





Recurso exclusivo para distribución gratuita

#### Recursos pedagógicos en las actividades acuáticas

Apolonia Albarracín Pérez, Luciane de Paula Borges y Juan Antonio Moreno Murcia (Eds.)

ISBN digital: 978-987-8384-35-1

1° edición, febrero 2021

© AIDEA

Partida Valverde Bajo, 105 - 03138 Elche (España) www.asociacionaidea.com - info@asociacionaidea.com © Sb editorial

Piedras 113, 4 "8" - C1070AAC - Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina) Tel.: (+54) (11) 42153-0851 - www.editorialsb.com - ventas@editorialsb.com.ar



## Índice



BLOQUE II. LA SEGURIDAD ACUÁTICA, LOS AHOGAMIENTOS Y LA PREVENCIÓN ACUÁTICA

### Índice

PRESENTACIÓN	1	Juegos de roles para construir competencias acuáticas preventivas  Ana Ortiz Olivar  Prevención de accidentes en el medio acuático	29 35
BLOQUE I. EL EDUCADOR ACUÁTICO Y SU METODOLOGÍA		Ismael Sanz Arribas y Jesica Pinto Espinosa	
La comprensión como clave en la enseñanza acuática del siglo XXI	5	¿Está bien utilizar el miedo al ahogamiento como estrategia de	
Juan Antonio Moreno Murcia		intimidación?	41
¿Enseñar de forma interesante o divertida?  Juan Antonio Moreno Murcia	9	Juan Antonio Moreno Murcia	
Ser autoritario o enseñar con autoridad	13	BLOQUE III. LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN	
Juan Antonio Moreno Murcia		Uma nova forma de aprender segundo a Psicomotricidade	47
Decadencia en los profesionales acuáticos ¿Consecuencia de la		Caçilda Velasco	
utilización de la educación/terapia acuática como un negocio y no una		El aprendizaje de la natación como opción para las actividades	
profesión?	17	extraescolares de tu hijo	53
Juan Antonio Moreno Murcia		Luciane De Paula Borges	
La empatía del docente acuático puede ser clave para el desarrollo y		La natación es el deporte más practicado España y dominarlo permite	
aprendizaje del niño	21	salvar vidas. Consejos para su práctica	59
Juan Antonio Moreno Murcia		Juan Antonio Moreno Murcia	
¿Cuándo sería aconsejable que el educador acuático entrara al agua		¿Aprender a nadar de forma natural es igual de eficaz que la	
para enseñar?	25	enseñanza artificial?	63
Apolonia Albarracín Pérez		Juan Antonio Moreno Murcia	

BLOQUE IV. NATACIÓN A LA ESCUELA		El cuento como recurso pedagógico en la educación acuática infantil	103
¿Podrían entrar las actividades acuáticas en el currículo escolar de		Daniela Rocha	
educación física?	67	Influencia de la música en el aprendizaje acuático	111
Apolonia Albarracín Pérez		Luciane De Paula Borges	
Formas de enseñar la natación en la escuela	71	Aprender a través de las emociones en el medio acuático	115
Inés Chirigliano		Luciane De Paula Borges	
¿Quién debe dirigir las clases de natación (actividades acuáticas)		¿Se pueden introducir los cuentos en la piscina?	119
escolar?	77	Luciane De Paula Borges	
Apolonia Albarracín Pérez		La utilización de material de flotación	123
		Luciane De Paula Borges	
BLOQUE V. LOS RECURSOS DIDÁCTICOS EN LAS CLASES ACUÁTICAS		Un pequeño detalle de una gran clase	127
		Luciane De Paula Borges	
Cómo las actividades acuáticas relacionadas con Halloween pueden		El cuento motor acuático a través del Método Acuático Comprensivo	131
ayudar a afrontar los miedos de los niños	83	Érika María Hernández Rojas	
Luciane De Paula Borges		¿Por qué es necesario incorporar el juego inductivo en los programas	
¿Puede la profundidad del agua influir en el aprendizaje de las		de enseñanza acuática?	139
habilidades acuáticas en la infancia?	87	Juan Antonio Moreno Murcia	
Juan Antonio Moreno Murcia			
Cómo aprovechar las situaciones acuáticas para la educación en		BLOQUE VI. POBLACIONES DE CARÁCTER ESPECIAL	
valores	89	A importância dos pais no ensino com bebês no ambiente aquático	143
Juan Antonio Moreno Murcia		Catarina Rosa Francisco Rodrigues Góis	
Un cuento motor acuático para el respeto del medio ambiente	91	A contribuição das atividades aquáticas para o desenvolvimento e	
Irene Castañón Rubio		prevenção de afogamento de crianças autistas	149
¿Es recomendable la música en la clase de fitness acuático?	97	Rossana Pugliese	
Marcelo Barros de Vasconcellos		Educando a los acompañantes en las prácticas acuáticas con bebés	155

	Beneficios de la educación acuática para los bebés y sus familias	161
	Rita Fonseca Pinto	
	Trabajo concurrente seco-agua para gestantes	165
	Apolonia Albarracín Pérez	
	¿Deben las parejas acompañar a las mujeres gestantes en sus clases	
	acuáticas?	169
	Apolonia Albarracín Pérez	
	La importancia de la actividad acuática en personas con ictus	173
	Carla Acebes Lebrero	
BL	OQUE VII. INSTALACIÓN Y PAUTAS DE ACTUACIÓN	
	El covid-19 en las piscinas: ¿me puedo contagiar?	179
	Francisco José Florido Esteban	
	Necesidad de relación e integración de los programas acuáticos	185
	Apolonia Albarracín Pérez	



Presentación



### Presentación

De todos es sabido que, en cualquier proceso de enseñanza, para llevar a cabo una práctica educativa, es preciso basarse en la evidencia científica que aportan los estudios realizados en torno a ese objeto de aprendizaje. Por otro lado, cualquier profesional entiende que la propia práctica puede proporcionar información muy valiosa siempre que vaya acompañada de reflexión y autocrítica.

En AIDEA somos conscientes de estas premisas, por lo que llevamos años intentando aunar la evidencia científica aportada por estudiosos e investigadores en el ámbito acuático, con aquellas reflexiones que la propia práctica ofrece en el desenvolvimiento de los diferentes programas y situaciones que se llevan a cabo en el medio acuático por los propios profesionales. Con esta intención nació la idea de ofrecer Recursos Pedagógicos en torno a las actividades acuáticas, donde se reúnen un amplio número de aportaciones de una gran variedad de temas y visiones, que pueden ayudar al lector a reflexionar acerca de temas concretos, con autores que provienen de distintos países, áreas, formación, etc., lo que sin duda aumenta la riqueza de esta propuesta.

De este modo, en esta publicación se encontrarán recursos pedagógicos que, con el eje vehicular de las actividades realizadas en el medio acuático, están divididos en bloques temáticos. En el bloque 1 se comienza con todo lo concerniente al educador acuático y su metodología, abarcando tanto la enseñanza acuática del siglo XXI y/o la decadencia de los profesionales, como aspectos didácticos específicos del docente como autoridad, empatía, diversión, ubicación, etc. En el bloque 2 se trata el tema de la seguridad acuática, prevención de accidentes y los ahogamientos, encontrando tanto

temas generales como concretos, tales como juegos y utilización de este contenido desde el punto estratégico. En el bloque 3 abarca lo relacionado con la enseñanza de la natación, aportando datos sobre la propia práctica de este deporte, su utilización en las actividades extraescolares de los niños, su relación con las edades y desarrollo psicomotriz, así como algunos aspectos didácticos de enseñanza. En el bloque 4 se continúa con el contenido de Natación en la escuela, presentando el propio programa, formas de llevarlo a la práctica, así como una reflexión de quién debe dirigir dichas clases. El bloque 5 es el más amplio, tratando los recursos didácticos que se pueden aplicar a las clases acuáticas, comentando cómo se pueden utilizar aspectos tan importantes como la música, los cuentos, las emociones, la profundidad, el material de flotación, la educación en valores, etc. El bloque 6 abarca los programas dirigidos a diferentes poblaciones especiales, destacando en este caso los dedicados a los bebés, mujeres embarazadas y personas diversidad funcional como autistas. Por último, y en el bloque 7, se hace referencia a la instalación y sus pautas de actuación, recogiendo una propuesta de presentación conjunta de programas acuáticos, así como una gran e importante concreción de las pautas a seguir según las necesidades durante la pandemia del COVID-19.

Consideramos que esta reunión de pequeñas aportaciones, puede suponer una gran visión de las prácticas acuáticas, y que la variedad de autores, perspectivas, formación, instituciones a las que pertenecen, circunstancias y aspectos personales, sólo suponga riqueza del amplio espectro de opciones que este fantástico medio ofrece. Además, seguimos invitando a profesionales e investigadores a plasmar aquellas informaciones que puedan ayudar a mejorar a los colegas de este ámbito, fomentando estasa comunidades de aprendizaje y participando en la formación conjunta de este colectivo.



### BLOQUE I El educador acuático y su metodología

La comprensión como clave en la enseñanza acuática del siglo XXI Juan Antonio Moreno Murcia

¿Enseñar de forma interesante o divertida? Juan Antonio Moreno Murcia

Ser autoritario o enseñar con autoridad Juan Antonio Moreno Murcia

Decadencia en los profesionales acuáticos ¿Consecuencia de la utilización de la educación/terapia acuática como un negocio y no una profesión?

Juan Antonio Moreno Murcia

La empatía del docente acuático puede ser clave para el desarrollo y aprendizaje del niño Juan Antonio Moreno Murcia

¿Cuándo sería aconsejable que el educador acuático entrara al agua para enseñar? Apolonia Albarracín Pérez





### LA COMPRENSIÓN COMO CLAVE EN LA ENSEÑANZA ACUÁTICA DEL SIGLO XXI

Juan Antonio Moreno Murcia

### RECURSO PEDAGÓGICO La comprensión como clave en la enseñanza acuática del siglo XXI



## La comprensión como clave en la enseñanza acuática del siglo XXI

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), coautor del libro Cómo lograr la competencia acuática y editor de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas.

E-mail: j.moreno@umh.es

La comprensión es buscar el significado y se favorece con la presentación de lo nuevo, y la activación de la memoria de trabajo, que permite ir integrando la secuencia de la información (por ejemplo, utilizar el flotador tubular para recoger pequeños materiales, que luego permitirán construir el gran barco) y lo que llevaría a un aprendizaje significativo. Cada vez que aplicas lo aprendido, lo refuerzas (Brown, Roediger, & McDaniel, 2014). La maestría no sólo requiere la posesión de un conocimiento exacto sino la comprensión conceptual de cómo usarlo. De nada sirve conocer las cosas si no las sabes aplicar.

En este proceso juega un papel fundamental los conocimientos previos de memoria del aprendiz. Hay que buscar conexiones entre lo recién aprendido y lo ya sabido. La repetición mecánica rápidamente alcanza el límite de lo que se puede meter en

memoria. Sin embargo, si se practica la elaboración, no hay límite conocido a todo lo que se puede aprender.

Para conseguir estos objetivos se propone el Método Acuático Comprensivo (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), que busca la competencia acuática en el niño a través de la búsqueda del bienestar (seguridad, comodidad, etc.), la vinculación afectiva (amistad, amor, afiliación, reconocimiento) y un aumento de las posibilidades personales (sentimiento de poder, de autodeterminación, de creatividad, de eficacia).

Los principios en los que se sustenta esta metodología son los de provocar un aprendizaje que parte de la reflexión y razonamiento con el alumnado a nivel grupal sobre un determinado aspecto. La reflexión se puede basar en la propia experiencia del

participante (por ejemplo, actividades que hayan realizado) o bien algo totalmente nuevo. Partiendo de la pregunta como principal aliado en la búsqueda del aprendizaje acuático se pretende que el participante cree el conocimiento y lo comparta. Siendo la función del docente la de un guía que ajuste el conocimiento creado por el alumnado al objetivo aprendizaje. este procedimiento, docente



### RECURSO PEDAGÓGICO La comprensión como clave en la enseñanza acuática del siglo XXI



intervendrá cuando la respuesta no se ajuste a lo esperado, explicando la razón, los elementos que no se han tenido en cuenta en la obtención del resultado erróneo y reforzar algunos aspectos necesarios para obtener un resultado correcto. Si el

conocimiento creado es correcto se utilizará de igual forma: identificar elementos que se han tenido en cuenta, su relación e incluso utilizarlo como una buena práctica. El feedback se realiza para todo el grupo (no solamente para el alumnado que lo ha creado), y también servirá para que el docente tenga una visión de lo que aporta el conjunto del alumnado y, en consecuencia, tomar decisiones sobre su estrategia formativa.

Es una propuesta evidenciada (De Paula-Borges & Moreno-Murcia, 2018) que se pretende alejar, de forma exclusiva, de las habituales fórmulas de enseñanza en el medio acuático donde los docentes tienen el control de la enseñanza y las respuestas (no del aprendizaje) y los alumnos que aprenden en recepción pasiva (nunca en

construcción activa de conocimiento a partir de sus propias preguntas). Propone que el rol del docente acuático sea el de promover, más que enseñar a hacer algo. Apoyarse en el aprendizaje basado en problemas y/o proyectos donde exista una alta implicación del alumnado y el docente se convierta en el acompañante de aprendizaje, dándole el



## RECURSO PEDAGÓGICO La comprensión como clave en la enseñanza acuática del siglo XXI

apoyo necesario que precise.

#### Referencias

- Brown, P. C., Roediger, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it Stick: The science of successful learning*. London: The Belknap Press of Harvard University Press.
- De Paula-Borges, L., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Efectos del Método Acuático Comprensivo en estudiantes de 6 y 7 años. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(3), 27-36. https://doi.org/10.21134/riaa.v2i3.1426
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Buenos Aires: Sb.





# Recurso pedagógico ¿ENSEÑAR DE FORMA INTERESANTE O DIVERTIDA?

## RECURSO PEDAGÓGICO ¿Enseñar de forma interesante o divertida?

#### ¿Enseñar de forma interesante o divertida?



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), coautor del libro Cómo lograr la competencia acuática y editor de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas.

E-mail: <u>j.moreno@umh.es</u>

Una de las principales funciones del docente es la de generar el llamado "interés situacional", que consiste en ofrecer un

entorno donde, debido a las características de las tareas, los contenidos o las condiciones ambientales, se consigue despertar el interés en los estudiantes (Schiefele, 1999). Según esta afirmación, entendemos que el interés puede modularse y promoverse contextualmente (Hidi & Harackiewicz, 2000), dependiendo de la forma en la que se plantean y desarrollan las actividades de aprendizaje. Sin embargo, no hay que olvidar, que en la construcción de este interés también influyen las preferencias de cada persona y las creencias con las que afronta la tarea de aprendizaje.

Pero, ¿Cuál es entonces la diferencia entre una tarea interesante y otra divertida? ¿Son términos excluyentes o deberían poder ser complementados?

En general, se puede asumir que una de las mejores formas de aprender es divirtiéndose, pero lo verdaderamente determinante para ese aprendizaje es que esas actividades sean interesantes. En esta búsqueda de generar estos escenarios de aprendizaje, el docente, muchas veces cae en la trampa de confundir interesante con una diversión per se vacía de cometido.

Cuando lo que hace divertida la tarea no está directamente relacionada con lo que se aprende, el estudiante puede perder el foco de atención sobre lo que realmente debería estar pensando. Son muchos los escritos (Ruiz, 2019) que indican que lo verdaderamente efectivo para el aprendizaje es intentar conseguir que el estudiante sea capaz de pensar sobre lo que aprende (evitando que otros estímulos secundarios puedan desfocalizar la atención), por lo que se tendría que intentar evitar que lo divertido saliera de elementos ajenos a lo que se trata de aprender, promoviendo que dicho placer esté centrado en el propio objeto de aprendizaje. Se sabe que los estados emocionales más adecuados para optimizar el proceso de aprendizaje son aquellos en los que sus niveles de intensidad son moderados (interés) frente a estados emocionales de intensidad alta (diversión). Estos detalles llamativos que pueden desviar la atención pueden ser incluso contraproducentes para el objetivo principal de aprendizaje (Wade, 1992) y pueden que los aprendices activen otros esquemas de conocimientos previos que no sean los más favorables para el cometido pedagógico, provocando que aquello que se aprende no goce de la significatividad esperada, quedando en una asociación a ideas que más tarde carecerán de la relevancia que se busca para ser capaces de evocar lo aprendido.

## ¿Enseñar de forma interesante o divertida?



Además, sabemos que la motivación es el motor para el aprendizaje, de manera que cuando los estudiantes están motivados para aprender algo, se esfuerzan más por conseguirlo.

Por eso, durante este proceso, en esta búsqueda del aprendizaje, si como docentes intentamos que el estudiante consiga aprender sin pasar por la fase del esfuerzo (solo la mera

diversión per se) no conseguiremos que su cerebro retenga la información de igual forma que esforzándose por ello. Por lo tanto, por supuesto que sería interesante que el estudiante disfrutará del proceso de aprendizaje, y ahí debería estar el reto, pero debería ser un proceso donde quedará incluido el esfuerzo, pues pasar por esta fase optimizará el aprendizaje al tener que esforzarse y superar las dificultades moderadas que le plantea el objetivo que debe conseguir. En resumen, no hay que evitar el esfuerzo sino procurar que deseen aprender estando motivados para ello. Estaría bien seleccionar tareas que no sean ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles, pues las muy fáciles desmotivan y las muy difíciles agobian. Por lo que el reto debería estar próximo o ligeramente por encima del nivel de habilidad del estudiante para que pueda despertar el interés que se busca.

Algunas estrategias para generar interés situacional de forma efectiva son las siguientes (Ruíz, 2019).

- Exponer explícitamente la importancia de lo que se va a aprender. Por ejemplo,...
- Conectar lo que se aprende con contextos o ejemplos donde se refleje su utilidad. Por ejemplo,...
- Realizar actividades que transciendan el aula. Por ejemplo,...
- Ajustar el nivel de dificultad. Por ejemplo,...
- Ofrecer oportunidades de éxito tempranas. Por ejemplo,...
- Facilitar claves sobre cómo afrontar la tarea. Por ejemplo,...
- Explicitar los objetivos de aprendizaje. Por ejemplo,...
- Facilitar la comprensión de lo que se aprende. Por ejemplo,...
- Emplear ejemplos o contextos conectados a los intereses de los estudiantes. Por ejemplo,...
- Demostrar la propia pasión por lo que se enseña. Por ejemplo,...

El interés situacional que puede generar el docente se puede convertir en un reto potencialmente transformador que una el interés con la diversión para un óptimo aprendizaje. Para ello, solo hay que tener en cuenta, que en cualquier proceso educativo, la motivación juega un papel determinante para que el estudiante quiera aprender. Pues ésta, no hace por sí misma que los aprendizajes sean más memorables, sino que los potencia induciendo al estudiante a esforzarse más y dedicar más tiempo y atención al objeto de aprendizaje. En muchas ocasiones, la meta a conseguir se pierde en el camino por culpa de una mala estructuración de la tarea a través, únicamente, de la diversión, y no del interés. Posiblemente, el utilizar estrategias de este tipo pueda

### RECURSO PEDAGÓGICO ¿Enseñar de forma interesante o divertida?

convertir el tiempo de relación interpersonal del docente con sus alumnos en un escenario de verdadero aprendizaje activo y memorable.



#### Referencias

Hidi, S., & Harackiewicz, J. M. (2000). Motivating the academically unmotivated: A critical issue for the 21st century. *Review of Educational Resarch, 70*(2), 151-179. Ruiz, H. (2019). ¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza. Barcelona: Grao.

Schiefele, U. (1999). Interest and learning from text. *Scientific Studies of Reading, 3*, 257-279.

Wade, S. E. (1992). How interest affects learning from text. En K. A. Renninger, S. Hidi y A. Krapp (Eds.), *The role of interest in learning and development* (pp. 255-277). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.







## ¿Ser autoritario o enseñar con autoridad?



## ¿Ser autoritario o enseñar con autoridad?

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), coautor del libro Cómo lograr la competencia acuática y editor de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas. E-mail: .moreno@umh.es

Uno de los componentes básicos de la enseñanza de calidad tiene que ver con la sensibilidad del docente hacia los estudiantes, lo que supone ponerse en su lugar e intentar comprender la forma en cómo ellos ven las cosas. Esto no tiene que significar perder la autoridad o tener que ceder siempre a la forma particular de cómo el estudiante ve lo que sucede, pero con estar dispuesto a reconocerlos como uno más en la aventura del aprendizaje. En este sentido, Eble (1988), partiendo de la idea aristotélica de "magnanimidad", define esta cualidad de los buenos docentes como "generosidad". Algo distinto de la imagen de docente que parece disfrutar haciendo sufrir a los aprendices, que endurece más allá de lo necesario las condiciones y dificultades de lo que quiere transmitir.

Son muchos los estudios que han mostrado que cuando el docente es accesible y cercano favorece, como consecuencia, un mejor aprendizaje. Desde este enfoque, los expertos llaman a "empoderar" a los aprendices para que puedan pensar y participar en igualdad de condiciones. El concepto primigenio de la palabra autoridad se vincula a las palabras latinas "auctor" y "augere" que significa hacer crecer o aumentar. El auctor, quien tiene autoridad, es, pues, fuente u origen de algo, y está relacionado con engendrar, hacer que alguien o algo se desarrolle. Según ello, la autoridad no se tiene propiamente, sino que se ejerce y se va consiguiendo en la medida en que alguien crece y se desarrolla.

De esta forma, el concepto de autoridad es entendido como que la verdadera autoridad no se impone, sino que se reconoce. Es el docente que utilizando métodos que favorezcan la menor incidencia posible en la resolución del problema, trata de intentar mantener el orden y la disciplina con la menor intervención, intentando conseguir que éstos sean asumidos por todos y no impuestos por el adulto desde fuera.

Pero no siempre esto es así, todavía el enseñar con autoridad se confunde con ser autoritario para enseñar. La adopción de este tipo de posiciones (enseñar de forma autoritaria) promueve el uso del poder más que la utilización de la razón, provocando una clara ruptura de las relaciones entre el docente y el discente además de sentimientos de violencia, rabia, estrés, impotencia, etc., pudiendo llegar a influir negativamente en el aprendizaje del niño. Quien quiere imponer autoridad sólo por coerción está admitiendo que no le quedan otros instrumentos para hacerlo.

# ¿Ser autoritario o enseñar con autoridad?

La esencia de esta "pedagogía del miedo", por desgracia, sigue todavía presente en algunos entornos en el que predomina la autoridad basada en el temor a las represalias. Lo peor de enseñar el concepto de autoridad a través del miedo, es que



puede generar en el niño perder la confianza en el docente (clave para un aprendizaje eficaz).

Somos conscientes de la dificultad, por varios motivos, de poder llevar a la máxima el enseñar siendo considerado una figura de autoridad a través de la razón y no de la imposición, por ello, en algunas ocasiones, es necesario aplicar modelos mixtos que puedan llevar a una enseñanza que se haga respetar, y que el docente solo pueda ejercer esa autoridad cuando sea necesaria (por ejemplo, cuando aparece un incumplimiento de normas) utilizarla para cumplir unas funciones que le son institucionalmente reconocidas.

Un ejemplo de ganarse la autoridad a través de la razón, la encontramos en la aplicación del Método Acuático Comprensivo (De Paula & Moreno-Murcia, 2018), que ha mostrado mejores efectos sobre el aprendizaje comportamental, afectivo y cognitivo, que los modelos instruccionales de imponer la autoridad. En este modelo, una cualidad necesaria del docente es respetar, en la medida que la estructuración de los contenidos a enseñar lo permitan, los intereses y cualidades personales de los aprendices. Por ejemplo, el docente acuático durante el desarrollo de la clase, mientras los alumnos están buscando los aros en el fondo de la piscina, observa y analiza sus acciones; y cuando aprecia una situación que requiere un tratamiento pormenorizado, se aproxima para atenderlos mejor, desde una perspectiva de la cooperación. "Me ha gustado lo que habéis hecho, ¿qué os parece si pensáis otra forma de propulsar para provocar la inmersión? Probablemente os permita llegar, con menos esfuerzo, a las más profundas, ¿lo probamos entre todos a ver que se nos ocurre?".

# RECURSO PEDAGÓGICO ¿Ser autoritario o enseñar con autoridad?



#### Referencias

De Paula-Borges, L., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Efectos del Método Acuático Comprensivo en estudiantes de 6 y 7 años. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(3), 27-36.

Eble, K. E. (1988). The craft of teaching. San Francisco: Jossey-Bass.





# DECADENCIA EN LOS PROFESIONALES ACUÁTICOS ¿CONSECUENCIA DE LA UTILIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN/TERAPIA ACUÁTICA COMO UN NEGOCIO Y NO UNA PROFESIÓN?

Juan Antonio Moreno Murcia

### **RECURSO PEDAGÓGICO**

# Decadencia en los profesionales acuáticos ¿Consecuencia de la utilización de la educación/terapia acuática como un negocio y no una profesión?

### Decadencia en los profesionales acuáticos ¿Consecuencia de la utilización de la educación/terapia acuática como un negocio y no una profesión?



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 lberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA), coautor del libro Cómo lograr la competencia acuática y editor de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas. E-mail: i.moreno@umh.es

Pocos son los datos objetivos que se pueden utilizar para contrastar ésta

información, pero la observación de lo que sucede en las instalaciones acuáticas durante estos últimos 20 años, nos describe que las personas que se dedican a la enseñanza, terapia y acondicionamiento de las actividades acuáticas (natación), en general, no va más allá de los 2 a 4 años, independientemente de su formación. La pregunta sería ¿Es suficiente esta experiencia para llegar a ser un buen educador, terapeuta o instructor acuático?

Si tenemos en cuenta lo que indica el experto en pericia, Anders Eriksson, se necesitan unas 10.000 horas durante al menos 10 años para convertirse en un experto. Esto significa aue verdadero ha experto entrenado en su especialidad 1000 horas o más al año, o 2,5/3 horas todos los días, siete días a la semana, durante al menos 10 años. El técnico promedio acuático probablemente no enseñe más de la mitad de las horas por semana, no todo el año y sólo de 2 a 4 años. Por lo que la cifra estaría entre las 800 y



1500 horas en toda su carrera. ¿Significa esto que la mayoría de los educadores y terapeutas acuáticos no son buenos en lo que hacen? y ¿qué la mayoría de las personas son enseñadas por personas que no tienen la pericia suficiente para la enseñanza de las habilidades motrices acuáticas y/o deportivas y el tratamiento terapéutico?

Todos son contratados por instituciones de carácter público, pero también privado. En algunos casos existen contrataciones de personas que tienen que superar algunas

# Decadencia en los profesionales acuáticos ¿Consecuencia de la utilización de la educación/terapia acuática como un negocio y no una profesión?



pruebas previas (teóricas y prácticas) para mostrar su competencia, pero en otros casos no es así. Cuando la institución que contrata a los mismos solo tiene fines de lucro, por lo observado en estos últimos 20 años, estos tienden a enseñar, casi exclusivamente, para el cliente que paga, de acuerdo a los deseos de los clientes en lugar de abordar las

verdaderas necesidades en cada caso. Ejemplo de ellos se puede contemplar en las piscinas con programas para bebés (6-18 meses) donde las familias (madre, padre, etc.) no comparten con el niño en el medio acuático estos primeros contactos, y lo dejan en manos, exclusivamente, del técnico. Si bien esto puede aumentar el número de personas que trabajan en el medio acuático, ¿incrementa esta situación la disponibilidad de una enseñanza o terapia de calidad? La mala calidad de la enseñanza puede en, algunos casos, contribuir al ahogamiento en lugar de a la prevención. Incluso, con muy poca experiencia y formación, el educador o terapeuta, en su creencia, se considera experto y su preocupación por seguir aprendiendo desaparece entre sus intereses, primando otros de carácter económico, etc. En una sociedad actual, donde la competencia de aprender para aprender está presente a todos los niveles, en el educador y/o el terapeuta acuático parecen haberla olvidado. Las piscinas están inundándose de la venta de métodos que dicen salvar la vida, sin presentar objetividad alguna, y de terapias con poca o ninguna evidencia, primando por encima de todo, el beneficio económico.

Posiblemente, como resalta Stallman (2018) algunas consecuencias negativas de este proceso en los educadores con falta de experiencia y formación pedagógica puede ser que: a) traten a todo el alumnado como si fueran iguales; b) usen sólo el estilo de enseñanza centrado en el profesor y de mando; c) adopten un enfoque de corrección de errores, se centran en la eliminación de errores en lugar de basarse en lo que es efectivo; d) no logran construir una base sólida centrándose en la propulsión; y e) no logran evaluar de forma objetiva y fiable cuándo y cómo los alumnos están preparados para el siguiente paso y qué paso es el siguiente (para cada persona).

# RECURSO PEDAGÓGICO Decadencia en los profesionales acuáticos ¿Consecuencia de la utilización de la educación/terapia acuática como un negocio y no una profesión?

En parte, este proceso se debe a varios motivos, pero el responsable de la instalación acuática, el gestor o la gestora, debería tener en cuenta las consecuencias que posiblemente puedan ocurrir si se da esta situación en las piscinas. Desde AIDEA, apelamos a la responsabilidad de todos y todas, desde todos los niveles, que permita un posible mejor futuro para la profesión, y posiblemente, encontrar en unos años a verdaderos profesionales de las actividades acuáticas.

#### Referencias

Stallman, R. K. (2018). Is there a crisis in the aquatic profession? *International Journal of Aquatic Research and Education*, 11(2). DOI: 10.25035/ijare.11.02.06018).







# LA EMPATÍA DEL DOCENTE ACUÁTICO PUEDE SER CLAVE PARA EL DESARROLLO Y APRENDIZAJE DEL NIÑO

# La empatía del docente acuático puede ser clave para el desarrollo y aprendizaje del niño

## La empatía del docente acuático puede ser clave para el desarrollo y aprendizaje del niño

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), coautor del libro Cómo lograr la competencia acuática y editor de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas.

E-mail: <u>j.moreno@umh.es</u>

La empatía y la actitud de apoyo para crear ambientes positivos en el aula son aspectos poco estudiados en ciencias de la educación, y mucho menos en la educación acuática. Pero algunos estudios (Pakarine et al., 2014; Siekkinen et al., 2013) muestran que el tipo de interacción entre el docente y el alumno es más importante para el aprendizaje que los factores estructurales, como la utilización de determinados materiales o el número de alumnos en clase.

