación en Valores o Transversalidad, ya que las actividades acuáticas, igual que ocurre con el resto de contenidos de la educación física, están ligados con la formación integral de la persona. De este modo, son de máxima importancia las referencias de respeto, tolerancia, igualdad, responsabilidad personal y colectiva, etc., siendo todos ellos los valores que se destacan en los temas transversales y teniendo una relación muy íntima con el agua, su cuidado, la utilización de la misma de forma cívica y responsable.



### Metodología

Estamos convencidos que este planteamiento teórico necesita una concreción de la metodología específica para la natación y las actividades acuáticas educativas escolares, y que sin ánimo de descubrir nada, supondría un posicionamiento ante todo lo que se ha venido investigando en los últimos años en torno a ello. También es cierto que se han tratado en muchos casos diferentes visiones de las actividades acuáticas,

pues en ciertas ocasiones son referidas al ámbito educativo pero no al escolar, y en otros que sí se enfocan al escolar no lo hacen con un objetivo educativo sino utilitario. En este sentido, la referencia de Moreno-Murcia y Ruiz (2019) y su [Método Acuático Comprensivo](#) puede encajar metodológicamente. Además, creemos que se debe siempre llevar la mirada a países como Australia, Nueva Zelanda, Francia y Reino Unido que poseen gran tradición en este ámbito, para de este modo concretar un método específico que atienda este programa en concreto.

Partimos de la base de que las clases se impartirán dentro de la materia de educación física y en horario lectivo, siendo la dedicación horaria la disponible por las instalaciones, aunque siempre tendrá unos mínimos de dedicación práctica y de teoría o actitudes, pudiendo moverse dentro de unos márgenes óptimos para cumplir los objetivos. El docente siempre será el encargado de organizarlas y dirigir las, aunque tendrá colaboraciones de técnicos.

## Evaluación

Como en cualquier ambiente de enseñanza-aprendizaje, la evaluación debe ser continua y sistematizada, se deberá generar un ambiente positivo y adecuado en el que se aliente a todos los que intervienen a desarrollar un proceso coherente y lógico, tanto a nivel cuantitativo como cualitativo. Además, deberá ir dirigido tanto al alumnado, como al profesorado y al método o sistema, sirviendo para cada caso de feed-back o retroalimentación para ir adaptando el mismo de modo que se consiga el objetivo final propuesto.

Al finalizar este proceso, se dictaminará si se otorga o no la acreditación correspondiente según el nivel en el que se encuentra, siendo de vital importancia para continuar en cursos sucesivos. En el caso de no conseguirlo por diferentes motivos (imposibilidad de instalaciones, problemas médicos, etc.), se deberá dictaminar cómo y cuándo el alumnado puede conseguirlo (Tabla 1).

## Estándares acuáticos

Teniendo en cuenta los niveles en los que hemos dividido anteriormente la estructura curricular en la materia de la Natación en la Escuela (que coinciden con el final de cada ciclo de Enseñanza Primaria, Secundaria y Bachillerato), pretendemos detallar cada uno de ellos, basados además en el currículo actual

educativo español (los estándares propuestos para cada uno de esos niveles educativos), así como en las secuencias de aprendizaje marcadas para cada nivel anteriormente en este documento. De hecho, en cuanto a las habilidades motoras, por ejemplo, cada nivel se equipararía a una etapa, quedando perfectamente definidas en ellas.

**Tabla 1. Nivel educativo, acreditación, nivel acuático, prueba seguridad y posibilidades.**

| Nivel educativo       | Acreditación y Nivel acuático | Prueba natación   | Prueba seguridad   | Posibilidades   |
|-----------------------|-------------------------------|---|--|---|
| Educación Infantil    | Mínima: Nivel 0               | Recorrido de habilidades motrices acuáticas                                   | Lanzarse a la piscina profunda y tras desplazarse, salir de ella de forma autónoma   | Acceso a otros programas acuáticos con cautela  |
| A mitad de Primaria   | Básica: Nivel I               | Realizar 50 m libres  | Nadar 25 m con ropa  | Acceder a programas acuáticos con cautela   |
| Al finalizar Primaria | General: Nivel II             | Realizar 100 m libres   | Remolcar al bordillo a un compañero que ha caído al agua con ropa  | Acceden con programas acuáticos y náuticos con cierta seguridad                       |
| Adaptación Primaria   | Adaptada I                    | Realizar propulsiones básicas en 25 m   | Caer con ropa a la piscina y lograr llegar al bordillo a 5 m de distancia  | Acceso a programas acuáticos con cautela  |
| 1º ciclo ESO          | Avanzada I: Nivel III         | Realizar 50 m de los estilos: crol, braza y espalda                           | Remolcar 15 m a un compañero que ha caído con ropa al agua   | Acceso a todos los programas acuáticos con gran seguridad                             |
| 2º ciclo ESO          | Avanzada II: Nivel IV         | Realizar 50 m de los estilos anteriores en tiempos fijados                    | Realizar técnicas de aproximación, control y hundimiento sencillas. Realizar 12,5 m de apnea controlada                              | Acceso a todos los programas acuáticos con gran seguridad colectiva y personal        |
| 1º BACH               | Superior I: Nivel V           | Realizar 100 m de cada uno de los estilos natatorios                          | Realizar un remolque de un compañero durante 25 m. Realizar 25 m de apnea controlada   | Acceso a todos los programas siendo un referente de seguridad propio y para los demás |
| 2º BACH               | Superior II: Nivel VI         | Realizar 100 m de cada uno de los estilos natatorios en un tiempo determinado | Realizar un remolque de un compañero durante 25 m utilizando materiales específicos. Realizar 25 m de apnea con la técnica adecuada. | Acceso a todos los programas siendo un referente de seguridad propio y para los demás |
| Adaptación Secundaria | Adaptada II                   | Realizar 50 m de propulsión básica  | Con ropa, realizar 25m nadando   | Acceso con cierta seguridad a todos los programas acuáticos                           |



Se considera necesaria la inclusión de la natación y otras actividades acuáticas en la escuela, consiguiendo de este modo unas habilidades básicas en dicho ámbito que capaciten a todo el alumnado a disfrutar y dominar dicho medio con seguridad.



Para que resulte fácilmente aplicable, consideramos que cada nivel tendrá que tener como mínimo un estándar de cada uno de los descritos anteriormente, aunque de las habilidades motoras tienen más de uno dado el carácter eminentemente práctico de la materia. En cada uno de los niveles tiene una relación con los estándares del currículo de educación física de esa etapa, así como con lo anteriormente expuesto. Con estas premisas, la distribución de los Estándares Acuáticos para cada nivel sería está detallada en Albarracín & Moreno-Murcia (2018).

### Conclusión

El objetivo de esta propuesta ha sido orientar, delimitar y centrar el programa de la natación en el ámbito escolar, proponiendo unas normas directrices del proceso de enseñanza-aprendizaje así como la supervisión pedagógica que sirva para la comunidad educativa en el camino hacia la implantación de este contenido en todos los centros educativos.

Los autores de este documento, como representantes de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA), consideran necesaria la inclusión de la natación y otras actividades acuáticas en la escuela, consiguiendo de este modo unas habilidades básicas en dicho ámbito que capaciten a todo el alumnado a disfrutar y dominar dicho medio con seguridad.

### Referencias

- Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2017). Natación a la escuela. Hacia una alfabetización acuática. RIAA. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(3), 54-67. <https://doi.org/10.21134/riaa.v2i3.1307>
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Buenos Aires: Sb.