La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otra persona. Por ello, puede jugar un papel fundamental en todo tipo de circunstancias, tanto en el entorno escolar, como en el deportivo, familiar y social. De hecho, los primeros años de la vida de una persona (7-10 años), son un período crítico durante el cual el niño tiene que tener una relación segura con el docente. Tal es así, que una actitud empática del docente no sólo protege la imagen de los niños de sí mismos, sino también contra la exclusión social por parte de sus compañeros.

Frente a una actitud docente de férrea disciplina y de distancia con el aprendiz, ser un docente empático puede ejercer un fuerte poder sobre los alumnos, ayudándoles en su motivación, estimulación y puede ser clave para la consecución de la competencia acuática.

Algunos ejemplos para poner en práctica la empatía en los programas acuáticos pueden ser los siguientes:

 A partir de los tres años de edad, se les puede plantear una dinámica a través de un circuito acuático donde tienen que representar emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa, amor y asco) y luego se les pide, entre todos, que intenten



# La empatía del docente acuático puede ser clave para el desarrollo y aprendizaje del niño



explicar cómo se han sentido realizándolo y qué puede pasar para que algunas personas manifiesten esas emociones.



• Con la intención de ponerse en el lugar del otro, se presenta el juego de las imitaciones. Se distribuyen por el agua tarjetas plastificadas con imágenes de personas (policía, carnicera, taxista, mamá, etc.), y a través del desplazamiento, los

# La empatía del docente acuático puede ser clave para el desarrollo y aprendizaje del niño

niños tendrán que buscarlas y cuando consigan una, tendrán que intentar transformarse en lo que representa la imagen.

#### Referencias

Pakarinena, E., Aunolab, K., Kiurub, NM., Lerkkanena, M.-K., Poikkeusa, A.-M., Siekkinenc, M., & Nurmib, J.-E. (2014). The cross-lagged associations between classroom interactions and children's achievement behaviors. *Contemporary Educational Psychology, 39*(3), 248-261. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.06.001

Siekkinen, M., Pakarinen, E., Lerkkanen, M-K., Poikkeus, A-M., Salminen, J., Poskiparta, E., & Nurmi, J-E. (2013). Social Competence Among 6-year-old Children and Classroom Instructional Support and Teacher Stress. *Early Education and Development*, 24(6), https://doi.org/10.1080/10409289.2013.745183





## Recurso pedagógico

# ¿CUÁNDO SERÍA ACONSEJABLE QUE EL EDUCADOR ACUÁTICO ENTRARA AL AGUA PARA ENSEÑAR?

# RECURSO PEDAGÓGICO ¿Cuándo sería aconsejable que el educador acuático entrara al agua para enseñar?



### ¿Cuándo sería aconsejable que el educador acuático entrara al agua para enseñar?

**Dra. Apolonia Albarracín Pérez** es profesora de Educación Física y Ciclo Formativo en el IES Europa de Águilas (Murcia). Es colaboradora de la Asociación Iberoamericana

de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) y de la Revista en Investigación en Actividades Acuáticas (RIAA). Es autora de diferentes capítulos de libros relacionados con las actividades acuáticas en el embarazo y en la etapa escolar. E-mail: apolonia.albarracin@murciaeduca.es

Lejos quedan algunos de los utensilios que hace años se utilizaban para solventar el alejamiento desde el bordillo del educador acuático al enseñante, que, por su simple utilización, ya aumentaban la distancia real y emocional entre ambos. Sin embargo, si bien la ubicación del socorrista y/o profesional acuático ha sido descrita desde el punto de vista de la seguridad objetiva, lo cierto es que no se ha hecho desde la perspectiva metodológica y educativa de cada uno de los programas acuáticos que se pueden encontrar en las piscinas. Aunque la evidencia en diferentes áreas educativas nos apunta que una mayor cercanía del enseñante a la hora de realizar el feddback (en cualquiera de sus posibilidades) es más efectiva cuanto menor sea la distancia con el practicante, debido a que aumentará la confianza de éste y será capaz de asimilarlo

mejor, en el ámbito acuático no disponemos de relación con la práctica de forma específica.

Por ello, la aplicación de las teorías de la enseñanza en general, unido al estudio de las necesidades de las prácticas acuáticas, nos lleva a concretar que el personal que enseña en el medio acuático tiene que estar preparado para introducirse en el agua o quedarse fuera, en función del objetivo de la misma. Aunque parece claro que la cercanía del educador, y en muchos casos hasta el contacto con la piel, conllevará una mayor seguridad y una mejor conexión emocional con los practicantes, suponiendo un beneficio en el aprendizaje, también es cierto que existe la necesidad de colocarse fuera del vaso cuando se presentan tareas que precisan de corrección de posturas y trabajos específicos.

Como conclusión, se recomienda la impartición de la clase desde el exterior de la lámina de agua en circunstancias como: aprendizaje y práctica de los deportes acuáticos (natación, waterpolo, sincronizada y saltos), en planteamientos concretos de mejora de la fuerza (donde la corrección de la postura es muy importante), clases con ritmo, dirección de acciones jugadas con grandes grupos, etc. Por otro lado, se propone que el profesional acuático pueda actuar desde dentro del agua en momentos concretos donde exista menor número de participantes y/o clases reducidas donde predomine la intimidad, propuestas donde la necesidad de corrección postural necesite manipulación, demostración de manejo de materiales específicos, acciones terapéuticas, relajación específica y dirigida, situaciones de hidrofobia o excesiva inseguridad del practicante, etc.



# LA SEGURIDAD ACUÁTICA, LOS AHOGAMIENTOS Y LA PREVENCIÓN ACUÁTICA

## Bloque II La seguridade acuática, los ahogamientos y la prevención acuática

Juegos de roles para construir competencias acuáticas preventivas Ana Ortiz Olivar

Prevención de accidentes en el medio acuático Ismael Sanz Arribas y Jesica Pinto Espinosa

¿Está bien utilizar el miedo al ahogamiento como estrategia de intimidación? Juan Antonio Moreno Murcia





## JUEGOS DE ROLES PARA CONSTRUIR COMPETENCIAS ACUÁTICAS PREVENTIVAS

# RECURSO PEDAGÓGICO Juegos de roles para construir competencias acuáticas preventivas

## Juegos de roles para construir competencias acuáticas preventivas

Dña. Ana Ortiz Olivar, es profesora de educación física. Maestranda en Educación Física. Técnica de Natación y Guardavidas (ISEF - UdelaR). Desde 2009, responsable de "Todos al agua: Educación en prevención acuática", programas Guardavidas Junior, Escuela de mar, Salvamento Acuático Deportivo y "Soñando sobre las olas" (surf adaptado) de la Intendencia de Montevideo (Uruguay). E-mail: anaortizo@gmail.com

El ahogamiento es una lesión prevenible según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014). La evidencia científica muestra que las habilidades acuáticas por sí mismas son sinónimo de estar seguros en el agua (AAP, 2019). Es necesario que estas sean asociadas a conocimientos sobre riesgos, comportamientos seguros y a actitudes preventivas (Stallman; Moran, Quan, & Langendorfer, 2017). Esta lesión es un fenómeno multicausal (OMS, 2014) que se resume en un evento que puede ser una tragedia. Se puede participar del mismo sin saber qué hacer o incluso asumiendo el propio riesgo vital o superarlo con la conciencia de que se resolvió de la mejor forma, con los recursos que se tengan al alcance. Desde el programa Guardavidas Junior (Ortiz & Fungi, 2015), se abordan a través de juegos de roles las competencias de rescate seguro, asociadas a la cadena de supervivencia para el ahogamiento.

#### Algunos conceptos actuales sobre ahogamiento

El ahogamiento es una causa de muerte por lesión no intencional líder a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud lo define como el proceso de experimentar dificultades respiratorias por *inmersión/sumersión* en un líquido (OMS, 2002). La *sumersión* se refiere a cuando las vías aéreas quedan debajo de la superficie y la *inmersión* a cuando el agua salpica las mismas. Si dicho proceso es interrumpido y la

víctima continúa con vida, el ahogamiento se denomina "no fatal", si muere, el ahogamiento se define como "fatal". Mientras que un evento de *sumersión* o *inmersión* sin evidencia de dificultad respiratoria se considera un rescate y no un ahogamiento (Szpilman, Joost, Bierens, Handley, & Orlowski, 2012).

#### Puede suceder en segundos o en minutos

El ahogamiento es silencioso. Cuando una víctima no puede mantener su vía aérea libre, el agua comienza a entrar en la boca, pudiendo voluntariamente ser escupida o tragada. La siguiente respuesta consciente es aguantar el aire, aunque esto no dura más de un minuto. Cuando esto se vuelve difícil de resistir, las vías aéreas aspiran cierta cantidad de agua y se produce tos como respuesta refleja. Si la persona no es rescatada la aspiración de agua continúa y la hipoxemia lleva rápidamente a la pérdida de conciencia y la apnea. El ritmo cardíaco se deteriora hacia el paro cardíaco (Szpilman et al., 2012). De la temprana intervención en el rescate o la resucitación cardiopulmonar (de ser necesaria) dependerá la vida o sobrevida de la víctima.

#### Cadena de supervivencia para el ahogamiento (CSA)

Esta cadena simple y universal se ha basado en la mayor evidencia científica posible, como la mejor forma de educar sobre cómo prevenir los ahogamientos y sobre cómo reaccionar ante un evento adverso. Szpilman et al., (2014), definen una serie de pasos destinados a reducir su mortalidad así como a mejorar las situaciones de supervivencia y menores secuelas (Figura 1). La prevención es el eslabón más importante, pero cuando esta falla, es necesario actuar adecuadamente para interrumpir el proceso de ahogamiento (AAP, 2019; Szpilman et al., 2014). Algunos ejemplos de este paso podrían

# Juegos de roles para construir competencias acuáticas preventivas

ser la elección de un espacio acuático con servicio de guardavidas/socorrista) o velar por la sensibilización acerca de la supervisión atenta y capaz de los niños.

Figura 1. Cadena de supervivencia del ahogamiento (Szpilman et al., 2014).



El segundo eslabón es reconocer a la persona en dificultades para activar de forma segura, las acciones de rescate y del servicio de emergencia. Es fundamental que quien asista al rescate no se convierta en una víctima secundaria, debe enviar a alguien a pedir ayuda y seguir observando la situación, al pedir la ayuda calificada ya está "salvando". La reacción más frecuente es querer sacar del agua, aun cuando la situación pueda ser de alto riesgo para uno mismo. El tercer eslabón es proveer de flotación para interrumpir el proceso de ahogamiento, con elementos específicos (salvavidas, cinturón de rescate) o improvisados (botellas, bidones, bodyboards) o algunos otros elementos que estén próximos. El rescate sin entrar al agua es la acción más segura. En el caso de la víctima, es necesario mantener la calma y flotar. El eslabón siguiente se refiere a sacar a la víctima del agua de forma segura, ya sea dando indicaciones o brindando calma hasta la ayuda calificada y el rescate seguro. El último paso es brindar la atención médica necesaria, la cual debe haber sido requerida en el segundo eslabón (Szpilman et al., 2014).

### Competencias acuáticas preventivas

La competencia acuática es la integración de todas las habilidades acuáticas personales que ayudan a prevenir el ahogamiento, así como su asociación de conocimientos sobre seguridad acuática, actitudes y conductas que facilitan la seguridad en, sobre y alrededor del agua (Moran, 2013). Permiten anticipar, evitar y sobrevivir situaciones de



ahogamiento comunes. Incluyen el conocimiento y reconocimiento de riesgos locales y de las propias habilidades acuáticas (AAP, 2019). Las competencias de rescate seguro involucran diferentes formas de reconocer y asistir a una posible víctima desde tierra. Deberían ser incluidas en los programas acuáticos desde el inicio de los aprendizajes y de acuerdo al desarrollo madurativo (AAP, 2019; Stallman et al., 2017). Las propuestas deben basarse en escenarios simulados de complejidad creciente, que puedan ser resueltos con diferentes elementos desalentando el contacto directo con la víctima (Stallman et al., 2017).

## Juegos de roles

Los juegos de roles implican ponerse en situación desde la imaginación. Por ello es conveniente predisponer al grupo con actividades previas de expresión. Por ejemplo, entradas o caídas al agua con diferentes estados de ánimo. Y por supuesto un buen

## RECURSO PEDAGÓGICO Juegos de roles para construir competencias acuáticas preventivas



relato que puedan asociar a sus vivencias o que puedan imaginar. En este caso, se presentarán ejemplos para las competencias de rescate seguro con elementos de alcance y de flotación. Los mismos comprenden reconocer una posible víctima y asistirla de forma segura. Desde el punto de vista de la víctima, consistiría en poner en juego "habilidades para ser rescatado"

(Ortiz & Fungi, 2015), y desde el rescatista, aplicar la CSA. Es importante considerar que los juegos sean realizables por todo el grupo desde sus posibilidades. Desde el punto de vista docente, es aconsejable prever las condiciones de seguridad y asistencia para su realización. En el marco del programa <u>Guardavidas Junior</u> se aplica en niños de 11 y 12 años. Este programa forma parte del currículo escolar, por lo que se implementan los juegos con grupos de 25 a 30 niños, heterogéneos en sus experiencias previas y habilidades (<u>Ortiz, 2019</u>). Si bien se presentan de acuerdo al proceso de los alumnos, pueden ser fácilmente aplicados y adaptados a otros escenarios. En este caso, representan momentos claves para despegarse del borde, experimentar la horizontalidad y reconocer la propulsión.

## Puesta en práctica del juego de roles

Básicamente se sitúa al grupo en un escenario, se plantean preguntas orientadoras para que puedan resolverlo y se pone en práctica. Una vez que todos han pasado por

los roles de víctima y rescatista, sea analiza lo sucedido y como se puede mejorar a la luz de la CSA y sus vivencias previas. Nuevamente se vuelve a poner en práctica. A través de este proceso se parte de la realidad de los alumnos, desde su forma de ver el mundo a la que se incorporan elementos concretos de un posible escenario de riesgo. Desde la experiencia y el diálogo se



construyen las competencias preventivas en conjunto.

## 1. Competencias de rescate seguro con elemento de alcance

Situación. Se divide la clase en 2 grupos. Se relata una situación simulando que se está en un campamento, un grupo se ha quedado ordenando las cabañas y el otro jugando al fútbol cerca del río. La pelota va al agua, un compañero cae intentando sacarla y no puede salir, ¿qué podríamos hacer para ayudarle? Pedir ayuda, tirarle algo. ¿Con qué elementos? Algo que flote (no tenemos), palos, cuerdas, etc. ¿Qué tenemos en la piscina? Flotadores tubulares.

# Juegos de roles para construir competencias acuáticas preventivas

Experiencia. Un grupo serán las víctimas, se disponen en fila en el cabezal del andarivel. El otro será rescatista, asistirá desde el borde lateral, cada niño tendrá ya su flotador tubular.

De a uno se irán metiendo o cayendo al agua, haciendo pie, flotando o tomados del borde y pedirán ayuda moviendo un brazo fuera del agua para hacerse visibles (señal internacional de auxilio). Un compañero del grupo rescatista deberá avisar al profesor la situación y luego asistir a la víctima remolcándola desde fuera, caminando por el borde, hasta la salida segura que estará en los 12 m. Una vez transcurrida esta instancia cambian los roles, y de forma fluida, simplemente, cambian de fila.

Reflexión. Víctima: ¿Cómo puede facilitar el rescate? Manteniendo la calma, flotando, haciendo patada, agarrándose del flotador tubular bien firme y con ambas manos. Rescatista: ¿Cómo puede cuidar mejor al compañero? Mirando y cuidando, agarrando firme el flotador tubular y arrastrando con seguridad hasta la salida.

En esta instancia intermedia se irá asociando cada paso del juego al icono correspondiente de la CSA.

Competencias de rescate seguro. Se practica de nuevo la situación cuidando todos los detalles. En este sentido se intentará dar más dramatismo al juego.

Variantes. Experimentar el traslado en diferentes planos.

2. Competencias de rescate seguro con elementos de flotación imprevistos

Situación. Se solicita a los alumnos que traigan de su casa ese elemento imprevisto que podría ayudarlos a flotar, una botella o bidón, una pelota, etc. Se plantea la misma situación y se dispone al grupo de igual forma que en el juego anterior.

Experiencia. Esta vez al pedido de ayuda de la víctima, el rescatista dará aviso y tomará su elemento para arrojarlo a la víctima. La víctima deberá equilibrarse y propulsarse con el elemento hasta la salida segura en los 12 m.

### Reflexión. ¿Dificultades?

Víctima: ¿A alguien le sucedió que se le escapara el elemento al querer agarrarlo? ¿Por qué? Se hace una olita con el movimiento de la mano abajo del agua para acercarse y tomarlo ¿Cómo podríamos hacer para que no se escape? Por arriba, el brazo debe ir por fuera del agua.

Rescatista: ¿Cómo arrojarlo mejor? Observar situaciones y ¿si hay corrientes? Se incorporan posibles pautas de acuerdo a lo acontecido.

Se asocia a la práctica los íconos de la CSA.

Competencias de rescate seguro y de auto-rescate. Se practica nuevamente la situación, pero el rescatista arrojará el elemento más lejos, para que todas las víctimas puedan poner en práctica la toma del mismo con mayor dificultad. Sumado a ello, cada vez irán



## RECURSO PEDAGÓGICO Juegos de roles para construir competencias acuáticas preventivas

experimentando elementos imprevistos diferentes, diferentes formas propulsivas, diferentes planos de movimiento.

Variantes. Dependiendo del nivel acuático del grupo o de sus respuestas se puede proponer realizar el juego desde los 12 m y cada víctima escoge su salida segura hacia la parte poco profunda o profunda de la piscina. También se puede practicar el juego con las caídas o entradas desde los cubos en la parte profunda y cada alumno decide su salida segura a los 12 m o a los 25 m.

Los juegos de roles como experiencia educativa pueden dar la oportunidad de construir



competencias preventivas en los programas acuáticos. Desde las emociones, la interacción con un posible escenario y con pares, desde la imaginación y la reflexión aportan recursos prácticos para actuar eficazmente en una posible situación de riesgo.

### Referencias

- American Academy of Pediatrics (2019). Prevention of Drowning: Policy statement. [Prevención de ahogamientos: Declaración de políticas]. *Pediatrics*, 143(5), e20190850.
- Moran, K. (2013). Defining 'swim and survive' in the context of New Zealand drowning prevention strategies: A discussion paper [Definiendo 'nadar y sobrevivir' en el contexto de las estrategias de prevención de ahogamiento de Nueva Zelanda:

- Un documento de debate]. Auckland: *WaterSafe Auckland*. Available at: <a href="https://www.watersafe.org.nz/wp-content/uploads/2019/06/Water-competency-in-the-context-of-New-Zealand-drowning-prevention-strategies-Kevin-Moran-120713.pdf">https://www.watersafe.org.nz/wp-content/uploads/2019/06/Water-competency-in-the-context-of-New-Zealand-drowning-prevention-strategies-Kevin-Moran-120713.pdf</a>
- Ortiz, A., & Fungi, G. (2015). Educación acuática para la prevención de ahogamiento. Aportes para su desarrollo desde un relato de experiencia. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 7, 51-59.
- Ortiz, A. (2019). Creativity, Experience, and Reflection: One Magic Formula to Develop Preventive Water Competences. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 12(2), article 1.
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). "From Swimming Skill to Water Competence": Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future ["Desde la Habilidad de Nadar a la Competencia Acuática": Hacia un Futuro más Inclusivo de la Prevención de Ahogamientos. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), article 3.
- Szpilman, D., Bierens, J., Handley, A. J., & Orlowski, J. (2012). Drowning. Current concepts. *New England Journal of Medicine*, *366*, 2102-2110.
- Szpilman; Weber; Quan; Bierens; Morizot Leite; Langendorfer; Beerman; Lofgren (2014) Creating a drowning chain of survival. *Resuscitation*, <a href="http://dx.doi.org/10.1016/j.resuscitation.2014.05.034">http://dx.doi.org/10.1016/j.resuscitation.2014.05.034</a>
- van Beeck, E. F., Branche, C. M., Szpilman, D., Modell, J. H., & Bierens, J. J. L. M. (2005)

  A new definition of drowning: towards documentation and prevention of a global public health problem. *Bull World Health Organ*, *83*, 853-856.
- World Health Organization (2014). Global report on drowning: preventing a leading killer [Informe mundial de ahogamientos: previniendo un importante asesino]. World Health Organization.





## Recurso pedagógico PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL MEDIO ACUÁTICO

# RECURSO PEDAGÓGICO Prevención de accidentes en el medio acuático

## Prevención de accidentes en el medio acuático

Dr. Ismael Sanz Arribas, es doctor en Ciencias de la Actividad Física y los Deportes. Profesor del Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana de la Universidad Autónoma de Madrid. Coordinador de la comisión de investigación de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo. E-mail: ismael.sanz@uam.es

Dra. Jessica Pino Espinosa, es doctora en Arquitectura por la Universidad de Valladolid. Responsable del Informe Nacional de Ahogamientos de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo. Miembro de la comisión de prevención de la Federación Mundial de Salvamento (ILS). E-mail: jessica.pino.espinosa@gmail.com

La finalidad de este recurso es ofrecer una serie de recomendaciones que contribuyan a la disminución del número de accidentes que se producen en los espacios acuáticos de ocio (playas y piscinas). Teniendo en cuenta que la cantidad de consejos que pueden reducir esta cifra es demasiado elevada para que la población los recuerde en su totalidad, en este documento sólo se mostrará un número reducido de ellos. La razón por la que se han seleccionado los consejos que aparecen en esta lista se debe a que, todos ellos están respaldados por la bibliografía especializada y/o pueden ser aprendidos y aplicados eficazmente por el público de estos espacios.

Además de lo anterior, también se aconseja que la población reciba y aprenda esta información antes de acceder a los espacios acuáticos. Se hace esta recomendación, porque algunas de las medidas más eficaces para la prevención de la muerte accidental en el agua deben ser aplicadas antes de entrar al agua, o incluso, antes de llegar al espacio acuático. Una vez hecha esta breve introducción, se procede a detallar los siguientes consejos junto con los argumentos que justifican su presencia en este listado.

Elige zonas de baño que estén vigiladas por socorristas y sigue sus consejos y recomendaciones. La bibliografía demuestra que las instalaciones acuáticas que están vigiladas por socorristas son mucho más seguras que las que no lo están (Harrell, 2001;







Pelletier & Gilchrist, 2011; Schwebel, Heater, Holder, & Marciani, 2010). En el caso concreto de España, el 84,9% de las 2589 personas que murieron accidentalmente en el agua desde el año 2015 hasta el año 2019, lo hicieron en espacios acuáticos en los que no existía servicio de socorrismo o en los que no había socorristas en el momento de producirse el accidente (Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, 2020). Estos datos

ponen de manifiesto que la prevención del ahogamiento comienza antes de llegar a la playa o la piscina.

Si presencias un ahogamiento o una situación de peligro, avisa al socorrista y llama al 112. Puede resultar obvio, pero merece la pena puntualizar que este consejo carece de sentido si no se ha cumplido la recomendación anterior. Hecha esta aclaración, se destaca que, desde enero de 2015 hasta diciembre de 2019, en España fallecieron 45 personas cuando intentaban rescatar del agua a otras personas o mascotas (Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, 2020). Estos datos demuestran que realizar un rescate acuático es una acción muy peligrosa, especialmente si la persona que lo intenta no es competente para ello y/o el incidente acontece en un espacio acuático en el que no es posible solicitar la ayuda de socorristas.

Las personas que puedan tener dificultades en el agua deben estar siempre vigiladas por una persona responsable y adulta, incluso cuando utilicen elementos de flotación. Aunque los menores de edad son el grupo de población más afectado por el ahogamiento en muchos países (World Health Organization, 2014), los datos recopilados en España revelan que la población mayor es la que presenta una mayor prevalencia de accidentes mortales en este medio (Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, 2020). En definitiva y con independencia de la edad, las personas que deben recibir mayor atención durante el baño son aquellas que posean un bajo nivel de competencia en el agua y/o algún tipo de patología o discapacidad que pueda comprometer su autonomía en este medio.



## RECURSO PEDAGÓGICO Prevención de accidentes en el medio acuático



No te bañes bajo los efectos del alcohol y/o las drogas. El consumo de drogas y alcohol durante el baño está considerado como una de del principales causas ahogamiento, especialmente en población joven (World Organization, 2014). De hecho, en otros contextos de riesgo como puede ser el tráfico por carretera, el consumo de drogas y alcohol está completamente desaconsejado e incluso penalizado, por la alta tasa de siniestralidad que genera (Instituto Nacional

de Toxicología y Ciencias Forenses, 2018). Por lo tanto, se recomienda que la población adopte hábitos y estilos de vida en los que no se incluya el consumo de estas sustancias y al mismo tiempo, se solicita que las autoridades competentes apliquen las medidas oportunas para suprimir su consumo en estos espacios.

No realices juegos o actividades peligrosas dentro o fuera del agua como pueden ser: saltar sobre otras personas, saltar a zonas con escasa profundidad o que no conoces, correr por zonas resbaladizas, empujar a otras personas, realizar ahogadillas o apneas prolongadas. Aunque la principal causa de muerte accidental en el agua es el ahogamiento, los incidentes provocados por traumatismos en los espacios acuáticos son también una importante causa de muerte y de lesión grave (Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo, 2020). En este sentido, el público de playas y piscinas debe ser consciente del riesgo ligado al uso de estos espacios para así, evitar la adopción de conductas que comprometan su integridad física. Con independencia de lo anterior, se recuerda que la función preventiva y disuasoria de las plantillas de socorristas es una de las medidas más efectivas para disminuir el número de muertes y accidentes en los espacios acuáticos (Harrell, 2001; Pelletier & Gilchrist, 2011; Schwebel, Heater, Holder, & Marciani, 2010), por lo que vuelve a evidenciarse la necesidad de elegir zonas acuáticas vigiladas por socorristas.

Dúchate antes del entrar al agua y evita los cambios bruscos de temperatura. Aunque es difícil conocer con precisión el número de personas que fallece en el agua por bañarse en aguas frías, todo parece indicar que la baja temperatura del agua es un factor coadyuvante del ahogamiento, especialmente si la entrada en esas aguas se produce de forma brusca. Este tipo de accidente se conoce como "hidrocución" o "shock termo-diferencial" en inglés "cold water shock" (Royal Life Saving Society, 2020).





Protégete del sol y bebe agua. Utiliza prendas, crema y gafas con protección solar. Además de recomendar que la población adopte las medidas preventivas mencionadas anteriormente. también es necesario que el público de los espacios acuáticos se proteja de aquellos factores que pueden dañar su salud en el medio y largo plazo (Kenney, Wilmore, & Costill, 2014).

El medio acuático es un entorno ideal para

el desarrollo de actividades que permiten alcanzar multitud de objetivos. Sin embargo, y a pesar de todos los beneficios atribuibles al agua, es necesario ser conscientes de que, al permanecer dentro de este medio, se asume un riesgo que puede llegar a ser igual o incluso mayor, que el que se asume cuando se viaja por carretera en un vehículo

motorizado (Sanz-Arribas, Pino-Espinosa, Cano-Noguera, Domínguez-Pachón, & García-Sanz, 2019).

En definitiva y debido a la importancia de este problema global, es necesario garantizar que toda la población adquiera aquellas competencias que contribuyan eficazmente a la disminución del riesgo de morir en el agua. Sin duda, una de las mejores formas de garantizar este derecho sería la inclusión de estas competencias en el currículo de las enseñanzas obligatorias (Albarracín & Moreno-Murcia, 2018).

## **Agradecimientos**

Agradecer todas las contribuciones y propuestas planteadas por las personas que forman parte de la Comisión de prevención de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo.

### Referencias

Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). 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

Harrell, A. (2001). Does supervision by lifeguards make a difference in rule violations? Effects of lifeguards. *Psychological Reports*, 89(2), 327-330

Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2014). *Fisiología del deporte y el ejercicio*. Madrid: Panamericana.

Instituto Nacional de Toxicología y Ciencias Forenses. (2018) *Hallazgos Toxicológicos en Víctimas Mortales de Accidente de Tráfico*. Ministerio de Justicia.

## RECURSO PEDAGÓGICO Prevención de accidentes en el medio acuático

https://www.mjusticia.gob.es/cs/Satellite/Portal/es/ministerio/organismos-ministerios-justicia/instituto-nacional

- Pelletier, R., & Gilchrist, J. (2011). Fatalities in swimming pools with lifeguards: USA 2000-2008. *Injury Prevention*, 17(4), 250-253.
- Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo. (2020). *Muertes por ahogamiento en los espacios acuáticos españoles*. Periodo 2015-2019.
- Royal Life Saving Society United Kingdom. (2020). *Cold water shock the facts. Water safety advise*. <a href="https://www.rlss.org.uk/cold-water-shock-the-facts">https://www.rlss.org.uk/cold-water-shock-the-facts</a>
- Sanz-Arribas, I., Pino-Espinosa, J., Cano-Noguera, F., Domínguez-Pachón, A., & García-Sanz, A. (2019). Water risk versus traffic. En The *European Conference on Injury Prevention and Safety Promotion* (EU-Safety 2019) on 3 & 4 October in Luxembourg.
- Schwebel, D. C., Heater, J., Holder, E., & Marciani, F. (2010). Lifeguards: A forgotten aspect of drowning prevention. *Injure & Violence, 2*(1), 1-3.
- World Health Organization. (2014). Global report on drowning: preventing a leading killer. Geneva, Switzerland: WHO Press, World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/251498/9789
  243564784-

spa.pdf;jsessionid=E9D413BC23F22C687FB99DCF844D212E?sequence=1







Juan Antonio Moreno Murcia

## RECURSO PEDAGÓGICO ¿Está bien utilizar el miedo al ahogamiento como estrategia de intimidación?



## ¿Está bien utilizar el miedo al ahogamiento como estrategia de intimidación?

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

lberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA), coautor del libro Cómo lograr la competencia acuática y editor de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas.

E-mail: i.moreno@umh.es

El ahogamiento es una de las diez causas principales de muerte en niños y jóvenes en todo el mundo. Globalmente, los índices de ahogamiento son más elevados en la primera infancia y disminuyen rápidamente en la mediana infancia. ¿Qué se puede hacer para evitarlo? Desde la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) se apuesta principalmente por una de las seis intervenciones que propone la Organización Mundial de la Salud (2017) para prevenir los ahogamientos, y es la denominada "Enseñar a los niños en edad escolar (mayores de 6 años) a nadar y competencias para la seguridad en el agua". Creemos que la prevención del ahogamiento pasa por que los niños aprendan las competencias

necesarias para poder defenderse ante un imprevisto o problema en el medio acuático; por lo que el foco de atención lo centramos en la enseñanza de dichas competencias y, concretamente, en la forma en la que el docente la pone en marcha, satisfaciendo el principio de que la mejor forma de evitar el ahogamiento es prevenirlo.

No solamente consideramos la enseñanza a partir de los 6 años, sino que, incluso, animamos a que las experiencias en el medio acuático se inicien desde los primeros meses de vida; sin embargo, apostamos por que estas prácticas deban ser impartidas por adultos formados y cualificados, tanto en la enseñanza de las actividades acuáticas (progresión técnica) como en la forma de enseñar (parte pedagógica que implica la aplicación de un método, donde además de conocer qué habilidades motrices acuáticas existen, se tiene que saber aplicar la adecuada técnica de enseñanza, estrategia en la práctica, organización de los recursos y aplicación del estilo interpersonal motivador óptimo para el grupo). La involucración de los padres es clave. Hasta los dos años sería interesante poder implicarlos en el proceso de enseñanzaaprendizaje. Después de esta edad, deberían estar informados del progreso de sus hijos. Además, esta información deberá incluir: la seguridad en el agua, la importancia de la supervisión activa y la forma segura de rescatar a un niño que se esté ahogando. La prevención de los ahogamientos entre los niños menores de 6 años implica, además de los programas educativos hacia la competencia acuática, la aplicación de otras estrategias como las barreras al agua y la supervisión competente. Todos los lugares deben adaptarse por motivos de seguridad y gestión de riesgos tal y como lo hacen las instalaciones acuáticas. Las masas de agua ilimitadas como los lagos también requieren plataformas subsuperficiales, así como límites físicos para garantizar que no se exceda la separación segura entre docente y aprendiz. Las playas requieren límites flotantes para contener a los practicantes, una ubicación estratégica del lugar para los cursos a

## ¿Está bien utilizar el miedo al ahogamiento como estrategia de intimidación?

fin de evitar las corrientes fuertes y otros riesgos, y prestar atención a las mareas para asegurarse de no superar la profundidad segura.



Sin embargo, es habitual encontrar propuestas o métodos "novedosos" que muestran progresiones para evitar que los bebés/niños se ahoguen en el agua. Estos modelos se centran en enseñar desde muy pequeños a flotar en el agua, e incluso, a darse media vuelta si se caen boca abajo y necesitan salir a flote. Son métodos que pretenden crear conciencia sobre la prevención de ahogamientos y, mantienen la certeza de que se podrían evitar casi todos los ahogamientos con enseñanza y sensibilización. Estas técnicas tan populares, presentan un rápido interés para las familias por los resultados tan efectivos que parecen mostrar. Pero, en muchos casos, para llegar a este dominio de técnica, el bebé/niño pasa por una serie de experiencias que suponen momentos angustiosos, llegando a experimentar la sensación de ahogo durante unos segundos. Esto puede dar lugar a la aparición del miedo en el aprendiz, y enseñar a nadar desde el miedo es como empujar a los niños a que se caigan al enseñarlos a caminar. De esta forma, la utilización de algunas técnicas de autosalvamento en el medio acuático hacen pasar al bebé/niño, en algunas ocasiones, por situaciones traumáticas sin ni siquiera prepararlo para ello. Casi la totalidad de estos programas no presentan evidencias científicas del efecto de los mismos en la disminución del ahogamiento. Más bien, determinados entornos (empresas, personas, proyectos, instituciones, etc.), utilizan el miedo al ahogamiento como un instrumento de presión e intimidación a las familias para inducirle hacia la venta de su programa acuático. En la actualidad, el alentar a este temor es uno de los argumentos más utilizados para satisfacer los intereses de venta de determinados programas.

Para evitar ahogamientos, la educación acuática no se puede convertir, únicamente, en un repertorio de soluciones, porque muchos problemas aún no se han planteado siquiera, sino que se debería centrar en una enseñanza para encontrar soluciones. En esta dirección, AIDEA apuesta por incluir en los programas educativos acuáticos las

## RECURSO PEDAGÓGICO ¿Está bien utilizar el miedo al ahogamiento como estrategia de intimidación?

medidas físicas necesarias para prevenir posibles situaciones que puedan dar lugar a ahogamientos y el personal técnico formado adecuadamente. Además, considera necesaria la inclusión de la natación y otras actividades acuáticas en la escuela, desde la etapa de Educación Infantil, pudiéndose conseguir de este modo unas habilidades básicas en dicho ámbito que capaciten a todo el alumnado a disfrutar y dominar dicho medio con seguridad (Albarracín & Moreno-Murcia, 2018). Estos docentes que además de dominar los contenidos técnicos necesarios también deberán conocer los métodos que permitan poder conseguir en los practicantes la competencia acuática óptima. Y sin duda, para ayudar a una capacitación perdurable en los aprendices apostamos fuertemente por que las orientaciones pedagógicas se centren en la resolución de problemas más que, exclusivamente, en indicarle cómo resolver el problema.

### Referencias

Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). 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

OMS (2017). Prevenir los ahogamientos: guía práctica. Suiza: OMS.



Bloque III Enseñanza de la natación

## BLOQUE III Enseñanza de la natación

Uma nova forma de aprender segundo a Psicomotricidade *Caçilda Velasco* 

El aprendizaje de la natación como opción para las actividades extraescolares de tu hijo Luciane De Paula Borges

La natación es el deporte más practicado España y dominarlo te permite salvar vidas. Consejos para su práctica Juan Antonio Moreno Murcia

¿Aprender a nadar de forma natural es igual de eficaz que la enseñanza artificial? Juan Antonio Moreno Murcia

Uma nova forma de aprender segundo a Psicomotricidade *Caçilda Velasco* 

El aprendizaje de la natación como opción para las actividades extraescolares de tu hijo Luciane De Paula Borges







## UMA NOVA FORMA DE APRENDER SEGUNDO A **PSICOMOTRICIDADE**

## RECURSO PEDAGÓGICO Uma nova forma de aprender segundo a Psicomotricidade



## Uma nova forma de aprender segundo a Psicomotricidade

Dña. Caçilda Velasco. Professora, Pedagoga, Profissional de Educação Física e Psicomotricista. Diretora Técnica da Associação Vem Ser – SP – Brasil. Membro da Academia Brasileira De Profissionais Da Natação Infantil. 15 livros publicados.

E-mail: cacilda@cacildavelasco.com.br

Se pensamos que a Natação para nós humanos (em cujos seres ela

não é uma habilidade genética como para os peixes, anfíbios e alguns animais mamíferos), passa por três fases: (1) Proporcionar segurança e adaptação em um novo meio, o líquido; (2) Promover o enriquecimento adaptativo as sensações que esse meio proporciona; (3) Realizar a integração sensorial, fazendo com que o corpo seja transformador e realizador de deslocamentos aquáticos coordenados e construtivos. Respeitar cada fase do desenvolvimento nos faz acreditar que a Psicomotricidade promove na aprendizagem da Natação uma complexidade de envolvimentos corporais e sensoriais importante (Velasco, 1994). Nem tudo o que realizamos no ar (em terra) podemos realizar na água, mas quase tudo que fazemos nela e com ela é possível fora dela. A água é um elemento facilitador da aprendizagem e viver, é um constante aprender; novas experiências, novas situações, novas reações, etc.

O que seria fundamental é que os profissionais ligados a essa área fossem bastante conscientes na utilização de recursos e métodos. Em muitas ocasiões pecamos, ao ensinar determinados comportamentos natatórios, "machucando" a psicomotricidade do aluno. Às vezes nos caminhos que percorremos não nos atemos aos detalhes e ... " na vida, no amor e na natação o que importa são os detalhes".

## A aprendizagem nas diferentes faixas etárias

Para a Psicomotricidade não basta termos conhecimentos, mas sim, e principalmente, sabermos como aplicá-los.

Entender e ser fiel à aplicação dos conceitos para cada faixa etária necessita de um bom aprofundamento nas etapas do desenvolvimento humano. Segundo Palangana (2015) e muitos outros estudiosas do desenvolvimento humano é preciso conhecer profundamente o que podemos esperar (cobrar) ou não de cada um em cada faixa etária.

Os bebês, por exemplo, não têm autonomia física, nem mental, em relação à sua motricidade. Seu alicerce motor é a visão, a audição e o tato. Toda estimulação natural, portanto, para todas as movimentações possíveis, promovem seu bom desenvolvimento.

Nas aulas com essa faixa etária recomendamos a presença dos pais, que serão o elemento transacional entre o bebê e o professor.

## Uma nova forma de aprender segundo a Psicomotricidade



Já os pequenos nos três primeiros anos de vida se encontram na fase do desenvolvimento global, da independência física corporal. Nesta fase a criança explora o mundo que a cerca, usando o seu próprio corpo. Desta sorte, a aprendizagem nesta faixa etária ocorrerá somente em função do interesse e atenção da criança. A água é o

maior brinquedo do Planeta e mobiliza corporalmente a criança a movimentos exploratórios ricos de aprendizagens.

Dos quatro aos seis anos, entramos para a fase dos questionamentos, da expressão verbal, para a definição da personalidade. Este é o momento exato do "ensaio corporal" que leva a uma experiência constante e sempre nova na piscina. Cabe ao professor de natação respeitar e valorizar a criança nesta idade pelo o que ela quer, pode e sabe realizar.

Entre os sete e nove anos, surge o pensamento lógico e formal, a exploração das descobertas e entendimento da simbologia. A criança já não brinca mais o tempo todo e realiza tarefas com precisão que a idade lhe permite. As aquisições motoras se efetuam num ritmo mais rápido e consegue propulsões variadas, diferentes posturas corporais e a movimentação de braços e pernas inicia a coordenação técnica de cada nado.

Dos dez aos doze anos, a criança já apresenta a exatidão das coisas, entende o porquê delas, as regras do jogo e manifesta atitudes de comportamentos sociais adequados. Nesta fase a aprendizagem técnica dos nados Crawl, Costas, Peito e Borboleta se concretiza com perfeição.

Dos treze a dezessete anos o adolescente emerge socialmente, como um "ser" grupal, geralmente contesta o lar e faz prevalecer as ideias do grupo em que convive. É a chamada "primavera psicomotora", quando estão aflorando os seus potenciais físico e psíquico. O jovem, a partir desta idade, possui planificação motriz, maturidade sóciomotora, melodia cinética e desenvolvimento práxico. Já consegue lidar com o abstrato.

## RECURSO PEDAGÓGICO Uma nova forma de aprender segundo a Psicomotricidade

Daí na piscina é possível atingirmos o aperfeiçoamento necessário na criação de seu estilo próprio de nadar.

Durante os 18 aos 40 anos, o individuo reflete o seu "eu" na sociedade, verifica-se nesta fase um investimento pessoal para a produtividade e a conquista material para si mesmo. A partir deste momento, existe no ser humano uma influência de fatores externos (tensão, stress, etc.) que interferem em seu rendimento e produtividade. Aí deve-se permitir o despertar das sensações, sem reprimí-las, a escutar seus sentimentos, para que se promova efetivamente a "ação". O nadar deve trazer prazer e auto realização, através de propostas estimuladoras a esses alunos

Já dos 41 aos 60 anos, encontramos a necessidade da aceitação corporal em suas múltiplas alterações. Surge a tendência para um equilíbrio psicológico, carregado de experiências. Em contrapartida, é preciso fazer desaparecer os maus hábitos, rompendo os romantismos e fazendo renascer a criança que existe dentro de si. Gerar oportunidades lúdicas na piscina nessa faixa etária não é infantilizar o adulto, mas sim despertar descontração no envolvimento aquático necessário

A chamada "terceira idade", ou velhice, não deve ser encarada como senilidade ou incapacidade (Fonseca, 1988). E claro que o organismo, nesta fase, sofre alterações que ativam alguns poucos setores, enquanto outros são desativados. O objetivo maior do trabalho com o idoso é a sua valorização pessoal, a reativação de sua autoestima, a confirmação das possibilidades pessoais, da capacidade de realização e da espontaneidade de movimentos. Estar no meio líquido nessa faixa etária é altamente benéfico a sua saúde física e mental, pois a imersão do corpo na água beneficia toda a fisiologia alterada que temos nessa idade.



Os indivíduos diferenciados são todos aqueles que possuem "limitações" físicas, motoras, funcionais, mentais e/ou emocionais. Com esta classe de pessoas positivamente ocorrem "abalos" psicomotores, mas nelas encontramos "resquícios", que podem ser aproveitados. Na piscina e aprendizagem dos nados, muitas vezes precisamos realizar uma série de adaptações e utilizar de alguns acessórios

## Uma nova forma de aprender segundo a Psicomotricidade



fundamentais a determinadas patologias, mas tudo o que conseguirmos a nível de realizações com estas pessoas, por menos significativos que possam parecer, é lucro e merecem ser considerados.

## Postura profissional

Não estaremos praticando a "educação", respeitando o "ser" e proporcionando-lhes o "viver" se manipularmos o corpo de nosso aluno, fazendo-o executar movimentos que não sejam expressão livre dos seus impulsos cinéticos, subjetivos e enquadrarmos seu ritmo pessoal em padrões estereotipados. Da mesma forma, prejudicaremos o nosso trabalho se impedirmos estes alunos de terem consciência das suas próprias capacidades de alcançar sucesso e firmar sua autovalorização, no ambiente aquático tão prazeroso de estarmos.

A intervenção psicomotora oferece inúmeras possibilidades, surgindo como um pilar, uma base estrutural de outras atividades que se desenvolvem em meio aquático, sejam elas ao nível da adaptação ao meio aquático ou da preparação para a aprendizagem formal das técnicas de nado ou até outras atividades aquáticas (Matias, 2018)

Se nos opusermos às suas iniciativas criadoras, ao processo de criação pessoal de soluções e respostas aos problemas levantados; se fizermos com que a vivência lúdica seja cercada pela restrição à criatividade pelo tema aparentemente sem interesse, pela falta de oportunidade para experimentar e criar em liberdade; se da exercitação não emanar a alegria pelos próprios objetivos, certamente não alcançaremos, de igual modo, o sucesso pretendido em nosso trabalho aquático de aprendizagem dos nados.

Resumindo, deduzimos que o processo de aprendizagem é definitivamente influenciado pelo "prazer" da prática natatória e de se colocar esse corpo num gesto significativo tendo assim produzido a aprendizagem da Natação.

## RECURSO PEDAGÓGICO Uma nova forma de aprender segundo a Psicomotricidade

### Referencias

- Fonseca, V. (1988). *Da filogênese a ontogênese da motricidade*. Rio de Janeiro: Editora Artes Médicas.
- Matias, A. R. (2018). Psicomotricidade em meio aquático. *RIAA. Revista de Investigación* en Actividades Acuáticas, 2(4), 68-69. https://doi.org/10.21134/riaa.v2i4.1539
- Palangana, I. C. (2015). *Desenvolvimento e aprendizagem em Piaget e Vigotski*. São Paolo: Sumus Editorial.
- Velasco, C. G. (1994). *Natação segundo a Psicomotricidade*. Rio de Janeiro: Editora Sprint.







## EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN COMO OPCIÓN PARA LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DE TU HIJO

## RECURSO PEDAGÓGICO El aprendizaje de la natación como opción para las actividades extraescolares de tu hijo

## El aprendizaje de la natación como opción para las actividades extraescolares de tu hijo



Dra. Luciane de Paula Borges, Doctora en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidad Miguel Hernández. Profesora responsable de las actividades acuáticas en Educación Infantil del Cooperativa de Enseñanza Samaniego (España). Miembro del comité de dirección de AIDEA (Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial y Hidroterapia). Coautora del libro "Estimulación Acuática para Bebés".
E-mail: lucianedepaulaborges@amail.com

Tras la lectura del post de Pruden (2018)

sobre Everything parents need to know about kids' swimming lessons, puede inducir hacia la reflexión sobre la elección de las actividades extraescolares de los niños y niñas que comienza en esta época, siendo la opción de la natación muy común entre sus progenitores, independientemente del nivel de adaptación que tenga al medio acuático. Lo que sí es cierto, es que son atraídos tanto por la necesidad de desarrollar las habilidades propias en el medio, como por la capacidad de sobrevivir en el agua. Sin embargo, en pocos casos se piensa a la hora de elegir en la metodología llevada a cabo por el centro, qué materiales se utilizan, etc., siendo éstas y otras cuestiones de vital importancia, pues dependiendo de la forma que se les enseña, dependerá su adherencia a la actividad (Moreno y Gutiérrez, 1998). Por todo ello, con este recurso

se intenta dar respuesta a algunas dudas que suelen tener las familias cuando van a inscribir a sus hijos e hijas en los programas de natación.

### Edad de comienzo

Una de las primeras dudas es cuándo o a qué edad se debe empezar en las actividades acuáticas. La sugerencia es siempre en edades tempranas, ya que es de los 3 a los 36 meses (Moreno y de Paula, 2009), a través de la estimulación acuática, cuando se aborda con los bebés la fase de familiarización, o las



primeras tomas de contacto con el agua. Sin embargo, la mayoría de los médicos, siguiendo la línea de American Academy of Pediatrics (2002), sugieren que se espere hasta que tengan al menos 4 años de edad. En la fase de 3 a 4 años los niños ya son capaces de realizar desplazamientos más prolongados, empezando a tener algo de autonomía para moverse por la zona profunda de la piscina (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019). Es en este momento cuando se podría empezar con una instrucción más formal. En el caso de los preescolares, si están aprendiendo en el colegio y está bien estructurado, no tiene sentido agregar la natación a su conjunto de actividades físicas extraescolares.

## El aprendizaje de la natación como opción para las actividades extraescolares de tu hijo

### Duración de la clase

Otra duda surge con respecto a la duración de la clase, ya que se entiende que si ésta es muy larga el estudiante podría perder el interés por la misma. La mayoría de las clases de natación duran 45 minutos, encontrando incluso lugares donde las clases de bebés son de 30 minutos. Si una clase dura mucho más, los estudiantes comienzan a enfriarse, teniendo problemas para la



concentración por el frío. Es por ello, que se recomienda que las actividades sean más agradables, suponiendo mayor motivación e interés por el movimiento (Del Castillo, 1992).

## Tamaño del grupo

Ante la opción de clases en grupo o individuales, se plantea la duda si será una u otra fórmula la adecuada para los objetivos iniciales que se propuso la familia en el

aprendizaje de su hijo o hija. Por lo tanto, parece claro que dependiendo de las razones por las que lo lleva a una clase de natación, así tendrá que decidir el tipo (Moreno, enseñanza Pena, & Del Castillo, 2004). Para algunos niños, lección grupal una proporciona una motivación para imitar acciones y acceder a



nuevos aprendizajes. En cambio, otros, la seguridad la encuentran en la privacidad y en el seguimiento individual. En algunos casos, lo que preocupa es la seguridad, ya que la ratio será un aspecto muy importante a considerar, debiendo tener claro que el educador acuático debe estar disponible para ofrecer la ayuda solicitada en cualquier momento para todos los estudiantes (Moreno & de Paula, 2009). Pero hay que asumir, que cuando se separa al niño del grupo, se pierde el efecto de aprendizaje que provoca la relación con los demás. O si su hijo tiene un compañero con un nivel de habilidad similar, puede disfrutar nadando con su amigo.

## RECURSO PEDAGÓGICO El aprendizaje de la natación como opción para las actividades extraescolares de tu hijo

## Metodología de enseñanza

Otro aspecto a considerar al plantearse la elección de las actividades acuáticas, sería la metodología que se lleva a cabo en la piscina, ya que si es una metodología activa, donde el niño pueda participar en el proceso de aprendizaje, éste será mucho más adecuado y propicia para el mismo (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019).



### Inicio de la actividad

Lo ideal es al comienzo del curso escolar. Pero, en general, se elige el verano como el momento perfecto para empezar un programa de actividades acuáticas, ya que muchas familias buscan veranear en lugares cercanos al agua. Además, por ser una época recreativa, donde se busca la diversión y el disfrute en familia, puede verse propiciado el comienzo o continuación de las sesiones actividades acuáticas comenzadas durante el curso escolar. Lo ideal es que se mantenga a un niño en clases hasta que haya alcanzado la meta que se propuso, asumiendo que todavía se divierta y progresa (Moreno & Gutiérrez, 1998).

## Días de práctica

La asistencia continua es clave cuando se trata de aprender a nadar y desarrollar todas las habilidades acuáticas sean en el ámbito motor, cognitivo y socio-emocional. Siempre se recomienda proponer que las clases se prolonguen en el tiempo (aunque sea una vez por semana), antes que realizar clases intensivas con poco tiempo de asimilación, puesto que es imprescindible dar tiempo suficiente al aprendizaje (Moreno, Pena, & Del Castillo, 2004). Si bien es cierto que gran parte de los programas acuáticos de enseñanza suelen ser de tres veces por semana, lo importante será que el tiempo que sea logre mantener al alumnado interesado en el aprendizaje (Moreno-

Murcia & Ruiz, 2019). Sin duda alguna se deberá insistir en la motivación hacia la tarea, siendo lo importante no obligar a un niño o niña a hacer algo en el agua para lo que no está preparado, y siendo conscientes que hay que darles tiempo para jugar y dominar las habilidades que ya han aprendido antes de forjar otras nuevas.



## El aprendizaje de la natación como opción para las actividades extraescolares de tu hijo



## El papel de los acompañantes

En todo este proceso, es muy relevante el papel de los padres o acompañantes, pues son los que deben acompañarlos en sus progresos, animándolos y reconociendo su esfuerzo. Sin embargo, lo que no es recomendable es estar supervisando todo, sin dejar al educador o a los compañeros que actúen como es necesario, e interviniendo constantemente con preguntas o sugerencias.

## Material de aprendizaje

Por otro lado, y en cuanto al material que sería recomendable, sabemos que existe la tradición de utilizar manguitos, depositando las familias gran confianza en ellos y en los flotadores hinchables. Al respecto, resulta interesante saber aue los materiales anteriores, desde una perspectiva de seguridad, no cumplen la misma función que un chaleco salvavidas. Con los hinchables se corre el peligro de que el niño quede atrapado boca abajo en la piscina, además de la inhibición de otros movimientos que supone para el mismo. Por todo ello, se recomienda que, en las visitas a instalaciones acuáticas



durante el ocio, el niño utilice el mismo tipo de material en que lleva en las clases de natación.

Por último, una vez conseguidos los objetivos que se propusieron en el aprendizaje de la natación, las actividades acuáticas ofrecen muchas más posibilidades para continuar

## RECURSO PEDAGÓGICO El aprendizaje de la natación como opción para las actividades extraescolares de tu hijo

con el desarrollo en el medio acuático, pudiendo optar por socorrismo acuático, natación de competición, natación artística, saltos y/o waterpolo, entre otros.

### Referencias

- American Academy of Pediatrics (2002). Policy Statement Gidelines for Referral to Pediatric Surgical Specialists. *Pediatrics*, *110*, 187-191.
- Del Castillo, M. (1992). Los bebés y el agua: una experiencia real. *Comunicaciones Técnicas*, 1, 15-21.
- Moreno, J. A., & Gutiérrez, M. (1998). Bases Metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A., & De Paula, L. (2005). Estimulación acuática para bebés. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, 20,* 53-82.
- Moreno, J. A., & De Paula, L. (2009). *Estimulación acuática para bebés*. Barcelona: Inde. Moreno, J. A., Pena, L., & Del Castillo, M. (2004). *Manual de actividades acuáticas infantiles*. Barcelona: Paidós.
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M. (2019). *Como lograr la competencia acuática*. Buenos Aires: Sb.
- Pruden, C. (2018). Everything Parents Need to Know About Kids' Swimming Lessons, From the time she enrolled to the 'water safety' skills, university swimming. September 24, 9:28 a.m. Recuperado de: <a href="https://www.fatherly.com/play/swimming-lessons-everything-parents-need-to-know/">https://www.fatherly.com/play/swimming-lessons-everything-parents-need-to-know/</a>







## LA NATACIÓN ES EL DEPORTE MÁS PRACTICADO ESPAÑA Y DOMINARLO PERMITE SALVAR VIDAS. CONSEJOS PARA SU PRÁCTICA

Juan Antonio Moreno Murcia

## RECURSO PEDAGÓGICO La natación es el deporte más practicado España y dominarlo permite salvar vidas. Consejos para su práctica

## La natación es el deporte más practicado España y dominarlo permite salvar vidas. Consejos para su práctica

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), coautor del libro Cómo lograr la competencia acuática y editor de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas.

E-mail: j.moreno@umh.es

Según el estudio de valores y mapa de deporte en España donde colabora el Comité Olímpico Español, la natación es el deporte más practicado en España (Instituto Invymark, 2018). En los últimos años, la práctica de la natación ha experimentado un considerable crecimiento debido a la mejora en la calidad de vida que provoca dicha práctica. La práctica de la natación, como deporte aeróbico, alarga más la vida, como así lo demuestra un estudio (Oja et al., 2017) donde su práctica merma significativa el riesgo de fallecimiento por dolencias generales (28%) y reduce la mortalidad por problemas cardiovasculares (41%).

### Nadar desde la infancia

Entre los beneficios potenciales de la natación infantil se puenden concretar la mejora del funcionamiento cognitivo, reducción del riesgo de ahogamiento, mejora de la confianza, aumento del tiempo de calidad, construcción del músculo, mejora de la coordinación, mejora del sueño y mejora del apetito, entre otros.



Por todo ello, la práctica de las actividades acuáticas desde que uno es bebé se puede convertir en una experiencia única, creando su práctica miles de millones de neuronas nuevas a medida que nos deslizamos, pataleamos o golpeamos el agua. Por lo que cuanto antes se puedan adquirir estas experiencias, mucho mejor. Los niños que no experimentan estas prácticas desde pequeños tienden a tener más miedo y ser más negativos sobre la natación. Incluso en algunos casos, por la falta de competencia acuática, aparece el ahogamiento.

## La natación es el deporte más practicado España y dominarlo permite salvar vidas. Consejos para su práctica



La prevención de los ahogamientos entre los niños menores de 6 años implica, entre otras cosas, programas educativos hacia la competencia acuática, sin embargo, es habitual encontrar propuestas o métodos "novedosos" que muestran progresiones para evitar que los bebés/niños se ahoguen en el agua. Estos modelos se centran en enseñar desde muy pequeños a flotar en el agua, e incluso, a darse media vuelta si se caen boca abajo

y necesitan salir a flote. Son métodos que pretenden crear conciencia sobre la prevención de ahogamientos y, mantienen la certeza de que se podrían evitar casi todos los ahogamientos con enseñanza y sensibilización. Estas técnicas tan populares, presentan un rápido interés para las familias por los resultados tan efectivos que parecen mostrar. Pero, en muchos casos, para llegar a este dominio de técnica, el bebé/niño pasa por una serie de experiencias que suponen momentos angustiosos, llegando a experimentar la sensación de ahogo durante unos segundos. Esto puede dar lugar a la aparición del miedo en el aprendiz, y enseñar a nadar desde el miedo es como empujar a los niños a que se caigan al enseñarlos a caminar. De esta forma, la utilización de algunas técnicas de autosalvamento en el medio acuático hacen pasar al bebé/niño, en algunas ocasiones, por situaciones traumáticas sin ni siquiera prepararlo para ello. Casi la totalidad de estos programas no presentan evidencias científicas del efecto de los mismos en la disminución del ahogamiento.

### ¿Cómo comenzar a nadar?

A diferencia de los sistemas formales de la enseñanza de la natación, el aprendizaje natural tiene como objetivo el lograr simular y predecir el aprendizaje que realizan los

seres humanos, teniendo en cuenta no solo sus limitaciones de memoria y de capacidad de procesamiento, sino también el tiempo limitado del que se dispone a la hora de responder a las demandas de un entorno acuático. Por lo tanto, los modelos formales no desmerecen a los naturales. Los efectos de la enseñanza formal y el aprendizaje natural son parecidos. Por lo que venga de donde venga el aprender a nadar, su efecto acaba siendo el mismo. Pero los modelos formales de enseñanza que respetan las características del aprendizaje natural, como el método acuático comprensivo (De Paula-Borges & Moreno-Murcia, 2018), se organizan y estructuran a través de la combinación de determinadas progresiones metodológicas, y cuentan con algunas ventajas nada desdeñables, tienen el apoyo de la evidencia científica, lo que permite una mayor eficacia en el aprendizaje.

## ¿Qué estilo es el mejor para estar en forma?

En el estilo crol o estilo libre permite tener un ritmo de movimiento constante donde intervienen los grupos musculares relacionados con los dorsales, pectoral, deltoides, tríceps, bíceps, redondo mayor, trapecio, abdominales, glúteos, intercostales y cuádriceps.

El estilo de espalda, con características similares al crol intervienen grupos musculares similares al crol.

A diferencia del crol y la espalda en el estilo braza, existe un trabajo equilibrado entre brazos y piernas. En la brazada participan pectorales, bíceps, tríceps, deltoides, dorsal ancho, redondo mayor, trapecio, romboides. Mientras que en las piernas intervienen los glúteos, cuádriceps, isquios y gemelos.

## RECURSO PEDAGÓGICO La natación es el deporte más practicado España y dominarlo permite salvar vidas. Consejos para su práctica

En el estilo mariposa se desarrollan los bíceps, tríceps, dorsal ancho, pectoral, redondo mayor, deltoides, trapecio, pectoral, cuádriceps, glúteo mayor, tibial, gemelo, recto interno, aductor y suelo pélvico.

Respecto al consumo calórico, respecto a 20 minutos de práctica, es el estilo mariposa el que llega a las 400 calorías, el sigue la braza (360 calorías) y el crol y espalda con 250 calorías.

## Recomendaciones para practicarlo en la piscina, mar, lago, río, etc.

En primer lugar, para evitar ahogamientos, son necesarias, en algunos casos, las barreras al agua y la supervisión competente. Todos los lugares deben adaptarse por motivos de seguridad y gestión de riesgos tal y como lo hacen las instalaciones acuáticas. Las masas de agua ilimitadas como los lagos también requieren plataformas subsuperficiales, así como límites físicos para garantizar que no se exceda la separación segura entre docente y aprendiz. Las playas requieren límites flotantes para contener a los practicantes, una ubicación estratégica del lugar para los cursos a fin de evitar las corrientes fuertes y otros riesgos, y prestar atención a las mareas para asegurarse de no superar la profundidad segura.

Respecto a su nado, como indican Navarro, Díaz y González en su libro "Cómo nadar bien" (Navarro & Gonález, 2014), el error más frecuente en la natación es que en el estilo crol y la espalda, el cuerpo vaya plano como una tabla de madera. Si esto es así, se puede convertir en un riesgo de problemas en el hombro. Esto se corregiría si el cuerpo girara formando una X. En cuanto a la braza, el error más común es nadar con las piernas hundidas, lo que frena el avance. Lo ideal es nadar lo más horizontal posible.

La recomendación es utilizar el estilo donde uno se sienta más cómodo y el estilo crol parece reunir dichas características. Para ello hay que tener un control previo de la respiración, por lo que se recomienda para su adquisición un proceso de aprendizaje en algún centro de enseñanza de la natación. Cuando ya se tenga adquirido el ritmo respiratorio (Pérez & Moreno, 2007), se sugiere, entre otras, nadar en línea recta, realizar un movimiento siempre constante de los brazos y piernas, contar las brazadas, intentar alargar la brazada y girar el cuerpo.

### Referencias

- De Paula-Borges, L., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Efectos del Método Acuático Comprensivo en estudiantes de 6 y 7 años. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(3), 27-36. https://doi.org/10.21134/riaa.v2i3.1426
- Navarro, F., & Gonález, J. (2014). Cómo nadar bien. Madrid: Editec@red.
- Oja, P. et al. (2017). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. British Journal of Sports Medicine, 51, 812-817.
- Pérez, B., & Moreno, J. A. (2007). Importancia de la respiración en el aprendizaje acuático: fundamentación teórica e implicaciones prácticas. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, 27*(7), 39-56.







## ¿APRENDER A NADAR DE FORMA NATURAL ES IGUAL DE EFICAZ QUE LA ENSEÑANZA ARTIFICIAL?

Juan Antonio Moreno Murcia

## RECURSO PEDAGÓGICO ¿Aprender a nadar de forma natural es igual de eficaz que la enseñanza artificial?

## ¿Aprender a nadar de forma natural es igual de eficaz que la enseñanza artificial?

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), coautor del libro Cómo lograr la competencia acuática y editor de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas.

E-mail: j.moreno@umh.es

Tendemos a pensar que todo lo natural es bueno, o al menos mejor que lo artificial. A menudo sí, sobre todo cuando de aprender se trata, pero no es el caso de aprender a nadar (competencia acuática: ser capaz de emplear una amplia y variada gama de habilidades adecuadamente para solucionar problemas motores). A diferencia de los sistemas artificiales de la enseñanza de la competencia acuática, el aprendizaje natural tiene como objetivo el lograr simular y predecir el aprendizaje que realizan los seres humanos, teniendo en cuenta no solo sus limitaciones de memoria y de capacidad de procesamiento, sino también el tiempo limitado del que se dispone a la hora de responder a las demandas de un entorno acuático. Por lo tanto, los modelos sintéticos no desmerecen a los naturales. El aprendizaje se produce de forma efectiva cuando se analiza la información con otros, formulando preguntas al respecto de acuerdo a un proceso natural de aprendizaje de cada persona. Los modelos artificiales se organizan y estructuran a través de la combinación de determinadas progresiones metodológicas, y cuentan con algunas ventajas nada desdeñables, tienen el apoyo de la evidencia científica, lo que permite una mayor eficacia en el aprendizaje.

Los efectos de la enseñanza sintética y el aprendizaje natural son parecidos. Por lo que venga de donde venga el aprender a nadar, su efecto acaba siendo el mismo. Pero tiene

que darse un principio básico para que se retenga en la memoria, que en el aprendizaje natural siempre es el desencadenante, una acción volitiva y una búsqueda voluntaria para su autónoma final. De la continua investigación y reflexión entre los estudios del aprendizaje natural y artificial pueden surgir sistemas artificiales que sean capaces de adaptarse eficazmente a la adquisición de la competencia acuática y que nos deparará un mejor futuro del aprender a nadar.





Bloque IV Natación a la escuela



¿Podrían entrar las actividades acuáticas en el currículo escolar de educación física? Apolonia Albarracín Pérez

Formas de enseñar la natación en la escuela Inés Chirigliano

¿Quién debe dirigir las clases de natación (actividades acuáticas) escolar? Apolonia Albarracín Pérez







### ¿PODRÍAN ENTRAR LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EL CURRÍCULO ESCOLAR DE EDUCACIÓN FÍSICA?

Apolonia Albarracín Pérez

## RECURSO PEDAGÓGICO ¿Podrían entrar las actividades acuáticas en el currículo escolar de educación física?



### ¿Podrían entrar las actividades acuáticas en el currículo escolar de educación física?

Dra. Apolonia Albarracín Pérez es profesora de Educación Física y Ciclo Formativo en el IES Europa de Águilas (Murcia). Es colaboradora de la Sociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) y de la Revista en Investigación en Actividades Acuáticas (RIAA). Es

autora de diferentes capítulos de libros relacionados con las actividades acuáticas en el embarazo y en la etapa escolar. E-mail: apolonia.albarracin@murciaeduca.es

La educación física es una materia obligatoria de todos los niveles del sistema educativo en España. Con ella se pretende dotar al alumnado de una serie de experiencias, conocimientos, actitudes y habilidades que le permitan desarrollar una gran amplia gama de actividades físicas, donde el movimiento y el juego sean los máximos protagonistas. Se considera que a mayor número de experiencias, mayor bagaje motor tendrá la persona y poseerá una mejor destreza motriz. Tal es así, que se les debe dar la oportunidad de variar contenidos, materiales, objetivos, incertidumbre del medio, circunstancias, etc., para mejorar este ámbito. Consideramos qué entre todas estas posibilidades de ampliar las respuestas motrices, también se encuentra el hecho de variar el entorno de aprendizaje o práctica. De este modo, la utilización del medio acuático es una de las opciones más claras para llevar a cabo esta propuesta. En este sentido justificamos la inclusión de las actividades acuáticas en el medio escolar,

pudiendo entrar a formar parte de los contenidos curriculares (Albarracín, 2009; Albarracín & Moreno-Murcia, 2018; Casterad, 2003). Si bien esto sería un argumento de peso, lo que no parece presentar duda es el hecho de la seguridad que reporta al individuo en dominar el agua. De hecho, si se tiene en cuenta que los accidentes en el medio acuático son un problema mundial que preocupa a padres, dirigentes políticos y educadores, este contenido podría y debería ser abordado de forma universal si entrara a formar parte del sistema educativo de forma obligatoria.

No se trata de contemplar el medio acuático con una sensación de miedo y de peligro, pero sí de ser conscientes de que, es un espacio muy utilizado por el ser humano en muchas facetas de su vida, y que debe ser dominado por el mismo, no sólo para no tener peligros, que es primordial, sino para sacarle todos los beneficios que éste reporta. De este modo, tal y como se plantea la actividad física en general, el domino del agua debe ser un objetivo destacado dentro de la competencia motriz, pudiendo ser la adquisición de la competencia acuática (Ruiz Pérez & Moreno-Murcia, 2019) un reto universal que tendría que formar parte del derecho de cualquier ciudadano. Esto sólo se conseguirá si se lleva a cabo en los planes educativos, debiendo ser incluidos en el currículo escolar para su consolidación.

Entendemos que, aunque los fundamentos sean claros y convincentes, existen problemas que traban la puesta en marcha de esta iniciativa, por lo que su inclusión no es una realidad (Albarracín, 2009; Albarracín & Moreno, 2009). A pesar de ello, el profesorado de educación física, según estudios de Albarracín y Moreno (2011) valoran positivamente esta inclusión, opinando que no sólo se puede, sino que se debe. De

### ¿Podrían entrar las actividades acuáticas en el currículo escolar de educación física?



hecho, hay países en todo el mundo que sí lo han conseguido desde hace muchos años (Michaud, 2000; Auvray, 2018), por lo que consideramos que se deben solucionar todos los problemas que se presentan, y que se podrán ir venciendo a nivel particular, curricular, organizativo y económico todas las trabas para su puesta en práctica.

La formación física y deportiva del alumnado ganaría sin duda alguna, pero lo que además sería posible, es disminuir el riesgo de accidentes en el agua, por lo que su importancia es mucho más determinante.

De este modo proponemos la inclusión de las actividades acuáticas en el ámbito escolar, entendiendo el agua como un entorno más de aprendizaje, ya que conociendo las características del mismo, se podrían aplicar prácticamente todos los contenidos, objetivos y estándares de aprendizaje propios de cada nivel educativo. Esto daría paso a otras experiencias náuticas y de desarrollo de actividades en dicho entorno sin peligro, protagonizando una uniformidad en la formación tal y como ocurre en la mayoría de materias. Sería lo que los autores Albarracín y Moreno-Murcia (2018) han llamado Alfabetización acuática, totalmente necesaria a nivel individual y social en cualquier ámbito educativo.

En este sentido, existe toda una descripción del posible modelo que se puede llevar en lo que los autores Albarracín y Moreno-Murcia (2018) han llamado Programa de Natación en la Escuela. En él, basados en evidencias de otros países con mucha tradición en este campo (Francia, Inglaterra, Nueva Zelanda, etc.), han querido mostrar un posible escenario, que aunque basado en la legislación educativa española y con un trasfondo de normativa europea (Unesco, 2015), puede ser aplicado a cualquier contexto educativo. En él, se especifican cómo debe dirigir el currículum escolar de la materia de educación física, y cómo debe ser el docente de esta materia el que planifique y lleve a la práctica este contenido, siendo de gran necesidad para completar los objetivos propuestos tanto a nivel de etapas educativas como de la materia

# RECURSO PEDAGÓGICO ¿Podrían entrar las actividades acuáticas en el currículo escolar de educación física?

específica en la que se debe incluir. Ya hay varios intentos descritos por diferentes autores con ejemplos reales de integración (Ureña et al., 2010), pero queda que los documentos educativos oficiales lo dejen patente en sus currículos

Entendemos que sólo de esta forma se podrá universalizar la seguridad acuática, y la utilización de este medio de forma adecuada, tanto a nivel formativo, como deportivo y recreativo. Así, no dependerá de si un centro educativo tiene más poder adquisitivo para enseñar a nadar a sus estudiantes, o si un grupo de padres puede sufragar los gastos de realizar una hora de educación física en el agua. Siempre quedarán las diferencias, pero con esta idea de base no habrá niños, que después serán adultos, que no sepan nadar, y sobre todo, que no se sientan seguros en el agua.

### Referencias

- Albarracín, A. (2009). Las actividades acuáticas como contenido de la educación física en Enseñanza Secundaria. Tesis doctoral. Universidad Miguel Hernández de Elche. Facultad de Ciencias Sociosanitarias.
- Albarracín, A., & Moreno, J. A. (2009). Problemática y beneficios de las actividades acuáticas en la escuela. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 16*(5), 71-89.
- Albarracín, A., & Moreno, J. A. (2011). Valoración de la inclusión de las actividades acuáticas en educación física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 26, (2011), 123-139.

- Albarracín, A. & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Natación a la escuela. Hacia una alfabetización acuática. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(3), 1-15.
- Auvray, E. (2018). Una historia de la enseñanza de la natación en la educación física vista a través de los currículos reales de los profesores de campo en Francia (segunda mitad del siglo XX). RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas, 2(3), 3-13.
- Casterad, J. (2003). Nuevas posibilidades curriculares para la natación educativa. En F. Ruiz y E. P. González (Eds.), *Educación Física y deporte en edad escolar*. V Congreso Internacional de FEADEF (pp. 505-509). Valladolid: Diputación de Valladolid. Ayuntamiento de Valladolid. Cortes de Castilla y León.
- Michaud, R. (2000). Organización y contenidos didácticos y pedagógicos de la natación escolar en el Departamento de Rhône, Francia. En *I Congreso Nacional de Natación Escolar, Cuadernos Técni*cos (pp. 64-71). Palencia: Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia.
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Buenos Aires: Sb Editorial.
- UNESCO (2015). Educación física de calidad. Guía para los responsables políticos. París: Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- Ureña, F., Ureña, N., Alarcón, F., Ruiz, E., Saavedra, M. T., Martínez, J., Albarracín, A., Muñoz, J. L., & Garrote, J. (2010). *Educación física en Secundaria basada en competencia. Programación de 3er curso*. Barcelona. Inde.





### Recurso pedagógico FORMAS DE ENSEÑAR LA NATACIÓN EN LA ESCUELA

## RECURSO PEDAGÓGICO Formas de enseñar la natación en la escuela

### Formas de enseñar la natación en la escuela

Dña. Inés Chirigliano. Montevideo, Uruguay, es Magister en Educación Física y deporte. Licenciada en Educación Física. Diplomada en gestión de centros educativos. Técnica de natación. Actualmente se desempeña como dicente de Natación en el Instituto Superior de Educación Física -UdelaR y en el instituto Asociación Cristiana de Jóvenes (Uruguay). Es orientadora de la práctica profesional escolar en ambas licenciatura e integrante del grupo de investigación "Deporte y enseñanza en el sistema educativo".



A lo largo de la historia, la enseñanza de las actividades acuáticas en Uruguay ha transitado diversas metodologías dependiendo de los contextos donde se desarrollan. Su evolución en lo que respecta a metodologías empleadas, va desde los métodos más tradicionales utilizando para ello el mando directo y la asignación de tareas (Mosston, 1982), hasta los estilos donde centran la enseñanza en la participación del niño o niña que aprende más desde lo cognitivo, generando mayor autonomía.

Teniendo en cuenta la importancia de las estrategias que el profesor de educación física utiliza para enseñar las actividades acuáticas en la escuela, nos propusimos, mediante este estudio, conocerlas, identificarlas y problematizarlas desde la mirada de diferentes autores referentes en metodología.

Según Moreno y Gutiérrez (1998), las actividades acuáticas son aquellas que posibilitan al niño explorar en el medio. Será el medio acuático, un privilegiado espacio problema, para que el niño logre encontrar la mayor cantidad de respuestas posibles. Es un lugar de búsqueda y descubrimiento en un medio que, como no es el habitual, impone limitaciones que el niño intentará superar. En acuerdo con el autor, tradicionalmente se ha seguido un método de enseñanza rígido en cuanto a concepción, objetivos y desarrollo, en el que el niño realizaba el ejercicio que se le indicaba sin saber por qué se hacía así y no de otra manera. El camino estaba marcado por un objetivo final que se reduce a la correcta ejecución técnica que se debe aprender y perfeccionar. Esta concepción de estilo directivo, que limite la posibilidad de toma de decisión al alumno en su propio aprendizaje, deja de lado cualquier consideración sobre el estudiante como persona (comportamental, socio-afectiva y cognitiva) y hasta contextual.

En cuanto a la escuela pública, en Uruguay antes del año 2008, la Educación Primaria veía como inapropiado que los niños que asistían a la escuela puedan asistir a una piscina para aprender actividades acuáticas (la circular Nº47 del CEIP, que expresa la necesidad de que los profesores enseñen actividades acuáticas, con el fin de que puedan desenvolverse en el medio acuático y poder disfrutarlo con seguridad).



En este sentido, el estudio tiene la intención de aportar elementos que permitan la revisión, comprensión y eventual transformación de las prácticas de enseñanza de las actividades acuáticas y las metodologías empleadas en la escuela, específicamente de la zona este de Montevideo, Uruguay.

### Un poco de teoría...

Siguiendo las ideas de Edelstein (1996), preocupada por lo que ocurre en la enseñanza, específicamente en el método que el docente escoge, plantea la necesidad de considerarlo más que un método, una construcción metodológica.

Implica reconocer al profesor como persona que asume la tarea de elaborar una propuesta de intervención didáctica, es decir, a los fines de la enseñanza. Propuesta que deviene, fruto de un acto singularmente creativo de articulación entre las lógicas disciplinares, las posibilidades de apropiación de las mismas por los participantes y las situaciones y contextos particulares que constituyen los ámbitos dónde ambas lógicas se entrecruzan. Construcción que es relativa, de carácter singular, que se genera en relación con objetos y personas particulares y en el marco de situaciones y ámbitos también particulares (Edelstein, 2002, p. 474).

No solo basta con saber manipular o contar con un contenido específico para enseñar, sino también poder contar con una caja de herramientas para saber cómo se hace.

Por lo tanto, si la enseñanza es ayudar a otros a aprender y dar andamios para el aprendizaje, la didáctica tiene que dar andamios para enseñar (Davini, 2008, p. 5).

El estudio se propuso como objetivo general conocer las metodologías que propone el profesorado de educación física en las escuelas públicas de Montevideo para la enseñanza de las actividades acuáticas, procurando comprender sus justificaciones en relación con tres dimensiones de análisis: el contenido, las ideas del docente y el contexto en el cual éstas se inscriben. Como objetivos específicos, se plantearon los siguientes: (a) Identificar y describir las formas metodológicas empleadas para la enseñanza de las actividades acuáticas en la escuela primaria de Montevideo; (b)



profundizar en las justificaciones del docente que las lleva a cabo, en relación con tres dimensiones constitutivas: el contenido que enseñan, el contexto de enseñanza y las ideas que sobre esa enseñanza sostiene la persona que las elabora; (c) reconocer posibles tensiones que aporten a la revisión de las formas de enseñanzas de las actividades acuáticas en la escuela.

### Construyendo metodología

Discutir las metodologías de enseñanza nos enfrenta necesariamente, y, en primer lugar, al problema de aquel objeto que enseño. Es decir, las metodologías que se emplean no serían las mismas para objetos de enseñanza distintos. Concretamente,

### RECURSO PEDAGÓGICO Formas de enseñar la natación en la escuela

parecería lógico utilizar formas diferentes de enseñar para la "natación" o para las "actividades acuáticas": en el primer caso por ser la enseñanza de un deporte y, en el segundo, porque la intención sería poner a disposición actividades que, en tanto saberes enseñados, sin necesariamente revisarse desde algún tipo de saber erudito precedentes (Chevallard & Gilman, 1991), no permitirían otra cosa más que propender a su desarrollo. Hablaríamos de ejercitaciones que, asiladas de saber, pueden responder a objetos de enseñanza diversos.



En este sentido, hablar de construcciones (formas) metodológicas, remite siempre y primero, a una discusión que es de fondo epistemológica. Dicho de otra forma: aquello que enseño, mi objeto de enseñanza, requiere ser vehiculizado mediante un método particular, cuyas formas de organización y técnicas específicas son resguardadas en tanto específicas a aquel objeto "original". Asimismo, ese objeto se asegura por parte de las consignas que el docente aporta durante la puesta en marcha del método, su vigilancia. De otra manera y a criterio

de Chevallard y Gilman (1991) correríamos el riesgo de enseñar una cosa distinta a aquello que fue nuestra intención inicial.

A partir de las consideraciones realizadas, se elaboraron tres categorías: la primera se hace camino al nadar, dando cuenta especialmente, de las formas metodológicas que surgen de las observaciones en las clases. La segunda se ocupa en profundizar en las

dimensiones constitutivas del método, haciendo énfasis en las justificaciones que sobre ellas propone el profesorado en relación con el contenido, el contexto o con sus particularmente formas de entender la enseñanza de aquel contenido. Por último, la tercera dimensión abordará las tensiones en la escuela, a través de la cual se presentarán las resistencias que se identificaron en relación a la enseñanza.

### Resumen de los resultados del estudio

En líneas generales, el profesorado concibe a la hora de enseñar, casi de forma sinónima, la natación como a las actividades acuáticas. Pareciera que utilizan idénticas formas de enseñar aun cuando el objeto cambia. Tampoco identifican a la escuela como un contexto particular con características propias, y que presenta además diversas funciones, sentidos y significados, distintos a los que se pueden presentar en otro contexto, por ejemplo, la enseñanza en el club deportivo.

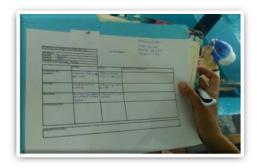
El panorama metodológico observado es bastante homogéneo y se caracteriza por la presencia de planteamientos analíticos que aparecen como la base para la enseñanza de las técnicas del deporte natación:

- El empleo de técnicas descriptivas y explicativas en donde la toma de decisión se acerca más al docente que al estudiante sobre las técnicas metodológicas que apuntan a la resolución del alumnado.
- La presencia del juego como método fundamental de las propuestas.
- El uso de consignas mayoritariamente directivas de bajo nivel de resolución para el alumnado.



 La prescripción de tareas en su mayoría de ejecución, a través de técnicas de ejercicios que el docente propone en la clase y el alumno lo realiza.

### **Conclusiones**



Entendemos estar frente a un campo que necesita acentuar su desarrollo académico general, y particularmente en lo que respecta a la metodología, emplearse para la enseñanza de los contenidos que circulan en la escuela pública del país, entre los que se encuentran los acuáticos. Arriesgamos además a plantear aquí, que el propio programa escolar debería ser revisado a corto plazo, avanzando hacia

enfoques que superen la idea de desarrollo hacia otra que propongan las bases para la comprensión de la cultura (corporal del movimiento) y su transformación. De otra forma la educación física en la escuela podría ser la de cualquier contexto que tomara este contenido fuera de ella, corriendo el riesgo de perder su sentido particular sin el que podría, sencilla y llanamente, desaparecer.

Por lo tanto, nos parece importante incentivar al profesorado a continuar formándose en distintos cursos y talleres que aporten profesionalización y especialización en este ámbito tan particular como lo es el agua.

Invitamos entonces a todos los profesionales que se desempeñan en el ámbito acuático escolar, a construir metodología teniendo en cuenta las distintas dimensiones que en ella circulan y se entrecruzan (la enseñanza, el aprendizaje, el contexto, el contenido, entre otras).

Basándonos en este y otros estudios que evidencian el empleo casi exclusivo de metodologías pasivas, animamos a los profesionales del área a innovar buscando la utilización de metodologías variadas que estimulen por parte de los alumnos la participación activa (Moreno-Murcia, & Ruiz, 2019). Estamos convencidos que implicar activamente al alumno en la clase de natación, da mejores resultados al proceso de enseñanza. Por último, y dando un cierre momentáneo, pretendemos con este documento, animar a los docentes a realizar una revisión de sus prácticas con la intención de explorar en el método que emplean. Como colectivo docente tenemos la capacidad transformadora para mejorar la enseñanza de la natación. Los invitamos a transitar juntos este camino...

### Propuesta de metodología para la enseñanza de la natación en la escuela

Siguiendo las ideas planteadas por Albarracín y Moreno-Murcia (2018), sostenemos que la enseñanza en la escuela debería:

- Enriquecer el universo de posibilidades motrices, generando en el alumnado variadas formas de movimientos en el agua.
- Teniendo en cuenta los objetivos que el docente se propone en cada clase, construir formas metodológicas que le permitan un buen abordaje de los contenidos, teniendo en cuenta los niveles de aprendizaje de los niños y niñas.

## RECURSO PEDAGÓGICO Formas de enseñar la natación en la escuela

- Pensar consignas de enseñanza que favorezcan una eficiente información, de modo de atraer la atención de los alumnos y alumnas que participan de las diferentes propuestas planteadas, encontrando las mejores y más acertadas soluciones.
- Las propuestas lúdicas serán un medio fundamental para potenciar la creatividad y los aprendizajes significativos en estas edades escolares. Las situaciones mágicas que el juego puede producir en los niños y niñas, logran que se comprometan aún más con la propuesta de enseñanza.
- El buen uso de los materiales y elementos de flotación facilitaran o no la buena enseñanza, por lo que sugerimos pensar y planificar, además, con que materiales trabajaremos en cada clase y para cada propuesta determinada.
- El placer en el medio acuático, así como la motivación que se puede generar en un grupo, dependerá de los métodos de enseñanza que se utilicen.
- La educación acuática, deberá también promover valores, entre ellos destacamos la



actitud de escucha, el cuidado de mi cuerpo y el de los demás, el respeto, la disponibilidad corporal, el poder descubrir y descubrirse. En este sentido se buscará la educación también en la seguridad acuática como imprescindible para poder disfrutar del agua en cualquier ámbito.

- Generar aprendizajes consientes y autónomos que fortalezcan la independencia en el agua.
- Trabajar desde una metodología global que involucre todas las áreas de aprendizaje:

### Referencias

- Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Código de buenas prácticas en las instalaciones acuáticas. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(4), 70-76. <a href="https://doi.org/10.21134/riaa.v2i4.1540">https://doi.org/10.21134/riaa.v2i4.1540</a>
- Chevallard, Y., & Gilman, C. (1991). *La transposición didáctica: del saber sabio al saber enseñado*. Buenos Aires, Argentina: Aique.
- Davini, M. (2008). Formación de profesores y didáctica: tendiendo puentes hacia el desarrollo profesional y de la enseñanza. *Boletín Técnico do Senac*, 34(1), 4-11.
- Edelstein, G. (1996). Un capítulo pendiente: el método en el debate didáctico contemporáneo. En A. Camilloni (Ed.), *Corrientes didácticas contemporáneas*. (pp.75-89). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Edelstein, G. (2002). Problematizar las prácticas de la enseñanza. *Perspectiva*, 20(2), 467-482.
- Moreno, J. A., & Gutiérrez, M. (1998). Bases metodológicas para la enseñanza de las actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Buenos Aires: Sb.
- Mosston, M. (1982). La enseñanza de la educación física. Barcelona: Paidós.









## RECURSO PEDAGÓGICO ¿Quién debe dirigir las clases de natación (actividades acuáticas) escolar?

### ¿Quién debe dirigir las clases de natación (actividades acuáticas) escolar?



Dra. Apolonia Albarracín Pérez es profesora de Educación Física y Ciclo Formativo en el IES Europa de Águilas (Murcia). Es colaboradora de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) y de la Revista en Investigación en Actividades Acuáticas (RIAA). Es autora de diferentes capítulos de libros relacionados con las actividades acuáticas en el embarazo y en la etapa escolar.

E-mail: apolonia.albarracin@murciaeduca.es

Cuando un docente lleva a sus estudiantes

a la piscina en horario escolar, no existen unas referencias legales claras para organizarlo, y depende, exclusivamente de una motivación personal (Albarracín, 2009). Aun así, en la mayoría de casos en los que se realiza, la clase se deja en manos de los monitores de la instalación, siendo un porcentaje muy bajo el que la imparte exclusivamente el docente, y en la misma proporción lo hace de forma conjunta con el monitor (Albarracín & Moreno-Murcia, 2013).

En algunas ocasiones, esta situación dependerá de la formación inicial del docente, pues según Albarracín y Moreno-Murcia (2017), el no haber cursado los estudios específicos de educación física, con la materia de natación obligatoria (por proceder de otras carreras universitarias), o bien que aunque se haya cursado ésta haya estado



demasiado vinculada al deporte de competición y con falta de reciclaje, hace que los docentes decidan dejar estos contenidos en manos de los técnicos de la instalación.

Por lo tanto, se está tratando este contenido como una actividad complementaria más, ya que, a pesar de los esfuerzos de toda la comunidad educativa en asumir gastos, trasladar al alumnado, responsabilidades, etc., puede tener el mismo efecto que unas clases por las tardes en las que las familias son las responsables. En estas circunstancias, es necesario asumir que, si es en horario lectivo, deberá poseer una vinculación con el

# ¿Quién debe dirigir las clases de natación (actividades acuáticas) escolar?

currículo, asumiendo todas las indicaciones en igualdad de condiciones que el resto de contenidos. Si es así, siempre será el docente el responsable último de la clase, pudiendo, sin lugar a dudas recibir ayuda y apoyo de los técnicos acuáticos. Es cierto, que encontramos algunos centros educativos, que, gracias a facilidad en la disponibilidad de piscinas, han llevado a cabo una programación de educación física acuática, siendo los resultados muy positivos. Concretamente en España, hay experiencias que organizativamente son el ideal al que deberíamos aspirar todos los centros desde esta perspectiva.

Lógicamente esto no ocurriría si estuviera incluida en el currículo, tal y como ocurre en algunos países de Europa, como por ejemplo en Francia, donde cada uno de los intervinientes en el proceso tiene su función especificada en la ley, siempre con un sentido curricular y educativo. Tanto las tareas de docentes, técnicos, supervisores, socorristas, y hasta los familiares o personas acompañantes, están claramente recogidas en la legislación (Redàction EPS1, 2003).

Desde AIDEA (Albarracín & Moreno-Murcia, 2018) hacemos un llamamiento para aunar fuerzas y que los países que todavía no hemos logrado incluir estos contenidos a nivel legal, podamos disfrutar en breve de esta circunstancia, pues estamos seguros que conllevará grandes beneficios para los estudiantes, tanto a nivel motor como psicológico y social, sin olvidar la seguridad y reducción de ahogamientos que se podría asegurar con este proceso.



### RECURSO PEDAGÓGICO ¿Quién debe dirigir las clases de natación (actividades acuáticas) escolar?

### Referencias

- Albarracín, A. (2009). Las actividades acuáticas como contenido de educación física en Enseñanza Secundaria. Tesis Doctoral. Universidad Miguel Hernández. Elche.
- Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Análisis del personal que imparte los contenidos acuáticos en las clases de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes, 402*, 11-26.
- Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. (2017). La formación en contenidos acuáticos del profesor de educación física. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 1(1), 7-15.
- Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Natación a la escuela. Hacia una alfabetización acuática. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(3), 54-67.
- Redàction EPS1 (2003). Natation scolaire. Un nouveau cadre d'ensegnement. *EPS1,* 114, 9-10.





### **BLOQUE V**Los recursos didácticos en las clases acuáticas

Cómo las actividades acuáticas relacionadas con Halloween pueden ayudar a afrontar los miedos de los niños

Luciane De Paula Borges

¿Puede la profundidad del agua influir en el aprendizaje de las habilidades acuáticas en la infancia?

Juan Antonio Moreno Murcia

Cómo aprovechar las situaciones acuáticas para la educación en valores

Juan Antonio Moreno Murcia

Un cuento motor acuático para el respeto del medio ambiente

Irene Castañón Rubio

¿Es recomendable la música en la clase de fitness acuático?

Marcelo Barros de Vasconcellos

El cuento como recurso pedagógico en la educación acuática infantil

Daniela Rocha

Influencia de la música en el aprendizaje acuático

Luciane De Paula Borges

Aprender a través de las emociones en el medio acuático

Luciane De Paula Borges

¿Se pueden introducir los cuentos en la piscina?

Luciane De Paula Borges

La utilización de material de flotación

Luciane De Paula Borges

Un pequeño detalle de una gran clase

Luciane De Paula Borges

El cuento motor acuático a través del Método Acuático Comprensivo

Érika María Hernández Rojas

¿Por qué es necesario incorporar el juego inductivo en los programas de enseñanza acuática?

Juan Antonio Moreno Murcia







### CÓMO LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS RELACIONADAS CON HALLOWEEN PUEDEN AYUDAR A AFRONTAR LOS MIEDOS DE LOS NIÑOS

### RECURSO PEDAGÓGICO Cómo las actividades acuáticas relacionadas con Halloween pueden ayudar a afrontar los miedos de los niños

### Cómo las actividades acuáticas relacionadas con Halloween pueden ayudar a afrontar los miedos de los niños



Dra. Luciane de Paula Borges, Doctora en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidad Miguel Hernández. Profesora responsable de las actividades acuáticas en Educación Infantil del Cooperativa de Enseñanza Samaniego (España). Miembro del comité de dirección de AIDEA (Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial y Hidroterapia). Coautora del libro "Estimulación Acuática para Bebés". E-mail: <u>luciane@cesamaniego.com</u>

Una de las fiestas que gusta a los niños es Halloween y el medio acuático puede ofrecer un escenario maravilloso para afrontar la emoción del miedo. Lo primero que hay que conseguir es que el niño sea consciente de que es el miedo. Pedagógicamente, se pueden aprovechar las fiestas de Halloween y el medio acuático para experimentar esta emoción a través de juegos motrices acuáticos.

Para ponerlo en práctica es necesario entender los miedos más comunes que sienten los niño/as: miedos a los ruidos fuertes e inesperados, miedo a la muerte, miedo a los

extraños, miedo a separarse de los padres, miedo a la oscuridad, brujas, monstruos y miedo al medio acuático, entre otros. Es común que algunos niños expresen su miedo al iniciar sus primeros contactos con algunas actividades el medio acuático. Los miedos más comunes pueden ser los de nadar solos, de chapuzarse y de saltar, de la profundidad, miedo a meter la cabeza dentro del agua. Por ello, es importante trabajar esos aspectos empezando con actividades sencillas y después pasar a otras más complejas. Por ejemplo, a nivel técnico, en cuanto a los saltos, empezar desde bajas alturas (sentado en el bordillo) para después pasar progresivamente a alturas



### Cómo las actividades acuáticas relacionadas con Halloween pueden ayudar a afrontar los miedos de los niños



mayores (de pide desde el borde). Los circuitos motores puede ser una propuesta muy indicada para trabajar el miedo, pues proporciona varias experiencias a la vez.

Por ejemplo, diseñar un circuito adaptado a la edad de los participantes y donde se pueda comprender a saber cuándo se siente miedo. Durante las estaciones se

le hacen preguntas a los participantes sobre que sienten cuando lo experimentan. En un circuito donde primero se le propone que pasen por el túnel, luego que pasen por debajo de una colchoneta y en tercer lugar que se deslicen por un tobogán, se les presentan consignas para aquellos que sientan cierto miedo a realizarlas: primero que respiren profundamente antes de pasar por cada puesto, segundo que verbalicen palabras como soy capaz, no tengo miedo, soy valiente, etc., y tercero, que manifiesten lo que siente cuando lo realizan (me siento tranquilo, contento, etc.).



Durante el desarrollo de actividades estas aconsejamos que el docente esté próximo a los participantes y que tocarlos pueda transmitir tranquilidad y además pueda identificar sus emociones. También aconsejamos la utilización de pequeñas asambleas durante algunos descansos de la práctica acuática como estrategia de comunicación entre los niños v el educador, v entre los propios niños. En ellas, se puede compartir con ellos sobre que cuando lo sienten. Ante sus respuestas, se les puede aconsejar distintas formas de superar los

### RECURSO PEDAGÓGICO Cómo las actividades acuáticas relacionadas con Halloween pueden ayudar a afrontar los miedos de los niños

miedos que sienten, por ejemplo, a través de las técnicas de visualización (cuando visualizas, intentas "ver" lo que te da miedo, y a cambio de esa imagen tentemos ver una contraria que nos haga sentir alegría) y/o el test del verdadero o falso (¿puede de verdad eso hacerte daño? o que te vaya a pasar algo).





### ¿PUEDE LA PROFUNDIDAD DEL AGUA INFLUIR EN EL APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES ACUÁTICAS EN LA INFANCIA?

Juan Antonio Moreno Murcia

### ¿Puede la profundidad del agua influir en el aprendizaje de las habilidades acuáticas en la infancia?

### ¿Puede la profundidad del agua influir en el aprendizaje de las habilidades acuáticas en la infancia?

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), coautor del libro Cómo lograr la competencia acuática y editor de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas.

E-mail: j.moreno@umh.es

Una de las preocupaciones de muchos educadores acuáticos es reducir la tasa de mortalidad por ahogamiento en la infancia con programas acuáticos especializados. Sin embargo, son escasas las evidencias científicas de que las actividades acuáticas puedan disminuir dicho riesgo. Esto hace poner en duda la venta de dichos programas acuáticos centrados en un aprendizaje conductista de las habilidades acuáticas.

Lo que sí está abundantemente evidenciado son los efectos positivos de los programas acuáticos a nivel cognitivo, socio-emocional y motor. Para ello, se utilizan distintas metodologías de enseñanza. El enfoque tradicional para enseñar a nadar es secuencial. Normalmente, sigue una progresión estandarizada de enseñanza para el dominio de un conjunto fijo de habilidades. Sin embargo, otros enfoques, buscan que la adquisición de nuevos patrones de movimiento y conductas acuáticas, también proporcione un estímulo adecuado para el desarrollo cognitivo, afectivo y motor de los niños. Hay varios factores que influyen directamente en la organización de la enseñanza y, por lo tanto, determinan su eficacia. Los factores principales pueden ser, entre otros, el método didáctico, el número de niños en la clase, la temperatura del agua, el número de clases por semana, y la profundidad del agua.

La profundidad del agua parece ser el único tema que agrega cierta falta de consenso en la comunidad científica y técnica. El estudio de Costa et al. (2012) consiguió evidenciar que las metodologías de enseñanza analizadas en su investigación, donde se analizaban programas en piscina profunda y poco profunda con bebés de seis a dieciocho meses, no mostró diferencias significativas. La profundidad del agua parece afectar negativamente a la adquisición de habilidades acuáticas en niños de esta edad. Por lo que es muy arriesgado asumir que al trasladar al niño lo antes posible a una zona profunda sin ayuda de material de flotación puede adelantar la adquisición de la propulsión.

La autonomía propulsiva parece estar sobrevalorada por los educadores acuáticos en piscinas profundas. Son de gran ayuda las experiencias positivas en piscina poco profunda, pues permitirán dar un paso progresivo de confianza y seguridad en el niño para la consecución de la competencia acuática. Estas situaciones también se podrían combinar con experiencias en la piscina profunda. Por esa razón, se recomienda la utilización de material de flotación de forma más frecuente sin llegar a generar dependencia del mismo para facilitar la autonomía final del niño.

### Referencias

Costa, A. M., Marinho, D. A., Rocha, H., Silva, A. J. Barbosa, T. M., Ferreira, S. S., & Martins, M. (2012). Deep and shallow water efectos on developing preschoolers' aquatic skills. *Journal of Human Kinetics*, *32*, 211-219. DOI:10.2478/v10078-012-0037-1





### CÓMO APROVECHAR LAS SITUACIONES ACUÁTICAS PARA LA EDUCACIÓN EN VALORES

Juan Antonio Moreno Murcia

### RECURSO PEDAGÓGICO Cómo aprovechar las situaciones acuáticas para la educación en valores

### Cómo aprovechar las situaciones acuáticas para la educación en valores



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), coautor del libro Cómo lograr la competencia acuática y editor de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas.

E-mail: j.moreno@umh.es

Las últimas investigaciones han encontrado que los niños son capaces de mostrar signos de

empatía desde una edad muy temprana. Los docentes pueden actuar como modelos de valores positivos, alentando a los niños a ser amables, justos y responsables, pudiendo ayudar, todo esto, al desarrollo de su personalidad. Si los niños experimentan con personas amables y comprensivas, será un buen modelo a seguir.

Por lo que los educadores pueden utilizar los programas acuáticos en la infancia como un excelente escenario para educar a los niños en valores (amabilidad, empatía, compasión, etc.). Adaptando la propuesta de la Asociación Americana de Psicología al medio acuático se proponen las siguientes situaciones:

1. Es importante hacer ver a los niños, lo mucho que significa para el educador acuático que se comporte con amabilidad y responsabilidad. Si ven que para el educador es importante, también lo será para ellos. Cuando el niño actúe de forma desconsiderada

e irresponsable, sería aconsejable en ese momento hacerle ver que no se está de acuerdo con este tipo de conductas. Hay que hablar con firmeza y honestidad, criticando el acto en sí, no al niño. Por ejemplo: "El salpicar de agua a tu compañero de forma intencionada no ha sido muy amable" en lugar de "Tú no eres amable". Asimismo, hay que darle una explicación del por qué se desaprueba esta conducta, haciéndole ver hasta qué punto le preocupa su comportamiento hacia los demás. Por ejemplo: "María está llorando. Llora porque le has quitado la tabla, y eso no ha estado bien".

- 2. Se propone que el educador sea franco, honesto y directo con sus explicaciones lo más concisas posible hacia los niños acerca de qué comportamientos son adecuados y cuáles no. La idea es enseñarles, no hacerles sentir culpables. Los docentes que atribuyen a los niños la causa de sus estados de ánimo, les hacen sentir culpables de su enfado o tristeza. Por ejemplo: Evitar frases como "Menos mal, que Juan no es como tú... Estoy muy triste por tu culpa... Con el dinero que pagan tus padres por las clases, mira cómo lo aprovechas... Me da vergüenza que te comportes así...".
- 3. Los niños suelen buscar "pistas" en la figura de autoridad (docente) sobre la manera en que deben comportarse. Si se actúa consistentemente de forma amable y compasiva, es probable que ellos también lo hagan. Hay que evitar decir una cosa y hacer otra. El niño precisa que lo que se dice coincida con lo que se hace, no obstante, ellos prestarán mucha más atención a lo que hace. Por ejemplo: Si el educador le pide al niño que se lance al agua hacia sus brazos y cuando lo realiza el educador le quita los brazos, generará desconfianza y falta de responsabilidad.





# Recurso pedagógico UN CUENTO MOTOR ACUÁTICO PARA EL RESPETO DEL MEDIO AMBIENTE

# RECURSO PEDAGÓGICO Un cuento motor acuático para el respeto del medio ambiente



### Un cuento motor acuático para el respeto del medio ambiente

Dª. Dña. Irene Castañón Rubio. es coordinadora y docente del Ciclo Formativo de Grado Superior Técnico en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (Instituto Superior de Formación Profesional San Antonio, UCAM), Doctora en Ciencias del Deporte por la Universidad Católica de Murcia (España). Desde 2014 hasta la actualidad imparte los módulos que hacen referencia a las actividades acuáticas, actividades acuáticas de medio natural, salvamento y socorrismo, actividades de ocio y de tiempo libre. Especialista Universitaria en Educación Acuática por la Universidad Miguel Hernández (España). E-mai: icastanon@ucam.edu

La enseñanza basado en modelos de participación activa durante el proceso de enseñanza-aprendizaje facilitaa tanto la asimilación del contenido como la competencia y la autonomia del aprendiz, a su vez, apoyan la transferencia del conocimiento a la práctica. Por ello, este recurso ofrece una herramienta (cuento motor) basada en la evidencia (Deci & Ryan, 1985; Moreno-Murcia & Ruiz, 2019; Ryan & Deci 2000) con la finalidad de proporcionar al educador acuático un recurso pedagógico que le ayude como modelo de partida.

### ¿Por qué es importante el juego como medio hacia el aprendizaje?

El juego permite adquirir nuevos conocimientos de manera sencilla y didáctica siendo un facilitador en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El educador acuático debe tener en cuenta una serie de factores que resultan clave con el objeto de facilitar la enseñanza de las actividades acuáticas (contenido, grupo y nivel de competencia de los

aprendices, motivación e intereses, recursos humanos y materiales, etc.) por ello, la elección del cuento motor como recurso pedagógico no debe quedar arbitraria de forma que su empleo tenga como finalidad educar a través del juego pues permite asimilar los contenidos con mayor facilidad resultando atractivo este proceso.

### **Cuento motor**

Como recurso didáctico aparece el "cuento motor", con ello, el educador acuático ofrece a los estudiantes vivenciar el juego a través de las historias haciéndoles partícipes de forma activa. Moreno-Murcia et al. (2016) muestran en su estudio el cuento motor como una alternativa a la vez del beneficio hacia el desarrollo de la competencia acuática. Asimismo, los cuentos pueden ser un fabuloso recurso potencial donde se pueden vivenciar actitudes y fomentar valores. En este recurso se presenta un ejemplo con un mensaje ético implícito en el propio cuento. La acción vicenciada que se cuenta está relacionada con la participación en propuestas motrices acuáticas relacionadas con el medio ambiente.

### Objetivos de los cuentos motores acuáticos

- Sentar las bases preventivas e higiénicas de la salud a través del ejercicio físico desde las primeras edades y como un hábito de vida.
- Ayudar a la socialización del niño con su entorno.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas de manera indirecta.

# Un cuento motor acuático para el respeto del medio ambiente

- Desarrollar las estructuras perceptivas (esquema corporal, lateralidad, percepción espacial y temporal, respiración y ritmo).
- Explorar las habilidades motrices acuáticas (desplazamientos, saltos, lanzamientos, recepciones, giros y equilibrios).
- Posibilitar y desarrollar en el infante la expresión y comunicación de forma intencional y creativa.

### El cuento "Los fondos del Mar Menor"

El presente cuento está contextualizado dentro del espacio acuático del Mar Menor (Región de Murcia, España), espacio de interés turístico próximo y accesible a toda su población.

### **Objetivos**

Como objetivo principal se persigue familiarizar a los niños con los contenidos acuáticos y desarrollar las habilidades acuáticas fundamentales.

Entre los objetivos específicos se encuentran los siguientes:

- Dar a conocer la problemática que existe en el medio acuático del espacio natural del Mar Menor.
- Concienciar a los niños de su papel en la conservación, respeto y cuidado del medio ambiente.

- Observar los efectos y consecuencias de la contaminación y degradación de los espacios naturales.
- Generar hábitos de sostenibilidad y protección del medio ambiente en edades tempranas de forma que se sostengan en el tiempo.

### **Contenidos**

- Contenidos acuáticos educativos: espacio natural del Mar Menor, flora y fauna, degradación del entorno natural del Mar Menor, plan de protección, conservación, respeto y cuidado del medio ambiente.
- Habilidades acuáticas fundamentales: Desplazamiento, temporalidad, espacialidad, inmersión, giro, manipulación, esquema corporal, lanzamiento, recepción, equilibrio.

### **Destinatarios**

Los destinatarios de la propuesta serán los estudiantes del primer ciclo de Educación Primaria (6-8 años).

### **Agrupaciones**

 La finalidad de las agrupaciones será la de aumentar el tiempo de práctica y participación activa. Al iniciar la sesión los alumnos quedarán distribuidos en 5 grupos según los personajes indicados a continuación, se les proporcionará un

### RECURSO PEDAGÓGICO Un cuento motor acuático para el respeto del medio ambiente

gorro según su personaje de manera que se faciliten las agrupaciones durante el desarrollo de la práctica.

- Ratio 1:15 Profesor/alumno (acudirán 2 docentes).
- Agrupaciones (supuesto de 23 alumnos): 1º Tritón, 2º Lilo & stitch, 3º Pocahontas,
   4º Sebastián y 5º Vaiana.

### Tipo de instalación

Para el desarrollo del cuento se utilizará una piscina de enseñanza con las siguientes características:

- Temperatura: 29-30º.
- Profundidad: 1 y 1,20 m.
- Ambiente: 1-2º por encima de temperatura del vaso.

### Cuento

### Parte I. Introducción del cuento

Aquel que lo vio, nadó, buceó y surcó en los fondos del Mar Menor, me contó que hubo un tiempo atrás donde su agua fue cristalina y en ella habitaba una hermosa flora y fauna marina; pero con el paso del tiempo el hombre no supo cuidar su tesoro más preciado desdeñando todo aquello que la naturaleza al hombre le había regalado (Los niños recorren la piscina de enseñanza caminando por todo el espacio viendo las distintas imágenes que hay distribuidas en el fondo del vaso. Para comprobar la variedad de la flora y fauna autóctona del Mar Menor y conocerlas mejor se sumergen

y las recogen con ayuda de las manos, para subir a la superficie se impulsan con las manos y/o las piernas).

Recursos materiales: se puede facilitar una imagen de los recursos materiales que se pueden distribuir en formato de ficha impresa y plastificada (Mar Menor en buen estado): imágenes de la flora y fauna del Mar Menor, en la cara delantera irá la imagen, en la trasera el nombre con una breve descripción (ficha/impresa plastificada).

Quedó cubierto el mar por una gran oscuridad, ino temas marinero! La solución juntos vamos a encontrar (Siguiendo el orden que indiquen los educadores, los niños se desplazarán para recoger un gorro y según el personaje que les toque mantendrán esa distribución completando las misiones para salvar al Mar Menor).

### Parte II. Desarrollo del cuento

¡Elegid vuestro caballo adentrémonos al mar galopemos todos juntos capead el temporal! (Los niños se desplazan por el vaso ayudándose con el flotador tubular imitando ir montado en un caballito de mar. Durante el desplazamiento soplarán a las pelotas de ping-pong para desplazarlas en la dirección que ha indicado el educador (marcada por unas corcheras para que no escapen) dejando la zona limpia de residuos (fuera del Mar Menor). Una vez controladas las recogerán ayudados de ambas manos para meterlas en cubos de plástico (simulando ser cubos residuales).

# Un cuento motor acuático para el respeto del medio ambiente

Recursos materiales: flotadores tubulares y pelotas de ping-pong (representando a la espuma residual) y cubos de plástico.

En busca de una solución acepta como guía la rosa de los vientos, traza rumbo marinero y seguimos este cuento (Los niños tomarán la rosa de los vientos y acordarán en grupo el rumbo de destino. Una vez decidido, un niño de cada grupo montará encima de una tabla para tomar rumbo hacia el viento indicado por el educador, para poder avanzar se ayudará de ambos brazos. El resto del equipo empujará la tabla en la que va su compañero para ayudarle en el desplazamiento, agarrando con las dos manos la tabla y desplazándose con el apoyo de los pies. Al llegar al destino leerá, aprenderá y recordará el punto cardinal. Al regresar al inicio y se lo dirá al educador).

Recursos materiales: tabla de medio cuerpo. La Rosa de los vientos (con el nombre de los vientos). También puede ser material imaginativo de invención propia. Es la brújula que ayuda a Pocahontas a encontrar su destino. Conos (en cada cono iría: brújula con el nombre de los puntos cardinales (ficha/impresa plástificada). Brújula con el nombre de los puntos cardinales (ficha/impresa plastificada).

Para que el agua cristalina vuelva a ser y la arena del fondo puedas ver con tu caña de pescar la basura has de sacar (Los niños deben recorrer la piscina de enseñanza caminando por todo el espacio y lanzar la caña de pescar para recoger las imágenes de los residuos del fondo del vaso, por último tendrá que introducir la basura en los cubos (papelera) respetando el reciclaje).

Recursos materiales: cañas de pescar fabricadas con material de reciclaje de la propia piscina (flotador tubular, cuerda, gancho), basura (imágenes de basura que realmente puedes encontrar en el mar (realizarle un agujero y colocarle una brida). Cubo de plástico que estará a modo de los cubos de reciclaje (plástico, vidrio, cartón orgánico, etc.).

Muchas redes se han quedado afondadas en el mar y los peces cuando pases tu ayuda pedirán (Respetando la distribución, se celebrará una carrera de relevos con recorrido de ida y vuelta: 1) Recorrido de ida: 1.1. Desplazarse hasta el otro extremo de forma libre; 1.2. Durante el desplazamiento (tanto ida como vuelta) hay dos redes, por lo que deberá pasar por debajo para no ser atrapado. Tendrá que sumergirse y salir de nuevo para seguir avanzando. 2) Recorrido de vuelta: como objetivo debe recoger un pez con las manos que durante el trayecto encuentre atrapado en el fondo del vaso y trasladarlo hasta un lugar seguro que indique el educador)

Recursos materiales: red de salvamento acuático (hacer un nudo en los laterales de las corchetas) y aros de fondo de colores (peces).

Nadie dijo que fuera fácil salir de esta larga tempestad, caerán rayos, nos cubrirán nubes, pero con tu ayuda el sol volverá a brillar (Los educadores lanzarán a modo de rayos pelotas de plástico. Los niños deberán devolverlas golpeando con el bate los rayos (pelotas) al otro campo impidiendo que se queden en el terreno de los peces (Mar Menor) y finalmente queden en el de Úrsula. Se desplazarán por todo el vaso para

# RECURSO PEDAGÓGICO Un cuento motor acuático para el respeto del medio ambiente

recoger las bolas que no puedan golpear el el aire y proyectarlas al campo donde están los educadores).

Recursos materiales: pelotas de plástico pequeñas (rayos que lanza Úrsula) y bates de béisbol (de plástico).

### Parte III. Desenlace del cuento

Este cuento acaba aquí acepta este gran legado pásalo de boca en boca y el Mar Menor será liberado (Subidos y acostados todos los miembros del equipo en un tapiz grande (Maestro Raya de la película buscando a Nemo) se desplazarán paseando por todo el vaso viendo la flora y fauna del Mar Menor. Deben realizar movimientos coordinados entendiendo que en un mismo tapiz son 4/5 niños a la vez. Usarán sus manos y piernas en el desplazamiento para propulsarse. Esta última actividad tomarán conciencia del efecto positivo que puede tener sus acciones en el trabajo, respeto y cuidado del medio ambiente de manera que asuma un papel activo en la conservación de este espacio).

Recursos materiales: tapiz flotante grande (simula al maestro raya de la película Buscando a Nemo, que se encarga de enseñar la flora y fauna marina a los peces). Juguetes con las figuras de la fauna y flora del mar.

### Agradecimientos

A las docentes Dra. Da. Apolonia Albarracín, Dra. Da. Luciane De Paula Borges y Dra. Da. Elisa Huéscar. A todo el equipo docente y compañeros presentes y futuros que forman parte del título de Especialización Universitaria en Educación Acuática de la Universidad Miguel Hernández (España).

### Referencias bibliográficas

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Huéscar, E., De Paula, L., & Albarracín, A. (2019). *Recursos pedagógicos para la educación acuática*. Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., Polo, R., López, E., Carbonell, B., & Meseguer, S. (2016). Efecto de los cuentos en la competencia acuática real y percibida en infantes. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 16(61), 127-138. http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.61.010
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática: El método acuático comprensivo*. Buenos Aires: Sb Editorial.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.







### ¿Es recomendable la música en la clase de fitness acuático?

**Dr. Marcelo Barros de Vasconcellos** es doctor en Nutrición y profesor adjunto en la Universidad Estatal de Río de Janeiro (Brasil), especialista en actividades acuáticas, Máster en Salud Colectiva y autor de los libros Hidroginástico y sus beneficios, Hidrovariaciones y Natación monitorizada. E-mail: <a href="mailto:professormarcelobarros@hotmail.com">professormarcelobarros@hotmail.com</a>



Para algunos profesores de fitness acuático, uno de los aspectos más importantes en la realización de sus clases es incluir la música en la rutina de la actividad (Barbosa, Marinho, Reis, Silva, & Bragada, 2009). Según Campos et al. (2019) el profesor que trabaja con gimnasias acuáticas necesita tener sentido rítmico, dominar la música, respetar la estructura musical y articular el ejercicio con la cadencia musical.

### Beneficios de la música en el fitness acuático

Parece que la música en clase tiene varias aplicabilidades y se ha utilizado para diferentes funciones, como por ejemplo para motivar, mantener la sincronización

durante las rutinas específicas, lograr una cierta intensidad de esfuerzo (Barbosa et al., 2009), dar ritmo (Oliveira et al., 2018), divertirse (Vasconcellos, 2013), variar la rutina de clase (Vasconcellos, 2010), reducir los niveles de cortisol en el cuerpo (Montero-Herrera, 2016), pero la necesidad y obligación de utilizarlo en clases parece no estar consensuado entre los profesores y participantes.

Cuando se utiliza música en las clases, el tiempo parece pasar más rápido, además, la sensación de cansancio y monotonía a menudo dan paso a una alegría infecciosa que expresa placer en el ejercicio (Marques, 1995). Para muchos practicantes es agradable moverse en el agua con música y el placer aumenta si existe la participación de más de una persona (Vasconcellos, 2010).

La música en la gimnasia acuática es probable que libere endorfinas, que a su vez inducen a una sensación de euforia y alivia el dolor (Baum, 2000). Además, algunos participantes reportan una mejora del rendimiento cuando la música es parte del programa acuático, no importando si el rendimiento real se produjo o no (AEA, 2008).

Sin embargo, la música puede disgustar a algunos practicantes (Vicente et al., 2014), ya que hay quienes prefieren el silencio, el sonido del agua en movimiento, las voces de los compañeros de clase, la voz del docente. También están los que consideran no usar música durante la clase debido a la posibilidad de que haga que el cuerpo se mueva de forma independiente al cerebro, asegurándose de que la persona está en sintonía, concentrado, con el cuerpo en equilibrio y la mente. Esta falta de equilibrio puede generar distracción y causar, en casos extremos, una lesión por descuido en la ejecución del movimiento.

### Aspectos a tener en cuenta

Hay al menos cuatro preguntas sobre el uso de la música en clases de fitness acuático que merecen atención por parte de los docentes: ritmo musical, control de intensidad, estilo musical y volumen del sonido.

### Ritmo musical

La selección musical debe tener en cuenta cuántos latidos por minuto (bpm) tiene la canción elegida. Se han determinado diferentes intervalos de ritmo en función del tipo de población (jóvenes, adultos, ancianos) o de profundidad (estando con los pies en el suelo o en suspensión/aguas profundas) y que se encuentran entre 122 a 155 bpm (Oliveira et al., 2018). Como existen muchos tipos de clases de fitness acuático (al menos 200 tipos), los docentes cuando eligen la música, tienen que adaptar el ritmo musical a algunos de los siguientes factores (Vasconcellos, 2020): diferentes perfiles de los practicantes de cada clase (según edad, género, horario, nivel de acondicionamiento, estado de salud, objetivo) y lugares donde se producen (gimnasio, hotel, resort).

### Control de intensidad

Hay algunos profesores de fitness acuático que planifican sus clases de acuerdo a las características de la música. Eligen una canción en particular para una parte específica de la lección, de acuerdo con su cadencia o ritmo, con el fin de lograr una intensidad

predeterminada de esfuerzo. En este sentido, la cuenta atrás de un ritmo musical cada dos tiempos se sincroniza con la ejecución de una determinada acción segmental del ejercicio completo que se está realizando (esto se conoce como "tiempo de agua") (Barbosa et al., 2009).



El corazón tiende a seguir indirectamente el ritmo musical. Mediante el uso de canciones con baja bpm el corazón late más lento y al aumentar el bpm de la canción el latido de la parada del corazón sigue el ritmo y aumenta la frecuencia cardíaca. Es como si el del corazón ritmo estuviera dictado por el ritmo externo generado por la música.

Suponiendo que la música tiene un ritmo regular y que los movimientos se realizan en sincronía con ese ritmo, entonces, la música dictará indirectamente la cantidad de esfuerzo aplicado al ejercicio específico. El uso del metrónomo puede ayudar a controlar el ritmo y la intensidad del ejercicio (Alberton, Andrade, Pinheiro, & Pinto,



2019). Al elegir utilizar la música, se indica que se trata de conciliarla, por ejemplo, con el uso de la Escala Borg o medidor de frecuencia, instrumentos ya utilizados para controlar la intensidad durante la clase y monitorizar la intensidad de los practicantes de una manera individualizada.

### Estilo musical

La música puede influir positiva o negativamente en la actitud mental de los practicantes durante los ejercicios, por lo que es importante seleccionar canciones apropiadas, ya que pueden establecer asociaciones agradables (AEA, 2008) y desagradables con la clase (Vasconcellos, 2010). Sobre todo, porque hay varios estilos de música como: Axé, Blues, Country, Electronics, Forró, Funk, Gospel, HipHop, Jazz, MPB y cada persona tiene su estilo preferido. Incluso porque, el estilo de la música puede ser una de las razones de las quejas de algunos practicantes en la clase de fitness acuático (Vicente, Strohschoen, Rempel, & Moreschi, 2014).

Si existe la posibilidad de que la música influya en el practicante, el profesor debe ser sensible a esto, por lo que, al elegir utilizarlos, corresponde al profesor hacer una selección de estilo musical adecuado al perfil de su clase y el lugar donde tendrá lugar y tipo de clase. Es posible que al escuchar una canción que ha generado frustración en el pasado, el practicante esté triste, por otro lado, escuchando una canción que le gusta mucho, se puede ser más motivado a realizar la clase con mayor implicación (Vasconcellos, 2010).

### Volumen del sonido

Hay practicantes que no soportan grandes volúmenes y otros les encanta ejercitarse con sonido muy elevado (Vasconcellos, 2010). En un entorno donde la acústica es deficiente, la música puede dificultar la comunicación entre el profesor y el practicante.

Por ejemplo, los grupos con capacidad auditiva limitada pueden encontrar que la música les impide entender las instrucciones verbales del docente (AEA, 2008) y cuando es demasiado alta puede disgustar a los practicantes (Vicente et al., 2014). Por lo que para evitar esta situación se podrían utilizar canciones instrumentales y enfatizar las instrucciones no verbales.



### **Conclusiones**

Hay que ser consciente de todo lo que implica el uso de la música en clase. Aunque el fitness acuático no requiere necesariamente la existencia de música (AEA, 2008), su uso durante el ejercicio no parece ser desaconsejable (Marques & Carraça, 2020). Se puede utilizar como una herramienta para estimular el ejercicio físico de las personas (Patania et al., 2020), pero no debe ser el principal en una clase de acondicionamiento físico en el medio acuático. La música es algo personal y tiene su importancia y

aplicabilidad en las clases de fitness acuático. El día en que no hay manera de usar la música, no puede ser un pretexto para que el docente no de la clase.

La elección de la música es como elegir una almohada. Hay personas que les gusta la almohada (música) fuerte, otros bajos, a otros les gusta sólo para empezar a dormir, a otros sólo para equilibrar el cuerpo, e incluso algunos prefieren no usar almohada (música) para dormir. El sentido común es que todo el mundo quiere tener una buena noche de sueño (una buena clase). Ya sea con o sin almohada quieren tener una buena noche (con o sin música). Si puedes dar almohadas personalizadas (música) a tus practicantes, ¡hazlo! ¡Buenas lecciones! ¡Buen sonido! ¡Buen sueño!

### Referencias

AEA (2008). Manual de fitness acuático profesional. 50 ed. Río de Janeiro: Forma.

Alberton, C. L., Andrade, L. S., Pinheiro, R. B., & Pinto, S. S. (2019). Anaerobic Threshold in a Water-Based Exercise: Agreement Between Heart Rate Deflection Point and Lactate Threshold Methods. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 17. doi: 10.1519/JSC.0000000000003161.

Barbosa, T. M., Marinho, D. A., Reis, V. M., Silva, A. J., & Bragada, J. A. (2009). Physiological Assessment of Head-Out Aquatic Exercises in Healthy Subjects: A Qualitative Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2), 179-89.

Campos, F., Craveiro, D., Alves, D., Bernardo, F., Cardoso, F., Martins, F., Mendes, R., & Gomes, R. (2019). La percepción de las prácticas aeróbicas de agua en relación con la calidad del instructor. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 14*(1), 27-32.

# RECURSO PEDAGÓGICO ¿Es recomendable la música en la clase de fitness acuático?

- Marques, G., & Carraça, E. V. (2020). Efectos psicológicos de la música en practicantes de ejercicio: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 2*, 152-73.
- Montero-Herrera, B. (2016). Efectos de la música sobre el rendimiento físico-motor: una revisión sistemática de literatura científica. *Agora, 18*(3), 305-22.
- Oliveira, M., Figueiredo, T., Domingues, V., Figueira, A., Nunes, P., Figueiredo, T., Santos, F., & Espada, M. (2018). Preferencias de retroalimentación durante el dinamismo de las clases de aeróbic acuático. As preferências ao nível do feedback durante a dinamização de aulas de hidroginástica. *Medi@ções: Revista Online da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal, 6*(2), 57-65.
- Patania, V. M., Padulo, J., Iuliano, E., Ardigò, L. P., 'Cular, D., Mileti'c, A., & De Giorgio, A. (2020). Psychophysiological Effects of Different Tempo Music on Endurance Versus High-Intensity Performances. *Frontiers in Psychology, 11*(74). doi: 10.3389/fpsyg.2020.00074.
- Vasconcellos, M. B. (2010). Hidrovariaciones. Río de Janeiro: Forma.
- Vasconcellos, M. B. (2013). Aquagymnastics y sus beneficios. Río de Janeiro, GFS.
- Vasconcellos, M. B. (2020). Variaciones de clases de aeróbic acuático. Empresaria Fitness & Health, 89.
- Vicente, D., Strohschoen, A. A. G., Rempel, C., & Moreschi, C. (2014). El perfil de profesores y practicantes de aeróbicos acuáticos en un municipio en el Valle de Taquari, RS, Brasil. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 19*(192), 1-6.





# Recurso pedagógico EL CUENTO MOTOR COMO RECURSO PEDAGÓGICO EN LA EDUCACIÓN ACUÁTICA INFANTIL

## RECURSO PEDAGÓGICO El cuento como recurso pedagógico en la educación acuática infantil

## El cuento como recurso pedagógico en la educación acuática infantil

Dña. Daniela Rocha es profesora de educación física por el Instituto Superior de Formación Docente N°810 (Argentina), Especialista de Nivel Superior en Educación Maternal por el Instituto Nacional de Formación Docente (Argentina), estudiante avanzada de Licenciatura en Educación por la Universidad Nacional de Quilmes (Argentina). Actualmente se desempeña como docente del Profesorado de Educación Física en ISFD n°810 (Argentina), en las cátedras "Prácticas Psicomotrices: Natación" y "Práctica Profesional II". Especialista Universitaria en Educación Acuática por la Universidad Miguel Hernández (España). E-mail: daniela rocha@live.com.ar

En la infancia, la combinación entre el medio acuático, el juego simbólico y los cuentos se transforman en un escenario propicio para el aprendizaje. Desde un abordaje integral (cognitivo, motor, social y emocional), los cuentos y la invitación a imaginar "otros mundos posibles" permiten a los educadores fortalecer el vínculo pedagógico, y ofrecer valiosas experiencias de aprendizaje en un clima de confianza y seguridad. A partir de este recurso didáctico los niños y niñas pueden imaginar, explorar, crear, actuar, pensar, suponer, deducir, concluir, etc. (Fajn, 2017; Moreno, Arias, Caravaca, Del Castillo, Pinto, & De Paula, 2010; Sanz, & Sanz, 2015)

El cuento motor, es un cuento jugado corporalmente y vivenciado colectivamente, que habilita el movimiento, la expresión y la comunicación como componentes dentro del relato. Estos recursos podrán ser inventados o inspirados en literatura infantil, e incorporarse en las clases en función de los objetivos y contenidos establecidos en el programa (y en cada clase).



# El cuento como recurso pedagógico en la educación acuática infantil

## Aspectos a considerar en la elaboración de los cuentos

Para diseñar este recurso didáctico, se sugiere (Martínez & Moreno, 2011; Muñoz, 2011; Polo, López, Carbonell, Meseguer, & Moreno-Murcia, 2012):

- Seleccionar o elaborar relatos y argumentos sencillos, que incluyan personajes que los niños conozcan y puedan identificar.
- Vincular el cuento con los objetivos y contenidos establecidos en esa clase, y en el programa en general.
- Contemplar los diferentes momentos del cuento (Introducción, nudo y desenlace)
   y escenas que promuevan diferentes posibilidades de interacción o movimiento.
- Adecuar la propuesta a las características del grupo, así como a los materiales y espacios disponibles (edades, posibilidades grupales e individuales, tipos de material, características del espacio, etc.).

## Aspectos a considerar en el desarrollo de los cuentos

Para la puesta en acción de los cuentos elaborados, se sugiere (Martínez & Moreno, 2011; Muñoz, 2011; Polo, López, Carbonell, Meseguer, & Moreno-Murcia, 2012):

- Antes de comenzar a narrar, recordar el cuento y las escenas en las que se hará foco.
- Preparar con anticipación los materiales a utilizar, y distribuirlos en los espacios seleccionados para cada momento del cuento.



- Anticipar al niño qué es lo que se hará, delimitar el espacio de trabajo y explicitar las zonas de la piscina a utilizar.
- Participar activamente a lo largo del relato.
- Contemplar los diversos desafíos y posibles formas de participación, desde la expresión o el movimiento, con el fin de incluir a todos los niños.
- Observar las reacciones del grupo, identificar y acompañar de cerca a quienes necesiten ayuda o sostén en los momentos de tensión o en el desarrollo de los desafíos que presente el relato.

## RECURSO PEDAGÓGICO El cuento como recurso pedagógico en la educación acuática infantil

- Administrar los tiempos y ritmos, con el fin de regular la intensidad en cada momento, ofrecer tiempos suficientes para la experimentación y creación por parte de los niños, así como mantenerlos interesados en la historia.
- Al finalizar, proponer un espacio de reflexión y preguntas sobre el cuento y la vivencia de los niños y niñas (haciendo foco en los contenidos trabajados).

## El cuento de "Los cerditos nadadores y el lobo soplón"

El siguiente cuento se elabora a modo de ejemplo, y es una versión modificada de la tradicional historia "Los tres cerditos y el lobo feroz". Se presentará en primer término, una breve descripción del contexto, y luego se desarrollará el cuento junto con acciones o propuestas a realizar en diferentes momentos.

## **Objetivos**

- Reconocer las fases respiratorias (inspirar y espirar).
- Experimentar diferentes formas de desplazamiento (caminar, saltar, deslizarse) en el medio acuático.
- Realizar inmersiones voluntarias cortas, con y sin desplazamiento.

## **Contenidos**

- Control respiratorio.
- Habilidades motrices acuáticas (equilibrio, desplazamientos, etc.)



### **Destinatarios**

Los destinatarios de la propuesta será un grupo de 10 niños y niñas de cuatro años de edad. Todos vivencian su primer programa de educación acuática infantil, y concurren solos con la profesora.

## Tipo de instalación

## El cuento como recurso pedagógico en la educación acuática infantil

Se trabajará en una piscina infantil de poca profundidad, que permita el desplazamiento seguro de los niños y niñas con los pies tocando el suelo. Se utilizarán las zonas de las cuatro esquinas para delimitar las escenas presentadas en el cuento ("la casa", "el lago", "las ramas" y "los troncos"). La zona de las escaleras de acceso al vaso puede ser propicio para el desarrollo de la consigna inicial y el comienzo de la historia, asegurando que todos los participantes puedan ver y escuchar.

## **Recursos materiales**

- Grandes materiales fijos/desmontables: tapices flotantes (colchonetas) livianos para colocar en el piso, por fuera de la piscina, y construir "techos" de refugios.
- Materiales pequeños (convencional): pelotitas de color rojo y cesta para guardarlas.

## Cuento

Había una vez tres hermanos cerditos que vivían en el bosque. Un malvado lobo deseaba comérselos y los perseguía cada vez que los encontraba. Es por eso que los cerditos permanecían adentro de sus casas, todo el tiempo (Todos los niños y niñas reunidos sentados, en escaleras o zona de reunión cotidiana, realizarán onomatopeyas de cerdito: "oink, oink,...").

Como estaban en verano y los días eran muy, muy, pero muy calurosos, los hermanos cerditos decidieron dejar de lado sus miedos e ir a jugar y bañarse en el lago. Estaban



seguros de que el lobo malvado no podría encontrarlos (Se agitarán los brazos acusando el calor y ventilándose. Se invitará a todos los niños, a desplazarse libremente hacia el sector denominado "el lago").

Cuando llegaron al lago, se encontraron con un lugar hermoso, repleto de peces que nadaban libremente, sapos que saltaban por todas partes y pajaritos que revoloteaban

## RECURSO PEDAGÓGICO El cuento como recurso pedagógico en la educación acuática infantil

por el lugar (Se invitará a los niños a saltar como sapos, sumergirse como peces, y deslizarse como los animales acuáticos).

Los cerditos se sorprendieron al descubrir que un árbol de manzanas rojas, dejaba caer todos sus frutos sobre el lago. Todas ellas flotaban en la superficie y brillaban con la luz del sol. ¡A ellos les encanta comer manzanas! (Se les propondrá observar y señalar las pelotitas rojas que la profesora arroja).

Entonces rápidamente dejaron sus cosas, prepararon una cesta para recolectar y se metieron al agua en busca de muchas manzanas. Juntaron todas las manzanas que encontraron por todo el lago, y las guardaron en la cesta para llevárselas a su casa (La profesora ofrecerá a los niños desplazarse caminando, nadando, saltando, etc., por la piscina recolectando pelotitas, y acumulándolas en una cesta de plástico).

En un momento, comienzan a escuchar ruidos extraños entre las plantas, y uno de los cerditos descubre que el lobo malvado los estaba mirando, escondido entre los árboles (Los niños se tocarán las orejas, proponiendo escuchar los sonidos emitidos por la profesora).

Rápido nadaron y se escondieron bajo las ramas del árbol de manzanas, pensando que allí no los encontraría (Se les propondrá desplazarse nadando o corriendo hasta la "zona de ramas" y esconderse debajo. Aquí se utilizará un tapiz flotante o colchoneta a modo de refugio).

El lobo caminó lentamente con el cuerpo en el agua y se acercó todo lo que pudo. Como sabía que, si soplaba con todas sus fuerzas, se volarían las ramas y los chanchitos saldrían asustados, el peludo animal inspiró fuertemente... y isopló! En ese momento, los cerditos tomaron aire, se escondieron bajo el agua, entonces el lobo se sorprendió al ver que no había nadie bajo las ramas de ese árbol (La profesora, o algún integrante del grupo, interpretará al "lobo", quien inspirará y soplará fuertemente. Se les propondrá a los niños realizar una inmersión para esconderse bajo el agua).

Continuó buscando, con la intención de atrapar a los hermanos, pero el lobo no sabía que los cerditos eran excelentes nadadores. Ellos salieron de las ramas y nadaron rápidamente para esconderse bajo un tronco caído. El lobo logró verlos desde lejos, y se dirigió nuevamente hacia allí (Quien interpreta al "lobo" buscará y mirará por todos lados. Se invitará a los niños a desplazarse nadando, corriendo o saltando hacia la "zona de troncos" y ubicarse debajo. Aquí se utilizará un segundo tapiz flotante o colchoneta a modo de refugio).

Se acercó, inspiró y isopló con todas sus fuerzas! Esta vez, todos los chanchitos se escondieron bajo el agua, menos uno de ellos, que empujo el agua con sus manos fuertemente y alcanzó a mojar la cara del lobo. ¡Nadie puede imaginar el escándalo que hizo! Resulta que, al malvado animal, no le gustaba mojarse el rostro (El "lobo" exagerará el proceso de inspiración y espiración, soplando fuertemente. Se propondrá a los niños realizar una inmersión para esconderse y luego "salpicar" agua con sus manos enérgicamente).

# El cuento como recurso pedagógico en la educación acuática infantil

En ese momento, todos los cerditos comenzaron a agitar sus manos y brazos, intentando mojar completamente al lobo. Éste se asustó, salió rápido del lago y escapó corriendo al bosque, muy asustado. Y nunca más volvió a molestar a los cerditos (Los niños continuarán salpicando enérgicamente. Quien interpreta al "lobo" se alejará fingiendo estar asustado por el agua).

Los hermanitos, felices por haber ahuyentado al malvado lobo, tomaron la cesta de las frutas, juntaron su ropa y regresaron a su casa para descansar y comer unas deliciosas manzanas rojas. Y colorín colorado, este cuento se ha terminado (Tomarán las pelotitas en la mano y se desplazarán caminando, saltando, corriendo hacia el lugar de inicio, escaleras o zona de reunión. Allí se reencontrarán con la profesora).

Reflexión final. Al finalizar se recuperarán los momentos centrales del cuento, el vínculo entre los personajes, las diferentes acciones motrices realizadas (desplazamientos, inmersiones, etc.), y las sensaciones experimentadas.

## **Conclusiones**

La construcción y utilización de cuentos motores como recursos pedagógicos en la educación acuática infantil, nos permitirá ofrecer experiencias valiosas de aprendizaje acordes a las características de los niños (Huéscar, De Paula, & Albarracín, 2019). Al mismo tiempo, se potenciarán las interacciones y acciones colectivas, la imaginación, el juego simbólico, la expresión, la comunicación, la exploración de posibilidades de movimiento, entre otros. El cuento y escenario lúdico que se despliega con él, permite a los niños comprender y participar activamente. Aquí resultará fundamental el papel

del profesor al destacar aquellas escenas en las que se hará foco, con la intención de propiciar nuevos aprendizajes (Moreno & Gutiérrez, 1998; Moreno-Murcia, & De Paula, 2019; Moreno-Murcia, & Ruiz, 2019).

Resulta pertinente destacar que el docente adecuará y transformará cada uno de los aspectos del cuento, en relación a la intencionalidad de la clase, la edad de los niños, las características del grupo, las necesidades que presentan, las particularidades del espacio y la disponibilidad de materiales. El relato construye sentidos y se transforma junto a los niños en la práctica cotidiana, es decir, no es una historia pre establecida.

Es por ello que un mismo cuento puede repetirse en diferentes circunstancias, invertir los personajes, incorporar nuevos elementos en función de situaciones imprevistas, desarrollar ideas y propuestas de los niños, incrementar el grado de dificultad de los desafíos, y transformarse continuamente.

## **Agradecimientos**

A las profesoras Dra. Apolonia Albarracín, Dra. Luciane De Paula Borges, Dra. Elisa Huéscar y a todo el equipo docente de la Especialización Universitaria en Educación Acuática de la Universidad Miguel Hernández (España).

## Referencias

Fajn, S. (2017). *Jugar en la primera infancia. Proyectos institucionales en contextos diversos*. Buenos Aires: Novedades Educativas.

## RECURSO PEDAGÓGICO El cuento como recurso pedagógico en la educación acuática infantil

- Huéscar, E., De Paula, L., & Albarracín, A. (2019). *Recursos pedagógicos para la educación acuática*. Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Martínez, P., & Moreno, R. (2011). *Cuentos motores acuáticos. El modelo fantástico*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J., Arias, J., Caravaca, M., Del Castillo, M., Pinto, R., & De Paula, L. (2010). *Guía de educación acuática infantil*. Barcelona: Inde.
- Moreno-Murcia, J., & De Paula, L. (2019). *Educación acuática infantil*. Elche: Universidad Miguel Hernández
- Moreno, J. & Gutiérrez, M. (1998). Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.
- Moreno-Murcia, J. & Ruiz, L. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Buenos Aires: Sb Editorial.
- Muñoz, E. (2011). Planifica tus actividades acuáticas con el Modelo Narrativo Lúdico.

  Programación y propuesta metodológica para la natación infantil. Sevilla:

  Wanceulen.
- Polo, R., López, E., Carbonell, B., Meseguer, S., & Moreno-Murcia, J. A. (2012). *Guía para diseñar cuentos motores acuáticos*. Barcelona: Inde.
- Sanz, M. & Sanz, M. (2015). El agua en la infancia. Natación temprana para bebés y niños pequeños. Buenos Aires: Ed. Urano.









## RECURSO PEDAGÓGICO Influencia de la música en el aprendizaje acuático

## Influencia de la música en el aprendizaje acuático



Dra. Luciane de Paula Borges, Doctora en Ciencias de la Actividad Fisica y Deporte por la Universidad Miguel Hernández. Profesora responsable de las actividades acuáticas en Educación Infantil del Cooperativa de Enseñanza Samaniego (España). Miembro del comité de dirección de AIDEA (Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial y Hidroterapia). Coautora del libro "Estimulación Acuática para Bebés". E-mail: <u>lucianedepaulaborges@amail.com</u>

La música puede promover el

lenguaje oral y corporal, la motivación, hace que las clases sean divertidas y que se estrechen las relaciones entre las personas. La música, como recurso pedagógico en la educación acuática, puede implicar activamente a los alumnos hacia el aprendizaje.

La música en las actividades acuáticas puede:

- Reforzar la atención y la concentración. La música estimula áreas del cerebro que difícilmente se pueden ejercitar de otra manera. Por ejemplo, jugando con el ritmo de la música y el golpeo del agua con las manos u objetos.
- Incrementar la memoria y la creatividad. Con la música se ponen en juego fundamentalmente tres aspectos: la memoria visual, la memoria muscular o gestual

- y la memoria auditiva, que interactúan en un complejo proceso intelectual. Por ejemplo, se puede bailar o nadar imitando que se está tocando un instrumento musical.
- Desarrollar las habilidades motoras y rítmicas. La audición musical guiada estimula el desarrollo de un conjunto de capacidades motoras en los más pequeños. Por ejemplo, se puede proporcionar una secuencia de movimientos para que sean combinados con el ritmo musical.
- Incrementar la seguridad en uno mismo y la socialización. La práctica musical es un vehículo que puede incrementar la autoconfianza y estrechar las relaciones sociales. Por ejemplo, en una clase donde los padres canten y bailen con sus hijos, o con sus compañeros de clase.
- Reducir el estrés. La música ayuda a generar endorfinas, la hormona de la felicidad, provocando una mejora en el desarrollo del área cerebral implicada en la motivación, el placer y la recompensa. Por ejemplo, se puede proponer a los niños, que en pequeños grupos propongan cada uno un movimiento



# Influencia de la música en el aprendizaje acuático

para la coreografía final que tiene que ir a ritmo de la música.

Cómo las actividades acuáticas relacionadas con Halloween pueden ayudar a afrontar los miedos de los niños. Una de las fiestas que gusta a los niños es Halloween y el medio acuático puede ofrecer un escenario maravilloso para afrontar la emoción del miedo. Lo primero que hay que conseguir es que el niño sea consciente de que es el miedo. Pedagógicamente, se pueden aprovechar las fiestas de Halloween y el medio acuático para experimentar esta emoción a través de juegos motrices acuáticos. Para ponerlo en práctica es necesario entender los miedos más comunes que sienten los niño/as: miedos a los ruidos fuertes e inesperados, miedo a la muerte, miedo a los extraños, miedo a separarse de los padres, miedo a la oscuridad, brujas, monstruos y miedo al medio acuático, entre otros.

Es común que algunos niños expresen su miedo al iniciar sus primeros contactos con algunas actividades el medio acuático. Los miedos más comunes pueden ser los de nadar solos, de chapuzarse y de saltar, de la profundidad, miedo a meter la cabeza dentro del agua. Por ello, es importante trabajar esos aspectos empezando con actividades sencillas y después pasar a otras más complejas. Por ejemplo, a nivel técnico, en cuanto a los saltos, empezar desde bajas alturas (sentado en el bordillo) para después pasar progresivamente a alturas mayores (de pide desde el borde). Los circuitos motores puede ser una propuesta muy indicada para trabajar el miedo, pues proporciona varias experiencias a la vez. Por ejemplo, diseñar un circuito adaptado a la edad de los participantes y donde se pueda comprender a saber cuándo se siente

miedo. Durante las estaciones se le hacen preguntas a los participantes sobre que sienten cuando lo experimentan. En un circuito donde primero se le propone que pasen por el túnel, luego que pasen por debajo de una colchoneta y en tercer lugar que se deslicen por un tobogán, se les presentan consignas para aquellos que sientan cierto miedo a realizarlas: primero que respiren profundamente antes de pasar por cada puesto, segundo que verbalicen palabras como soy capaz, no tengo miedo, soy valiente, etc., y tercero, que manifiesten lo que siente cuando lo realizan (me siento tranquilo, contento, etc.). Durante el desarrollo de estas actividades aconsejamos que el docente esté próximo a los participantes y que pueda tocarlos para transmitir tranquilidad y además pueda identificar sus emociones. También aconsejamos la utilización de pequeñas asambleas durante algunos descansos de la práctica acuática como estrategia de comunicación entre los niños y el educador, y entre los propios



## RECURSO PEDAGÓGICO Influencia de la música en el aprendizaje acuático



niños. En ellas, se puede compartir con ellos sobre que tienen miedo y que hacen cuando lo sienten. Ante sus respuestas, se les puede aconsejar distintas formas de superar los miedos que sienten, por ejemplo, a través de las técnicas de visualización (cuando visualizas, intentas "ver" lo que te da miedo, y a cambio de esa imagen tentemos ver una contraria que nos haga sentir alegría) y/o el test del verdadero o falso (¿puede de verdad eso hacerte daño? o que te vaya a pasar algo).





## APRENDER A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES EN EL MEDIO ACUÁTICO



Luciane de Paula Borges

## RECURSO PEDAGÓGICO Aprender a través de las emociones en el medio acuático

## Aprender a través de las emociones en el medio acuático



Dra. Luciane de Paula Borges, Doctora en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidad Miguel Hernández. Profesora responsable de las actividades acuáticas en Educación Infantil del Cooperativa de Enseñanza Samaniego (España). Miembro del comité de dirección de AIDEA (Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial y Hidroterapia). Coautora del libro "Estimulación Acuática para Bebés". E-mail: <u>luciane@cesamaniego.com</u>

El cerebro humano no se limita solo a memorizar datos, sino que también aprende algunas formas de reaccionar ante

determinadas experiencias. La ciencia viene mostrando en estas últimas décadas que para aprender hay que estar motivado. Para ello, es esencial despertar la curiosidad, y esto se consigue, en parte encendiendo la emoción en el aprendiz, que es la base más importante sobre la que se apoyan los procesos de aprendizaje y de la memoria. Las emociones sirven para almacenar y recordar de una manera más eficaz, por lo que la



enseñanza en el medio acuático podría alimentarse de ello para la consecución de sus objetivos.

Según Bisquerra (2000) la educación emocional consiste en "un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales, como elemento para afrontar mejor los retos que se le plantean en la vida cotidiana". Así pues, en los programas educativos acuáticos se pueden plantear objetivos de educación emocional para favorecer el desarrollo equilibrado de la personalidad de todos los niños, enseñándoles otra forma de pensar que les ayude a experimentar emociones y así afrontar nuevos retos que les permita adaptarse al contexto cambiante. Algunas formas para experimentar las emociones en los programas acuáticos pueden ser las siguientes:

## Aprender a través de las emociones en el medio acuático



 Aprender a reconocer y expresar emociones. Por ejemplo, a través de un juego acuático se pueden relacionar los colores con las distintas emociones, los participantes tienen que separar los objetos que están en la piscina por las emociones que representa cada color, el negro es el miedo, amarillo es la alegría, el verde es la calma, el azul es la tristeza y el rosa es el amor.

- Aprender a identificar e interpretar el lenguaje no verbal. Por ejemplo, pedir que identifiquen qué personaje está representando el compañero a través de sus movimientos corporales.
- Mejorar la autoestima. Promover el refuerzo positivo durante las actividades hace que el aprendiz sea capaz de superar sus miedos. Por ejemplo, cuando acceden al agua a través de un tobogán y cuando salen se aprecia la sensación de algo de miedo en ellos, se debe reforzar diciendo: eres capaz, no tengas miedo yo estoy aquí para que tú puedas realizarlo.
- Desarrollar el sentido de humor. Impartir las
  clases con música y con actividades alegres, puede hacer que los niños cambien su
  humor y disminuya su ansiedad. Por ejemplo, se puede dar una clase de haciendo
  una Batucada con los participantes para el trabajo del ritmo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración. Para evitar la posible frustración, se recomienda que prevalezcan los juegos de cooperación frente a los de competición.
   Por ejemplo, se puede promover la construcción de un gran castillo o un gran tapiz con puzles entre todos los participantes, donde cada uno aporte algo.



## RECURSO PEDAGÓGICO Aprender a través de las emociones en el medio acuático

- Mejorar las habilidades sociales. Las actividades en grupos pequeños y grandes pueden hacer que los participantes de las clases se integren más. Por ejemplo, la utilización de los cuentos motores acuáticos se puede convertir en una buena forma de integración y relación.
- Fomentar la empatía aprendiendo a ponerse en el lugar del otro. La asamblea con los grupos participantes de las actividades hace que se pueda dar una reflexión sobre la actividad y una auto-reflexión. Por ejemplo, cuando se produzca una situación de conflicto (pelea entre niños por querer el mismo material) preguntar siempre cómo podemos solucionar eso, ¿qué harías en este caso?
- Trabajar la asertividad adquiriendo habilidades para comunicarse con los otros y con uno mismo, a través del diálogo. La escucha activa es una actividad donde los niños aprenden a escuchar y respetar el momento de hablar de cada uno. Así, aprenden a participar democráticamente, respetando los turnos de palabra y cumpliendo los acuerdos establecidos. Por ejemplo, explicar siempre el valor de escuchar el otros, proponer actividades donde tengan que presentar algo o explicar una norma o un concepto a los demás.

## Referencias

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.











## RECURSO PEDAGÓGICO ¿Se pueden introducir los cuentos en la piscina?

## ¿Se pueden introducir los cuentos en la piscina?



Dra. Luciane de Paula Borges, Doctora en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidad Miguel Hernández. Profesora responsable de las actividades acuáticas en Educación Infantil del Cooperativa de Enseñanza Samaniego (España). Miembro del comité de dirección de AIDEA (Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial y Hidroterapia). Coautora del libro "Estimulación Acuática para Bebés".

E-mail: luciane@cesamaniegol.com

Varias investigaciones indican que la educación emocional podría llevarse a la practica mediante metodologías activas, en las que el niño vivencie lo que ocurre, participando directamente en la construcción de su propio aprendizaje. Una técnica para conseguir implicar al aprendiz

es la utilización del cuento motor. El cuento incita a explorar y experimentar sensaciones, a moverse y desenvolverse por el medio, para progresar. Por lo que, él cuenta-cuentos, se puede convertir en el mediador idóneo para facilitar la mejora de la competencia acuática.

Los cuentos son una parte muy importante en la infancia y tienen un gran peso en su desarrollo. La narración de cuentos desde edades muy tempranas es sustancial, ya que puede iniciar a los niños a encontrar motivación a la lectura, desarrollando su atención y favoreciendo momentos de diálogo. Esto puede crear lazos afectivos entre el adulto y el niño y llevar a una familiarización con cualquier entorno, y el medio acuático puede ser uno de ellos. Así, a través de los cuentos motores acuáticos los niños se pueden interesar por su entorno y adentrarse en un mundo de fantasía (mágico), transfiriendo sus aprendizajes a la vida real.

A través de los cuentos motores acuáticos se puede recrear cualquier situación que favorezca la creatividad del niño. Con el cuento se podrán experimentar distintas formas de interpretación (expresión física y oral) que pueden ayudarle a expresarse con mayor fluidez (Polo, López, Carbonell, Meseguer & Moreno-Murcia (2012). Con el trabajo, de la imaginación, a nivel cognitivo, se fomenta la capacidad de atención y

concentración, a nivel socio-emocional, aumenta la empatía, ayudándole a encontrar soluciones a los conflictos, a nivel comportamental, desarrolla las estructuras perceptivas (esquema corporal, lateralidad, percepción espacial y temporal, respiración y ritmo), y permite explorar las habilidades motrices acuáticas (deslizamientos, saltos, lanzamientos, recepciones, giros y equilibrios).







Según Martínez y Moreno (2011) y Polo, López, Carbonell, Meseguer y Moreno-Murcia (2012), con el fin de superar desafíos con el que los niños se puedan sentir identificados, los cuentos deben tener una narración breve, con un hilo argumental sencillo que remita a un escenario imaginario en el que los personajes se desenvuelvan en un contexto de reto y aventura. Por el valor educativo que poseen y con la finalidad de divertir a la vez que enseñar, la

propuesta puede utilizar de forma conjunta del juego y el cuento. Bajo esta propuesta el encuentro con el agua se puede producir de manera natural, sin presiones, sin prisas, sin agobios, respetando el ritmo individual de cada participante. En este sentido, Ruiz Omeñaca (2011), indica que el cuento motor remite a las personas a escuchar, hablar, conocer, reír, soñar, experimentar emociones y sentimientos, interactuar, vivenciar desde su corporeidad y desde la acción motriz y participar, a partir de ahí, en la modificación de los propios cimientos de su identidad personal.

Según Martínez y Moreno (2011), todo cuento posee tres fases: animación, desarrollo de la actividad y vuelta a la calma.

**1ª Fase.** Planteamiento inicial (fase de animación), donde se les introduce en la historia, motivándoles con algún elemento relacionado con la misma (marioneta, objetos cotidianos, etc.). Ha de ser breve, sencillo, participativo, y con introducción visual.

2ª Fase. Nudo (fase principal, de desarrollo de la actividad), donde se va narrando el cuento y se va realizando las diferentes actividades motrices relacionadas con la narración (vivenciando el cuento). Aquí aparecen frases, de rápida comprensión, frases de aliento y ánimo. Deben aparecer muchas sorpresas, fluidez de los hechos y dinamismo de las acciones, apoyo sobre elementos visuales o sonoros. Se deben potenciar los comportamientos e interpretaciones espontáneas.

3ª Fase. Desenlace (fase de vuelta a la calma), es la parte final del cuento, donde la narración va conduciéndolos, poco a poco, a una fase más relajada y calmada. Con un final lógico y feliz, donde puede darse una celebración de los logros (aplausos, corros, canciones, etc.).



## RECURSO PEDAGÓGICO ¿Se pueden introducir los cuentos en la piscina?

## Consideraciones a la hora de construir un cuento

- El cuento tiene que tener como base el desarrollo de la competencia acuática. Por lo que, se tiene que apoyar en las vivencias de las habilidades motrices acuáticas.
- El educador debe conocer perfectamente el cuento y mantener una dinámica flexible, pero llevando a cabo los objetivos señalados al principio de la actividad.



- También se debe disponer del material con anterioridad para tenerlo preparado.
- La piscina, donde se desarrolla el cuento tiene que estar preparada para el, para que no se produzcan ni un tipo de interferencia o que se pueda producir una interrupción.
- El educador debe integrarse como uno más.
- Del total de la clase, tres de las cuatro partes tienen que implicar al niño al movimiento y el resto para contar la historia.
- Al terminar, sería interesante reflexionar en una charla con los niños acerca de la actividad llevada a cabo.

 A partir de esta actividad se pueden llevar a cabo otras actividades de tal manera que podamos utilizar de manera interdisciplinar todas las áreas logrando así el desarrollo integral del niño.

## Referencias

Martínez, P., & Moreno, R. (2011). *Cuentos motores acuáticos. El modelo fantástico*.

Barcelona: Inde.

Polo, R., López, E., Carbonell, B., Meseguer, S., & Moreno-Murcia, J. A. (2012). *Guía para diseñar cuentos motores acuáticos*. Barcelona: Inde.

Moreno, J. A., Pena, L., & Del Castillo, M. (2004). *Manual de actividades acuáticas en la infancia. Para bebés y niños de hasta 6 años*. Barcelona: Paidós.

Ruiz Omeñaca, J. V. (2011). El cuento motor en la Educación Infantil en la Educación Física Escolar: Cómo construir un espacio para jugar, cooperar, convivir y crear. Sevilla: Editorial Wanceulen.







## RECURSO PEDAGÓGICO La utilización de material de flotación

## La utilización de material de flotación



Dra. Luciane de Paula Borges, Doctora en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidad Miguel Hernández. Profesora responsable de las actividades acuáticas en Educación Infantil del Cooperativa de Enseñanza Samaniego (España). Miembro del comité de dirección de AIDEA (Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial y Hidroterapia). Coautora del libro "Estimulación Acuática para Bebés". E-mail: luciane@cesamaniego.com

La utilización de material de flotación, es importante en la enseñanza de las actividades acuáticas y en las actividades de recreación acuática. Pero no se puede limitar, exclusivamente, su uso en los programas acuáticos, ya que el aprendizaje se vería obstaculizado y

no progresaría convenientemente. Los materiales deben ser utilizados principalmente como medio para que los niños adquieran la autonomía, faciliten su familiarización y la seguridad en el medio acuático. Es muy importante tener en consideración estas premisas cuando se vayan a adquirir, debiendo estar homologados y pasados todos los controles pertinentes, para evitar así posibles reacciones adversas en los niños. Cuando se adquieran materiales flotantes o artículos para la piscina es muy importante

asegurarse que el material con el que está construido esté homologado y haya pasado los controles pertinentes sanitarios, ya que existen en el mercado materiales muy baratos y de dudosa procedencia que producen alergias, especialmente en los niños. Se puede usar cualquier objeto flotante, es decir, que no tenga bordes cortantes, que no sean alérgicos, que sean resistentes, que no desprendan ninguna sustancia, etc.



Por esta razón, con este recurso pedagógico se pretende mostrar el

material más común utilizado en la enseñanza o el perfeccionamiento de las actividades acuáticas, tanto para niños que como para adultos.

La realidad es que los materiales de flotación siempre se han utilizado como elemento de seguridad en el agua, y desde hace mucho tiempo se busca el material ideal, que pueda utilizarse como instrumento para enseñar a nadar y promover seguridad, por lo que en este proceso son varios los que han surgido y han sido creados día a día en las

## La utilización de material de flotación

clases de natación. Pero la verdadera cuestión es cómo hacer que esos materiales no creen la dependencia y sé que promueva el aprendizaje de las habilidades y destrezas acuáticas. A lo largo de la historia de la natación, se han utilizado materiales como tablas, bullboy y flotadores tubulares, y en la actualidad se suman a esos materiales, los materiales de ocio o que promueven la recreación en las clases de actividades acuáticas. La dependencia está relacionada con el exceso de uso, deben ser utilizados con creatividad para que las clases no sean monótonas y aburridas.

¿Cómo se puede cambiar esta situación, de aburrimiento y dependencia? Según del Castillo (2001), en el agua carecemos de una superficie sólida que permita el apoyo y la construcción de movimientos a partir de una posición estática de equilibrio en contra de la gravedad. El medio acuático ofrece apoyos dinámicos no tan evidentes como los terrestres, que el niño debe aprender a utilizar. Por lo tanto, la construcción de sus movimientos no puede partir de una posición estática equilibrada sino de la adopción de una posición dinámica equilibrada. Los materiales de flotación nos proporcionan ese apoyo sólido en el agua lo cual facilita el aprendizaje, pero ese material tiene que ser utilizado como algo complementario y con responsabilidad, a través de estrategias motivantes, y no como algo aburrido. Como ejemplo, y para no caer en la monotonía de hacer largos sin sentido, se puede proponer una tarea más motivante, como hacer un castillo con pullbouy, pero para ello tenemos que transportarlos de diversas formas.

Los materiales de flotación promueven la seguridad, por lo que les hace fundamentales en el aprendizaje de las actividades acuáticas, y son un factor determinante, ya que

puede llegar a bloquear totalmente la conducta del niño impidiéndole cualquier proceso, muy especialmente en edades tempranas donde la capacidad de razonamiento es incipiente.

Un niño que se siente inseguro y teme al agua no es capaz de aprender porque está bloqueado por el miedo, por lo que



la sensación de seguridad debe estar presente en todo momento para permitir la exploración (Ruiz, 1999). Es importante tener presente que a pesar de que la experiencia que se le propone a un niño sea objetivamente segura (que no suponga riesgo físico alguno), éste la puede percibir como peligrosa y sentirse inseguro. En este sentido, el material flotante debe, no ser la respuesta a esos miedos, sino facilitar el desarrollo de la capacidad de responder a las exigencias del medio acuático, algo que cada niño realizará a su manera, si le damos la oportunidad de practicar en diferentes situaciones.

## RECURSO PEDAGÓGICO La utilización de material de flotación



Por otro lado, a lo largo de estas últimas décadas han aparecido una serie de materiales de flotación que no tienen sentido pedagógico alguno, como los collares de flotación. A nivel pedagógico "no contribuye" en nada al aprendizaje de las habilidades motrices acuáticas pues es un material que no permite

cambiar de posición y tampoco moverse con libertad, siendo muy incómodo pues el niño está como colgado por el cuello, no pudiendo cambiar su campo de visión. Este tipo de material no debería estar en el mercado, pues podría ser utilizado por padres o personas sin formación y podrían causar más daño que beneficios a los bebés. Otro material muy destacado es el manguito, muy común en las instalaciones acuáticas y siempre presente en el verano, ya que da a las familias la seguridad ante un ahogamiento. Sin embargo, este material puede ser peligroso pues está construido con materiales que se puede desinflar por un pinchado, pudiendo provocar un accidente (por ser mordidos, por corrosión o roce con la piscina, etc.). Incluso el uso excesivo de él podría provocar el aflojamiento de la articulación de la clavícula. Por último, y en cuanto a los hinchables de flotación, ya hace algún tiempo que su uso fue prohibido en

instalaciones acuáticas, pero que, a pesar de ello, las familias lo siguen utilizando. Se sabe, qué si una persona está utilizando ese material y se da la vuelta en la piscina,



tendrá muchas dificultades de volver a su posición original, lo que puede provocar el ahogamiento de la persona.

## Referencias

Del Castillo, M. (1992). Los bebés y el agua: una experiencia real. *Comunicaciones Técnicas, 1,* 15-21. Ruiz, L. M. (1999). Control motor y competencia acuática en la infancia. *NSW, 21*(3), 10-1.







## Un pequeño detalle de una gran clase

## Un pequeño detalle de una gran clase



Dra. Luciane de Paula Borges, Doctora en Ciencias de la Actividad Física y Deporte por la Universidad Miguel Hernández. Profesora responsable de las actividades acuáticas en Educación Infantil del Cooperativa de Enseñanza Samaniego (España). Miembro del comité de dirección de AIDEA (Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial y Hidroterapia). Coautora del libro "Estimulación Acuática para Bebés".

E-mail: luciane@cesamaniego.com

"Todo el mundo trata de realizar algo grande, sin darse cuenta de que la vida se compone de cosas pequeñas" Frank Clark

Tras la lectura Como indican, Moreno, Pena, y Del Castillo (2004), "el juego es el camino para la mejor estimulación, dejar que el niño y niña disfrute de lo que más le guste y utilizar este disfrute para estimularlo". Esto permite conseguir los objetivos que la estimulación acuática para bebés busca en la primera infancia (Moreno & De Paula, 2009).

En general, se aplica en todas las clases con estas edades, pero hay un momento verdaderamente importante en el que no se le da la importancia que merece, es el tiempo justo antes de empezar la clase. Ese instante que genera en muchas ocasiones incertidumbre, algunas veces por el temor a lo desconocido, por el cambio del docente,

una noche de mal sueño, un día intenso y agotador en el colegio, o por ser el primer día en la piscina. Pueden ser muchos los factores que, posiblemente, impidan a los infantes que lleguen en su mejor disposición a las clases.

Con la intención de facilitar algunas actividades que puedan dulcificar una mejor entrada de los niños y las niñas a la piscina, se proponen las siguientes:

 Cantar y bailar una canción antes de empezar la clase.





## Un pequeño detalle de una gran clase



- Recibir a los niños y niñas fuera del agua, preguntando como están y lo que quieren hacer hoy en la clase.
- Hacer un túnel con el tapiz flexible o colchonetas para que entren en el agua gateando.
- Hacer un puente con la colchoneta para que entren imitando el animal que más les guste.
- Contarles un cuento.
- Contarles lo que se va hacer hoy en la piscina.



- Montar una playa de piscina con muchos juguetes y cubos de agua para que se mojen y jueguen con ella.
- Jugar en la ducha o bañera antes de entrar al agua.
- Montar un circuito, como un laberinto, con o sin obstáculos, que al hacerlo lleve hasta el agua.

## RECURSO PEDAGÓGICO Un pequeño detalle de una gran clase

## Referencias

Moreno, J. A., & De Paula, L. (2009). *Estimulación acuática para bebés*. Barcelona: Inde. Moreno, J. A., Pena, L., & Del Castillo, M. (2004). *Manual de actividades acuáticas en la infancia. Para bebés y niños de hasta 6 años*. Barcelona: Paidós







## Recurso pedagógico

## EL CUENTO MOTOR ACUÁTICO A TRAVÉS DEL MÉTODO ACUÁTICO COMPRENSIVO

## RECURSO PEDAGÓGICO El cuento motor acuático a través del Método Acuático Comprensivo

## El cuento motor acuático a través del Método Acuático Comprensivo



Dña. Erika María Hernández Rojas es Terapeuta Físico por la Universidad de Costa Rica, Maestra en Actividad Física y Deporte por la Universidad Autónoma de Nuevo León y Especialista Universitario en Educación Acuática por la Universidad Miguel Hernández. Es Instructora de Terapia Acuática y Natación en el Centro Acuático Olímpico Universitario (México). Responsable del servicio de Natación para Personas con Diversidad Funcional. E-mail: ekahdz12@gmail.com

### Introducción

Un cuento es una narración oral y corta de un suceso imaginario, existen diferentes tipos de cuentos, uno de ellos es el cuento motor, el cual según Vázquez (2016), es una herramienta poco utilizada a pesar de no ser nueva ni desconocida. El cuento motor también puede ser llamado cuento jugado o vivenciado ya que su aplicación lo que se

busca es el involucramiento de los oyentes en la historia mediante su acción motriz (Conde, 2001).

Para Iglesias (2008), el cuento motor puede ser usado como herramienta pedagógica que facilite que los niños exploren sus múltiples posibilidades motrices, usando su creatividad y vivenciando un relato de deforma sugerida o libre. También Moreno-Murcia et al. (2016, 2017), al relacionar los cuentos motores con la competencia acuática, concluyeron que éstos favorecen la capacidad motriz acuática de los niños al incrementar de sentimientos confianza en sus propias capacidades y señalan la importancia que tiene el desarrollo cognitivo sobre el desarrollo motriz, y mediante los cuentos motrices ambos aspectos se entrelazan y potencia uno al otro. Estos fundamentos justifican el uso de los cuentos motores en diversos ambientes y niveles del proceso educativo.

Este recurso pedagógico se va a centrar en un cuento motor acuático dirigido a un grupo de 10 niños de entre 3 a 5 años que reciben su sesión de educación acuática de forma independiente (sin acompañantes), y que ya han adquirido las competencias básicas de inmersión y desplazamientos.

A continuación, se describen los detalles del recurso pedagógico que permite entender los fundamentos bajo los cuales ha sido creado: nombre, objetivos, contenidos, usuarios, instalaciones materiales requeridos, la redacción completa de cuento y su respectiva ficha técnica que resumen toda esta información, lo cual facilita la aplicación del cuento para cualquier otro docente que deseen utilizarlo o readaptarlo.

# El cuento motor acuático a través del Método Acuático Comprensivo

## Consideraciones según la estructura

A continuación, se presentan unas consideraciones referentes a la estructura del cuento: el título, aspectos sobre el grupo, lugar, contenidos didácticos y las partes del cuento (Polo, López, Carbonell, Meseguer, & Moreno-Murcia, 2012).

## Título del cuento

El nombre de este cuento es "Valientes al rescate" y está inspirado en el respeto y la responsabilidad ambiental.

## **Objetivos**

Los objetivos del cuento tienen que estimular y motivar el alumno y su desarrollo motor, es importante contemplar los aspectos motor, cognitivo y socio-afectivo.

De forma específica estos son:

- Estimular el desarrollo motor y cognitivo.
- Mejorar las habilidades básicas acuáticas.
- Desarrollar la creatividad y el uso de símbolos
- Estimular el disfrute del agua.
- Estimular el trabajo en equipo.
- Reforzar conocimientos sobre cuidado ambiental.

## **Contenidos**

Este cuento motor buscar desarrollar los contenidos en tres ámbitos:

- Por un lado, el de las habilidades motrices, concretamente llevando a cabo los desplazamientos, el equilibrio, las manipulaciones y los saltos.
- A nivel cognitivo busca estimular la creatividad, la comprensión y uso de símbolos, la capacidad para clasificar, las vocalizaciones de sonidos distintos y la toma de decisiones. También busca trasmitir valores como: la colaboración, el trabajo en equipo, el respeto y responsabilidad ambiental.
- Al fundamentarse en la temática del cuidado del ambiente, se desarrollarán contenidos asociados al medio ambiente como los bosques y los animales, pudiendo utilizarse estos para asociar colores, sonidos y formas de movimiento.

## ¿A quién va dirigido?

Este cuento está dirigido a un grupo máximo de 10 niños entre 3 y 5 años, que anteriormente asistían a un programa con sus padres, y ahora comparten con sus amigos y su docente. Por lo que ya conocen el medio acuático, se mueven con facilidad, y en el momento de llevarlo a cabo tienen adquiridas la habilidad básica de desplazamiento. Según la clasificación citada por Moreno-Murcia y Ruiz (2019), este grupo de niños se encuentran desarrollando las habilidades correspondientes a los dos últimos niveles de competencia acuática correspondiente a su edad, es decir, independencia y autonomía.

## RECURSO PEDAGÓGICO El cuento motor acuático a través del Método Acuático Comprensivo

## ¿Cómo se agrupa a los niños?

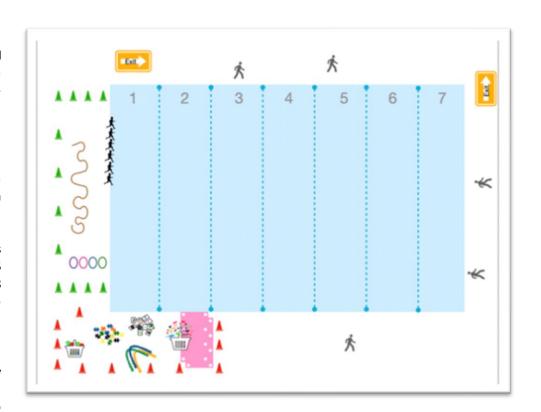
Los niños se dividirán en tres grupos, y todos completarán todas las actividades. El número de grupos puede variarse en función de la disponibilidad de materiales. Si ésta es limitada, el cuento puede desarrollarse con dos o un solo grupo, sin embargo, se pierde el objetivo de desarrollar la capacidad de clasificar.

## Organización de los recursos espaciales y materiales

Para el desarrollo de este cuento acuático se recomienda utilizar un vaso para actividades poco profundo, es decir de 1 a 1,20 m de profundidad y a una temperatura de 29 y 30°C.

Para el desarrollo completo de la actividad y el adecuado uso de los recursos materiales es importante disponer de una o dos calles que pueden tener una longitud de hasta 15 m. Si el cuento se adapta para ser utilizado con niños de mayor edad por ejemplo 6-8 años, se recomienda utilizar una mayor longitud que les permita el suficiente espacio para desplazamientos.

Además, es conveniente contar con una playa o espacio para realizar la parte de la actividad que se realiza en la tierra. Si se comparte el vaso con otros grupos es muy apropiado usar las calles de un extremo (1 y 2) ya que eso supondrá dos ventajas: la facilidad para delimitar el espacio (puede ser con conos) y a la vez disminuirá el tránsito o circulación de personas ajenas a la actividad.



# El cuento motor acuático a través del Método Acuático Comprensivo

Aunque los niños ya se encuentran familiarizados con ambiente acuático, se recomienda utilizar material de flotación para alguno de los niños cuyo nivel de competencia acuática requiera un poco de apoyo o los de menor edad. Siempre es importante tomar cuenta la seguridad de todos los niños y que ellos se sientan seguros para que disfruten y aprendan con la actividad.

Durante el juego se utilizarán diferentes materiales como:

 Específicamente recreativos: aros, cuerda, figuras de animales (debe disponerse de una variedad de animales de tres categorías: granja o domésticos, animales salvajes y animales acuáticos), tapete de puzle o ladrillos de espuma y pelotas de goma.



- Convencionales: tablas o pull boys, como sustitutos de los materiales anteriores (es opcional).
- De invención propia: la fichas con cuidados ambientales.

- Flotador tubular.
- Materiales grandes: desmontables como las colchonetas o algún infalible que funcione a modo de barca.

## Observaciones y/o adaptaciones

Este cuento ha sido diseñado pensando en los principios propuestos por el Método Acuático Comprensivo (MAC) (Moreno-Murcia, y Ruiz, 2019), de manera que el cuento incluye una serie de preguntas que busca involucrar a los niños en la construcción o narrativa del cuento, de manera que se vuelva más significativo para ellos, pudiendo proponer ideas, nombres y agregar actividades previamente conocidas. Esto supondrá la necesidad de que el docente se adapte a las nuevas propuestas de los niños, siempre y cuando sigan aportando al cumplimiento de los obietivos planteados.

También, en consonancia con el MAC, se puede ajustar las metas o la dificultad de las actividades (mayor o menor, según se requiera), lo cual se vuelve más importante en la medida en que las competencias acuáticas de los miembros del grupo sean más heterogéneas. Será responsabilidad el docente manejar esta dinámica, pensando siempre en el máximo provecho de todos los niños participantes.

El docente puede compartir una retroalimentación con los niños en el momento que lo crea conveniente, puede ser para alentar acerca de su desempeño o proponer una modificación, debiendo además estar siempre atento y en actitud de escucha activa para recibir los comentario o preguntas de los niños.

## RECURSO PEDAGÓGICO El cuento motor acuático a través del Método Acuático Comprensivo

El cuento debe narrarse con buena voz, fuerte y clara, acentuando los signos de entonación para proyectar dudas o emociones, permitiendo a los niños identificar las partes impactantes del cuento. También echará mano de los cambios en el tono de voz, para incitar curiosidad, suspenso, emoción, etc., de manera que busque siempre mantener la atención de los niños y facilitar que su imaginación complete el escenario sobre el cual escuchan.

Hay que recordar que el uso de la música es opcional, su uso se recomienda exclusivamente para los momentos de trabajo motriz/cognitivo, y será silenciada cuando el cuento es narrado. Esto con el objetivo de focalizar la atención y educar sobre el respeto a la escucha de los demás (como regla general de toda clase).

### Partes del cuento

Todo cuento debe contener introducción, desarrollo y desenlace. Para cada parte, en la tabla se indica también las actividades cognitivas o motrices que se espera realicen los niños y los materiales requeridos.

A continuación, se presenta la narración del cuento, haciendo alusión a las preguntas y aportaciones que el educador acuático irá presentando a lo largo de la exposición, con el objetivo de implicar cognitivamente en una metodología comprensiva.

### Introducció

Había una vez una ciudad muy hermosa en la que vivían muchas familias. ¿Qué nombre les gustaría para la cuidad? Esta ciudad estaba rodeada de inmensos bosques donde habitaban muchos animales distintos, ¿qué animales viven en los bosques?, ¿en casa cuáles tenemos?, ¿y los animales que viven el agua?, ¿qué sonido producen estos animales? También había muchos ríos y pequeños lagos que embellecían el paisaje.

### Acciones

Los niños imitan los sonidos de algún animal, pueden hacerlo sentados al bordillo. Se puede utilizar la música al trabajar y estar en silencio al escuchar.

En esta ciudad todas las familias siempre acostumbraban a visitar el bosque en primavera y verano para divertirse, hacer expediciones por el bosque, pasar la noche acampando, disfrutar del buen clima con un agradable picnic en familia o refrescarse con un delicioso chapuzón en alguno de los ríos o lagos del rededor. ¿Alguna vez han hecho esto con sus familias?

Caminan pisando la cuerda que simula los senderos. Saltan dentro de los aros que simulan rocas en el río. Dar unas zambullidas a la alberca. Se requiere de una cuerda, aros o piezas de un puzle para pisar.

Un día soleado y caluroso día de verano, desafortunadamente en uno de los bosques se inició un feroz incendio, probablemente porque algunos visitantes que habían estado el lugar incumplieron las reglas que la cuidad exigía para cuidar el bosque como: recoger toda la basura, apagar perfectamente las fogatas, cuidar los animales y plantas, y proteger las fuentes de agua. ¿Cómo podríamos cuidar el ambiente?, ¿qué otras reglas agregarían?

Comparten sus propias experiencias y conocimientos sobre el cuidado ambiental al responder a las preguntas, pueden estar sentados en el borde de la alberca. Explican una ficha educativa. Son necesarias las fichas plastificadas, acerca de dibujos sobre el cuidado ambiental.

### Desarrollo

Con rapidez el incendio comenzó a consumir el bosque, y los más afectados eran los animales, que estaban perdiendo su hogar. En ese momento un grupo de niños muy valientes decidieron ayudar a los animales a salir del bosque y llevarlos a un lugar seguro. Se dividieron en tres equipos, uno debía encargarse de ayudar y trasladar a los animales salvajes, otro a los animales de la granja y otro a los animales que vivían en el

Dividir a los niños en 3 grupos. Asignarles un tipo de animal (salvaje, granja o acuático). Ellos identifican y trasladan los animales de su grupo de un lado al otro de la alberca. El material por usar son los juguetes de animales (de las tres

# El cuento motor acuático a través del Método Acuático Comprensivo

agua. ¿Sabemos identificar esos tres grupos de animales? Cada grupo emprendió su travesía y con mucho cuidado y trabajando unidos trasladaron todos los animales de su grupo desde el bosque en llamas a un lugar seguro.	categorías) mezclados en una canasta.
Una vez que todos los animales habían sido rescatados uno de los niños propuso: iconstruyamos un refugio para resguardar a los animales para que se sientan seguros! Fue entonces cuando volvieron a lanzarse al bosque, atravesando los ríos y lagos para buscar materiales para construirlo. Como debían apresurarse antes de que se hiciera de noche decidieron que esta vez utilizarían sus bicicletas para trasladarse con mayor facilidad.	Trasladan las piezas de tapete puzle, montan un flotador tubular para realizar los traslados de un extremo a otro, como bicicleta. Se necesitan las piezas de puzle, o tablas, pull boys, además de flotadores tubulares.
Habiendo recolectado la madera y demás materiales se dieron a la tarea de construir el refugio. Cada grupo construyó el suyo, los niños que ayudaron a los animales salvajes del bosque construyeron un lugar como un zoológico, los niños que cuidaron de las mascotas y animales de la granja construyeron un gran granero, y los niños que trasladaron los animales acuáticos construyeron un hermoso acuario.	Los niños construyen los refugios con las piezas recogidas, ensamblan o colocan juntas. Estas piezas son el recurso utilizado.
Cuando estuvieron listos todos los refugios todos los animales fueron guiados a su respectivo nuevo hogar. Los niños dejaron los animales descansando en su respectivo lugar y se regresaron	Colocan los animales en su respectivo refugio. Son emplazados las figuras de animales.

Suben a la barca por equipos.

Reman a través de río, haciendo

Son necesarias las pelotas y los

tapetes grandes.

avanzar el barco. Cuidan las pelotas,

para que lleguen intactas al bosque.

al bosque para ayudar a pagar el incendio.

¿Cómo podemos ayudar niños a los bomberos? Pues un Ada

construir un refugio para los animales afectados se apareció

pequeñas que parecían en su interior contenían muchísima

debían llevarlas con sumo cuidado, si se caían al suelo

estallarían y se desperdiciarían, por eso les encomendó la misión que las llevaran al bosque en llamas usando una barca.

frente a los niños y les regaló una canasta llena de pelotas, pero

no eran pelotas cualesquiera, estas eran mágicas, a pesar de lo

agua. Eso sí el Ada advirtió a los niños que era muy delicadas y

mágica al ver el gesto tan noble de los niños de rescatar y

Desenlace	
Luego de la larga travesía los niños entregaron las pelotas mágicas a los bomberos quienes agradecieron esas pelotas que apagaron el fuego muy rápidamente y ayudaron a rescatar gran parte del bosque. Todos muy contentos por haber salvado el bosque y los animales festejaron dando aplausos y felicitaciones entre sí. Y cantaba emocionados: ¡Lo hemos logrado, somos valientes rescatistas!, ¿Qué otras porras utilizaban para felicitarse?	Se reflexiona sobre las enseñanzas aprendidas como: lo importante que es cuidar el ambiente, que trabajar en equipo es más efectivo, que pueden divertirse y ayudar a los demás al mismo tiempo
Después de tanta celebración los valientes niños rescatistas ya cansados dieron un paseo tranquilo por el río.	Para disfrutarlo mejor y reponer fuerzas se acostaron en la barca para disfrutar del suave movimiento sobre el agua que era tirada por los bomberos en signo de agradecimiento por su gran ayuda.
De esta manera tanto animales como bomberos y niños vivieron muy felices para siempre ¡Colorín colorado este cuento se ha terminado!	Los niños descansan acostados en el tapete mientras el docente lo desplaza por la alberca. Es necesario un tapete grande, donde puedan subir los niños y música relajante.

## Referencias

Conde, E., Pérez, A., & Peral, F. (2003). *Hacia una natación educativa*. Madrid: Gymnos. Iglesia, J. (2008). Los cuentos motores como herramienta pedagógica para la educación infantil y primaria. *ICONO 14, Revista de Comunicación y Nuevas Tecnologías,* 6(1), 1-15.

Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., Polo, R., López, E., Carbonell, B., & Meseguer, S. (2016). Efecto de los cuentos en la competencia acuática real y percibida en

## RECURSO PEDAGÓGICO El cuento motor acuático a través del Método Acuático Comprensivo

- infantes. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 16 (61), 127-138.
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., & Richart, J. A. (2017). Acquisition of aquatic motor skills through children's motor stories. *International Journal of Aquatic Research and Education*, *10*(3), 1-9.
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Madrid: Sb.
- Polo, R., López, E., Carbonell, B., Meseguer, S., & Moreno-Murcia, J. A. (2012). *Guía para diseñar cuentos motores acuáticos*. Barcelona: Inde.
- Vázquez, C. (2016). Los cuentos motores como herramienta metodológica en las clases de Educación Física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación, 6*, 49-78







¿POR QUÉ ES NECESARIO INCORPORAR EL JUEGO INDUCTIVO EN LOS PROGRAMAS DE ENSEÑANZA ACUÁTICA?

Juan Antonio Moreno Murcia

## ¿Por qué es necesario incorporar el juego inductivo en los programas de enseñanza acuática?

### ¿Por qué es necesario incorporar el juego inductivo en los programas de enseñanza acuática?



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), coautor del libro Cómo lograr la competencia acuática y editor de la Revista de Investigación en Actividades Acuáticas.

E-mail: i, imoreno@umh.es

Además de las bondades motivacionales que genera la utilización del juego

acuático, la competencia para la resolución de problemas a las que se enfrenta el niño en las situaciones de juego aportarán más valor añadido a su aprendizaje. El reto que plantea el juego y las cuestiones añadidas que el docente planteará sobre él, permitirá afrontar nuevas situaciones en las que el planteamiento lúdico intentará mantener el deseo de llegar a la meta. Pero los efectos del juego no serán los mismos si la metodología de enseñanza utilizada muestra la solución del problema al niño. El utilizar una metodología lúdica inductiva permitirá a los aprendices que hagan cosas con los conocimientos antes de su explicación. Para ello habría que plantear juegos concretos,

en los que los aprendices tendrían que encontrar por sí mismos una explicación, una respuesta, una solución al problema.

A partir de ese proceso de respuesta al reto, los alumnos perciben la necesidad de información, tratan de obtenerla por sus propios medios y llegan a la propuesta de soluciones. Solo en el caso que sea necesario, el educador actuará de apoyo para poder sugerir con alguna pista, el posible camino a seguir. El objetivo es que a partir de situaciones concretas los alumnos realicen un proceso de inducción que les lleve a indagar y descubrir sobre principios mecánicos en el agua, conceptos como la propulsión, teorías y leyes como la de acción-reacción. Por ejemplo, para la mejora de la competencia de los desplazamientos, proponer que los participantes que se desplacen de formas variadas y finalmente, razonando con ellos, extraer una conclusión general de cuál ha sido la forma más eficiente. De esta manera se logra una comprensión profunda, relacionada y aplicada de los conocimientos a aprender. Se logra aumentar el porcentaje de tiempo de implicación del aprendiz, llevando a un aprendizaje significativo, más permanente y que podrán ser capaces de aplicar y transferir a situaciones acuáticas futuras.



Bloque VI POBLACIONES DE CARÁCTER ESPECIAL

### Poblaciones de carácter especial

A importância dos pais no ensino com bebês no ambiente aquático Catarina Rosa Francisco Rodrigues Góis

A contribuição das atividades aquáticas para o desenvolvimento e prevenção de afogamento de crianças autistas Rossana Pugliese

Educando a los acompañantes en las prácticas acuáticas con bebés Erika María Hernández Rojas

Beneficios de la educación acuática para los bebés y sus familias *Rita Fonseca Pinto* 

Trabajo concurrente seco-agua para gestantes Apolonia Albarracín Pérez

¿Deben las parejas acompañar a las mujeres gestantes en sus clases acuáticas? Apolonia Albarracín Pérez

La importancia de la actividad acuática en personas con ictus Carla Acebes Lebrero





### Recurso pedagógico A IMPORTÂNCIA DOS PAIS NO ENSINO COM BEBÊS NO AMBIENTE AQUÁTICO

Catarina Rosa Francisco Rodrigues Góis

### RECURSO PEDAGÓGICO A importância dos pais no ensino com bebês no ambiente aquático



### A importância dos pais no ensino com bebês no ambiente aquático

Dña. Catarina Rosa Francisco Rodrigues Góis. Técnica Superior de Educação Especial e Reabilitação pela Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa (Portugal). Mestre em Ciências da Fisioterapia pela Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa (Portugal). Especialista Universitaria en Educación Acuática por la Universidad Miguel Hernández (España). E-mail: catarinagois@netcabo.pt

Ao longo dos anos tem sido significativo o aumento da procura, por parte dos pais, de atividades aquáticas para os seus bebés (Martins, Moreira,

Silva, Aidar, Miranda Neto, & Vieira, 2006).

Del Castillo (2001) diz que muitos pais procuram dar aos seus filhos uma maior possibilidade de êxito, procurando programas de estimulação precoce com o intuito de lhes proporcionar um melhor desenvolvimento.

Ainda assim, parece não existir evidência que comprove um particular benefício da prática de atividades aquáticas no desenvolvimento dos bebés (Numminen e Saakslahti, 1997).

Ainda assim, Sarmento (2001) refere que "A prática desta atividade aquática desenvolve a segurança, aumentando o conhecimento e domínio do seu corpo, favorecendo a comunicação do bebé com o adulto e com as outras crianças, melhorando assim a qualidade de vida de um modo geral".



Nas aulas de Natação para Bebés (NB), os pais têm um papel fundamental no tipo de experiências que as suas crianças têm (Partridge, Brustad, & Stellino, 2008; Sarmento

### A importância dos pais no ensino com bebês no ambiente aquático

& Montenegro, 1992) e assumem um lugar de extrema importância para o bem-estar do bebé e para a sua segurança (Espada, 2019), devendo proporcionar aos seus bebés um bom contacto corporal, acompanhado de palavras reconfortantes e de uma expressão corporal e do rosto positiva (Sanz & Sanz, 2006).

Os pais, através do seu vínculo, da sua sabedoria espontânea e do envolvimento afetivo natural, são um importante pilar do processo de ensino-aprendizagem (Espada, 2019).

Não deve ser deixado de ter em conta a razão pela qual os pais procuram a NB e as suas expetativas relativamente às aulas, pois ambas são diferentes de pai para pai, e têm efeito sobre a sua forma de estar na aula e sobre a forma como desempenham o seu papel, devendo ser compreendidas (Moulin, 2007; Poli, 2001; Zhao et al., 2005).

Também é importante que os pais conheçam a metodologia aplicada durante as aulas e, que tenham feedback dos técnicos de natação para que se consigam posicionar e ajustar às necessidades.

De acordo com Soares e Barbosa (2002) na NB, o professor ensina os pais e não os bebés, ensinando-os a estimular os seus filhos de acordo com o nível de adaptação e desenvolvimento, sendo também necessário que o professor entenda a relação do(s) progenitor(es) com o seu bebé.

Para além da estimulação motora, cabe também aos pais fazer a gestão emocional dos seus bebés. Se após uma imersão o bebé chora, os pais devem reagir a esse choro de



forma adequada, transmitindo alegria, entusiasmo, confiança e aprovação para demonstrar o seu contentamento e estimular a continuidade (Soares & Barbosa, 2002), uma vez que a criança é o reflexo emocional dos pais, e que ao perceber qualquer insegurança, reage com medo (Bresges, 1980), o que condicionará futuramente a sua participação nas aulas.

### RECURSO PEDAGÓGICO A importância dos pais no ensino com bebês no ambiente aquático



Os pais não devem em nenhum momento, mesmo achando os seus filhos muito competentes, relaxar deixando-os sem vigilância, pois nestas idades poucos são os que conseguem desenvolver aptidões de auto-salvamento (Soares & Barbosa, 2002).

Moreno, Pena & Castillo (2004) identificam como principais funções do adulto acompanhante (pai/mãe/outro) do bebé ao longo das aulas os seguintes pontos:

**Entusiasmar-se com cada nova aprendizagem e demonstrá-lo efusivamente.** Sendo a criança o reflexo emocional dos pais há que permanecer ativo e dar feedbacks ao bebé para que ele se sinta motivado para as tarefas e aprendizagens: "Muito bem bebé" e um sorriso na cara poderá ser o suficiente.

Respeitar o seu ritmo de aprendizagem, mesmo que seja lento. De acordo com a literatura, crianças diferentes têm ritmos de aprendizagem diferentes. Assim, cada pai deve focar-se no seu filho e não exigir nem de mais nem de menos, respeitando o seu nível e desenvolvimento (Soares & Barbosa, 2002) não criando situações de frustração. Estabelecer uma comunicação continua com a criança. O bebé precisa de sentir a presença do adulto, comunicar poderá ser pelo toque ou palavras, que devem ser permanentes da parte do adulto, por exemplo cantarolar de forma animada cantilenas que a criança conheça.

Transmitir confiança e segurança. Os pais/adultos, são os responsáveis pelo bem-estar e segurança do bebé são eles que fazem a gestão emocional dos bebés: sorrir ou dar um feedback positivo depois de uma situação de desconforto fará com que o bebé se sinta confiante e seguro.

# A importância dos pais no ensino com bebês no ambiente aquático

Ouvir e por em prática as indicações do professor. Soares e Barbosa (2002) referem que o professor ensina os pais e não os bebés, ensinando-os a estimular os seus filhos, o pai é o mediador entre o bebé e o professor.

Assegurar a coerência entre os objetivos e os meios para consegui-lo. Compete aos pais fazer a gestão daquilo que são os objetivos transmitidos pelo professor e a forma como gere do ponto de vista emocional o seu bebé devendo ter em consideração todas as anteriores funções que lhe competem.

Numa fase precoce da vida do bebé e face à atividade aquática, os pais têm uma importância fulcral na tríade bebé/professor/pai ou mãe, tendo a seu cargo a importante tarefa de mediar a relação do seu bebé com a água.

### Referências

Bresges, L. (1980). Natação para o meu neném. Rio de Janeiro: Livro técnico.

- Del Castillo, M. (2001). La experiencia acuática en la primera infancia como aprendizaje motor enriquecedor del desarrollo humano: un estudio en la Escuela Acuática Infantil del INEF de Galicia. Tesis doctoral, INEF Galicia, Universidad de La Coruña.
- Espada, M. (2019). Caracterização dos pais e perceção dos mesmos sobre aulas de natação para bebés. *Revista UIILPS, 7*(2). https://doi.org/10.25746/ruiips.v7.i2.19314

- Fraga, A. (2011). Atividades Aquáticas para Bebés. Um mergulho em busca de outras realidades. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Martins, M., Moreira, A., Silva, A., Aidar, F., Miranda Neto, J. T., & Vieira, M. (2006). Caracterização do desenvolvimento de crianças (6-36 meses) participantes em aulas de adaptação ao meio aquático para bebés. *Motricidade*, *2*(2), 91-98.
- Moreno, J. A., Pena, L., & Del Castillo, M. (2004). *Manual de actividades acuáticas infantiles*. Barcelona: Paidós.
- Moulin, J. P. (2007). Bebés-nagerous: effects des séances de piscine sur le développement du jeune enfant. *Journal de Pédiatrie e Puériculyute, 20,* 25-28.
- Numminen, P. & Sääkslahti, A. (1997). Análisis on the changes of motor activity in infant swimming. En *VII International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming*. Atlanta, 18-23 de octubre de 1994.
- Partridge, J. A., Brustad, R., & Stellino, M. B. (2008). Social influence in sport. In: T. S. Horn (eds), *Advances in sport psychology* (Terceira edição, pp. 269 295). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Poli, P. (2001). *Natação para bebês, infantil e iniciação: uma estimulação para a vida*. São Paulo: Phorte, 2011.
- Sanz, M., & Sanz, M. (2006). *Tu Hijo y el Água: Natación Precoz para bebés e ninõs*. 1ª edição. Buenos Aires: Ediciones B.
- Sarmento, P. (2001). *A experiencia motora no meio aquatico*. Algés: Ominiserviços Representações e Serviços.
- Sarmento, P. & Montenegro, M. (1992). *Adaptação ao meio aquático*. Lisboa: Edição da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação.

### RECURSO PEDAGÓGICO A importância dos pais no ensino com bebês no ambiente aquático

- Soares, S. & Barbosa, T. (2002). Natação para Bebés. A necessidade de uma ação conscientemente dirigida. 25 Congresso da associação Portuguesa de Técnicos de Natação.
- Vieira, A. (2014). Percepção dos pais quanto ao desenvolvimento afetivo-social da criança a partir da prática da natação. Brasília: Centro universitário de Brasilia.
- Zhao, S., Xie, L., Hu, H., Xia, J., Zhang, W., Ye, N., Chen, B. (2005). A study of neonatal swimming (water therapy) applied in clinical obstetrics. *The Journal of Maternal. Fetal & Neonatal Medicine*, *17*(1), 59-62.





### Recurso pedagógico

A CONTRIBUIÇÃO DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA O DESENVOLVIMENTO E PREVENÇÃO DE AFOGAMENTO DE CRIANÇAS AUTISTAS

### A contribuição das atividades aquáticas para o desenvolvimento e prevenção de afogamento de crianças autistas



A contribuição das atividades aquáticas para o desenvolvimento e prevenção de afogamento de crianças autistas

Dra. Rossana Pugliese. Doutora em Psicologia Social, professora da Unisaude Educacional - UNISAUDE e da Universidade Estácio de Sá – UNESA. Coordenadora do Laboratório de Estudos da Criança – LABESCRI (Brasil). Membro do conselho consultivo da AIDEA. E-mail: ropugliese @terra.com.br

O objetivo desse recurso pedagógico é provocar uma reflexão sobre a contribuição dos exercícios físicos, em especial das atividades aquáticas, para o desenvolvimento motor e prevenção de afogamento, de crianças autistas. Isso foi feito através da proposição de ideias de alguns autores da área.

O diagnóstico do transtorno do espectro autista (TEA) tem aumentado de forma exponencial na população mundial, chegando numa proporção de um caso a cada cento e sessenta crianças (Organização Mundial da Saúde, 2017), este número difere em diversos países e em países subdesenvolvidos não se têm um controle exato da prevalência, caso do Brasil.

### **Autismo**

O autismo é um transtorno neurobiológico multifatorial do desenvolvimento, que compromete as áreas de interação e linguagem, apresentando um quadro sintomático muito extenso, envolvendo os aspectos emocionais, cognitivos, motores e sensoriais. Sua etiologia ainda é muito difícil de ser precisa, o que a literatura aponta hoje é para uma causa biológica, envolvendo um grande componente genético e diversos fatores ambientais (Assumpção & Kuczynski, 2015; Relvas, 2015).

De acordo com a Associação Americana de Psiquiatria (APA, 2013), através do lançamento da quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), houveram mudanças na forma de caracterizar o TEA e também nos seus critérios de diagnósticos. E afirma que o TEA é um transtorno que afeta o neurodesenvolvimento e se caracteriza por se manifestar desde cedo no desenvolvimento infantil, geralmente antes dos três anos de idade, e por trazer prejuízos no funcionamento social, pessoal, acadêmico e posteriormente profissional.

### Investigações

Os déficits no desenvolvimento motor e nas habilidades motoras de crianças autistas encontram-se na literatura em diversos relatos clínicos (Wilson et al., 2018). A existência de disfunções motoras nos primeiros meses de vida, combinados com problemas sociais e sinais de comunicação posteriores, podem ser um indicador precoce no diagnóstico. No entanto, a triagem precoce é difícil em termos

### A contribuição das atividades aquáticas para o desenvolvimento e prevenção de afogamento de crianças autistas

metodológicos devido às diferentes formas clínicas associadas (Landa et al., 2012). Dentre as características motoras observadas em idade precoce de crianças diagnosticadas com TEA estão a hipotonia (Maestro et al., 2005), estereotipias motoras (Simioni et al., 2016) e instabilidade postural (Iverson & Wozniak, 2007). Tais dificuldades podem vir a causar impactos na vida cotidiana e social, pois estas habilidades se encontram presentes em todos os contextos da vida diária.

Paquet et al. (2016) ressaltam que a imputabilidade de distúrbios motores ainda é pouco clara, pois é difícil atribuir sintomas motores precoces ao TEA, ou a atrasos no desenvolvimento, ou ainda, em comorbidade com outras disfunções, haja vista que dificuldades motoras são comuns em distúrbios do desenvolvimento neurológico. Relatam ainda que embora a existência de deficiências motoras não seja um preditivo da sintomatologia autista, ela pode constituir um fator agravante no prognóstico do TEA. Tal fato torna essencial levar em consideração a sondagem neuromotora e motora na triagem precoce, a fim de estabelecer rapidamente a direção do tratamento.

Com o propósito de atenuar tais déficits motores, os exercícios físicos e a estimulação motora ganham importância dentre as práticas indicadas para crianças autistas. Apesar das pesquisas nesse sentido serem limitadas, estudos indicam impacto positivo no bem-estar psicológico, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão, melhorando imagem corporal, concentração, memória e desempenho acadêmico (Bremer et al., 2009).

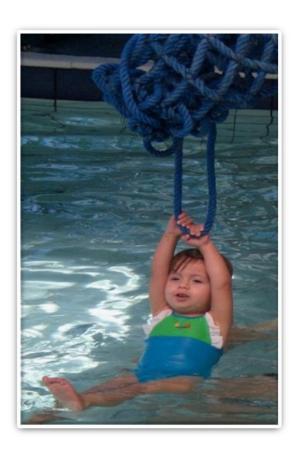
Conforme contextualizado, os déficits motores não são levados em consideração no diagnóstico de autismo, mas devem ser levados em consideração em seu prognóstico, ou seja, como uma possibilidade dentre as práticas capazes de auxiliar no tratamento, minimizando as dificuldades e aumentando as potencialidades da criança.

Dentre as múltiplas possibilidades de exercícios físicos, Caputo, Ippolito e Mazzotta (2018) desenvolveu um estudo piloto que aponta a terapia aquática como uma prática que melhora as habilidades motoras de pessoas com TEA, mas reforça que sua utilidade no tratamento ainda precisa ser verificada. O autor narra a eficácia de uma terapia aquática multissistêmica, a qual objetiva habilidades comportamentais, emocionais, sociais e de natação. Dividindo-a em três fases: adaptação, adaptação à natação e integração social. Implementadas em um programa de 10 meses. Como resultado o grupo mostrou melhorias significativas em relação aos controles de adaptação funcional, resposta emocional, adaptação à mudança e no nível de atividade. A aprendizagem de habilidades de natação também foi demonstrada, contudo o estudo demonstra que a terapia aquática multissistêmica é útil para melhorar as deficiências funcionais da crianca com TEA, indo muito além de um treinamento de natação.

Em concordância, Zanobini e Solari (2019) analisou a eficácia de um programa de natação em habilidades interpessoais e atividades aquáticas em crianças com TEA. Seus resultados demonstraram vantagem nas habilidades relacionais para o grupo experimental no pós-teste e mudanças positivas nas habilidades aquáticas. Diante do exposto, com a finalidade de acrescentar mais um argumento a essa narrativa, o estudo de Alaniz et al. (2017) traz um dado alarmante. O afogamento é a causa número um de

### **RECURSO PEDAGÓGICO**

### A contribuição das atividades aquáticas para o desenvolvimento e prevenção de afogamento de crianças autistas



morte acidental em crianças com Transtorno do Espectro Autista. E acrescenta que poucos estudos examinaram a eficácia da natação, para melhorar as habilidades de segurança da água, em crianças com TEA moderado a grave.

Estudos anteriores já alertavam para esta situação, segundo a Associação Nacional do Autismo, 91% do total de mortes nos EUA de crianças menores de idade com TEA foram resultado de afogamento acidental (Mciiwain & Fournier, 2012), tornando-o a causa número um de morte acidental em crianças com TEA (Shavelle, Strauss, & Pickett, 2001).

### Propuesta práctica

Como proposta prática trazemos algumas ações gerais, para auxiliar aos profissionais da área:

- Utilize comandos curtos com palavras simples, dividindo as tarefas em etapas e ampliando aos poucos.
- Caso você dê um comando e a criança não excute, o que será muito comum, toque no corpo dela, ampliando a possibilidade de processamento sensorial.
- Se a aula for em grupo, solicite que outra criança execute o movimento antes, ele irá imitar.
- Observe o que motiva a criança, um objeto, uma música ou um gesto e utilize como um reforçador antes, durante ou após a execução das atividades propostas.
- Não exagere nos estímulos, isso pode gerar sobrecarga sensorial, um objeto por vez.
- Module seu tom de voz aos poucos, principalmente em atividades com música, o som alto pode incomodar.
- Utilize as mesmas palavras, por exemplo, se 'ligar o motor' for para bater a perna, diga sempre dessa forma e familiarize a família também com esses comandos.
- Explore a piscina, leve a turma esporadicamente nas áreas mais fundas, provoque a experiência de buscar a borda.
- A falta de interação com você e com as outras crianças serão minimizadas com a convivência, estabeleça uma relação de amor e paciência.

### A contribuição das atividades aquáticas para o desenvolvimento e prevenção de afogamento de crianças autistas

### Conclusões

Embora nenhuma estatística significativa tenha estabelecido uma associação entre aulas de natação e taxas de afogamento em crianças mais velhas, há evidências para indicar que as lições podem ter uma função protetora nas crianças menores (Brenner, Saluja, & Smith, 2003; Weiss & American Academy of Pediatrics Committee on Injury, Violence, & Poison Prevention, 2010). A literatura sugere a possibilidade da prevenção do afogamento para crianças em idade escolar, através da participação em aulas formais de natação. Tal associação aponta uma redução de 88% no risco de afogamento em crianças pequenas (Brenner et al., 2009). Pesquisadores descobriram que 74% de vítimas de afogamento nos EUA não sabiam nadar (Morrongiello, Sandomierski, Schwebel, & Hagel, 2013).

A criança com TEA leve, moderado ou grave precisa ser acompanhada, porque seu desenvolvimento depende de terapias assertivas. O exercício físico implica diretamente na comunicação e na sociabilidade, déficits naturais do autista (Stevenson Lindley, & Murlo, 2017). A natação, assim como outros exercícios, pode minimizar tais questões, mas tem um benefício a mais, proporcionar noções de segurança aquática.

Nesse sentido, o presente recurso pedagógico sugere a natação como um exercício físico capaz de influenciar positivamente no desenvolvimento e na segurança da criança autista e recomenda que mais estudos na área sejam realizados a fim de estabelecer protocolos mais fidedignos as diferentes formas clínicas associadas ao TEA.

### Referências

- Alaniz, M. L., Rosenberg, S. S., Beard, N. R., & Rosario, E. R. (2017). The effectiveness of aquatic group therapy for improving water safety and social interactions in children with autism spectrum disorder: a pilot program. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(12):4006–4017. doi: 10.1007/s10803-017-3264-4.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Assumpção, F. B., & Kuczynski, F. (2015). *Autismo infantil: novas tendências e perspectivas*. 2 ed. Rio de Janeiro: Atheneu.
- Brenner, R. A., Saluja, G., & Smith, G. S. (2003). Swimming lessons, swimming ability, and the risk of drowning. *Injury Control and Safety Promotion*, 10(4), 211-216. 2003. doi: 10.1076/icsp.10.4.211.16775.
- Brenner, R. A., Taneja, G. S., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Gian, C., Klinger, R. M., et al. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: A case-control study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, *163*(3), 203-210. doi: 10.1001/archpediatrics.2008.563.
- Caputo, G., Ippolito, G., Mazzotta, M., Sentenza, L., Muzio, M. R., Salzano, S., & Conson, M. (2018). Eficácia de uma terapia aquática multissistêmica para crianças com transtornos do espectro do autismo *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 48, 1945-1956. doi.org/10.1007/s10803-017-3456-y

### **RECURSO PEDAGÓGICO**

### A contribuição das atividades aquáticas para o desenvolvimento e prevenção de afogamento de crianças autistas

- Iverson, J. M., & Wozniak, R. H. (2007). Variation in vocal-motor development in infant siblings of children with autism. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, *37*(1), 158-170.
- Landa, R. J., Gross, A. L., Stuart, E. A., & Bauman, M. (2012). Latent class analysis of early developmental trajectory in baby siblings of children with autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *53*(9), 986-996.
- Mciiwain, L., & Fournier, W. (2012). *Lethal outcomes In Autism Spectrum Disorders* (ASD) Wandering/Elopement. Attleboro Falls: National Autism Association, 2012.
- Morrongiello, B. A., Sandomierski, M., Schwebel, D. C., & Hagel, B. (2013). Are parents just treading water? The impact of participation in swim lessons on parents' judgments of children's drowning risk, swimming ability, and supervision needs. *Accident Analysis & Prevention*, 50, 1169-1175. doi:10.1016/j.aap.2012.09.008.
- Organização Mundial da Saúde (2017). Autism Spectrum Disorders. Disponível em: <a href="https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders">https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders</a> acesso em: abril 2020.
- Paquet, A., Olliac, B., Golse, B, & Vaivre-Dourt, L. (2016). Current knowledge on motor disorders in children with autism spectrum disorder (ASD). *Child Neuropsychology*, 22(7), 763-794.
- Relvas, M. P. (2015). Neurociências e transtornos de aprendizagem: as múltiplas eficiências para uma educação inclusiva. Sao Paulo: Wak.
- Simioni, J. A. R., Vicentini, D. de O., Dias, M. A., Andrade, J. R. Do N. J., & Barbosa, E. M. C. K. (2016). Equoterapia como Método de Tratamento Fisioterapêutico. *Biológicas & Saúde*, 6(22),.
- Shavelle, R. M., Strauss, D. J., & Pickett, J. (2001). Causes of death in autism. Journal of

- Autism and Developmental Disorders, 31(6), 569-576.
- Stevenson, J. L.. Lindley, C. E., & Murlo, N. (2017). Retrospectively assessed early motor and current pragmatic language skills in autistic and neurotypical children. *Perceptual and Motor Skills*, 124(4), 777-794.
- Weiss, J., & American Academy of Pediatrics Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention (2010). Prevention of drowning. *Pediatrics*, *126*(1), e253–e262, 2010. DOI:10.1542/peds.2010-1265.
- Wilson, R. B., Mc Cracken, J. T., Rinehart, N. J., & Jeste, S. S. (2018). What's missing in autism spectrum disorder motor assessments? *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 10(33).
- Zanobini, M. & Solari, S. (2019). Eficácia do Programa "Acqua Mediatrice di Comunicazione" (Água como Mediadora da Comunicação) sobre Habilidades Sociais, Comportamentos Autísticos e Habilidades Aquáticas em Crianças com TEA. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 49*, 4134-4146. doi.org/10.1007/s10803-019-04128-4.





# Recurso pedagógico EDUCANDO A LOS ACOMPAÑANTES EN LAS PRÁCTICAS ACUÁTICAS CON BEBÉS

### Educando a los acompañantes en las prácticas acuáticas con bebés



### Dña. Erika María Hernández Rojas

es Terapeuta Físico por la
Universidad de Costa Rica, Maestra
en Actividad Física y Deporte por la
Universidad Autónoma de Nuevo
León y Especialista Universitario en
Educación Acuática por la
Universidad Miguel Hernández. Es
Instructora de Terapia Acuática y
Natación en el Centro Acuático
Olímpico Universitario (México).
Responsable del servicio de
Natación para Personas con
Diversidad Funcional.
E-mail: ekahdz12@gmail.com

El educador en los programas acuáticos con bebés es quien planifica y diseña los escenarios de aprendizaje, mientras

que son los acompañantes los que tienen el mayor contacto con el bebé, y son los responsables de dirigir las actividades y de estar a su cuidado. Por ello, en el siguiente recurso pedagógico se presenta la evidencia teórica de la importancia de la educación de los padres o acompañantes por parte del educador en estos programas.

### Educando a los acompañantes

¿Eres nuevo dando clases a bebés?, ¿Te preocupan los bebés? Olvídate de eso, mejor concentra tu energía en los acompañantes. Ellos son los músicos que harán que tu orquesta suene de forma maravillosa y que el público (bebés) disfruten de la función. Pon atención a la siguiente información que te ayudará a ser mejor director de orquesta, pues solo tienes que conocerlos, comprenderlos y conectarte con ellos.

### Paternidad/maternidad en la sociedad actual

Es normal que con la velocidad con la que se mueve la sociedad actual, los padres caigan fácilmente en el error de reproducir ese patrón en la crianza de sus hijos. Se observan altos niveles de exigencia, atención concentrada en los aspectos tangible y fácil de observar (componentes motrices), y poca sensibilidad con los aspectos intangibles (sociales y afectivos); de ahí surge la importancia de reforzar el disfrute sobre el desempeño o competencia. Por lo tanto, la función como docente es orientarles a los acompañantes que es más importante que los niños se sientan seguros y disfruten del medio acuático y de las interacciones que facilita, que de la cantidad o calidad de los movimientos que ejecuten.

Generar ese despertar y una mejor conexión entre padres e hijos es beneficioso para el desarrollo general del bebé, y para ello pueden utilizarse diversas técnicas de estimulación como el masaje (Wulan & Aulia, 2019) y las actividades acuáticas

(Moreno, Pena, & del Castillo, 2004). De forma específica, en la estimulación con bebés, Pena (2006) recomienda el trabajo con ambos padres en la piscina, así como educar y sensibilizar la capacidad de observar los pequeños cambios. Es enriquecedor contar con la presencia de papá y mamá, porque la relación que tiene cada uno de ellos con el bebé es distinta, mientras las condiciones lo permitan (Moreno et al., 2004). Estos autores coinciden en que vale el esfuerzo y desgaste de educar a los acompañantes frente a las ganancias que esto representa.

### **Estilos parenterales**

Diversos autores señalan que existen distintos estilos parenterales, y parecen coincidir en que el afecto, el control y el comportamiento son los que marcan la diferencia entre ellos. Según Moore (1997), estos estilos parentales pueden clasificarse en: estilo autoritario, el pasivo y el autoritativo. Para Moreno et al. (2004), existen los papás autónomos, dependientes, sobreprotectores, lanzados y comparativos. En este sentido, Franco, Pérez y de Dios (2014) coinciden en que no existen modelos puros, ya pueden expresarse como una mezcla de estilos y que pueden variar con el tiempo. Por lo tanto, encontrar el equilibrio adecuado entre niveles de afecto-comunicación-apoyo y control-exigencia-disciplina parece ser el secreto que determina para una buena conducta del niño y su competencia social posterior. Por el contrario, se ha encontrado la presencia de síntomas de ansiedad y los correspondientes bloqueos y regresiones en los procesos de aprendizaje en los menores cuando los padres utilizan un estilo negligente (Franco, Pérez, y de Dios, 2014; Moore, 1997; Moreno et al., 2004).



### **Funciones del docente**

El objetivo principal del educador es informar a los padres sobre los siguientes aspectos: objetivos, normas de higiene y consultar sobre sus expectativas y advertir al padre que el bebé no es un adulto pequeño, y que debe estimularse de forma integral y con mucho amor. Moreno et al. (2004) señalan que el trabajo activo o directo con el bebé es poco, por eso es fundamental observar la relación entre cada acompañante y su bebé para individualizar las sesiones y crear situaciones que faciliten el descubrimiento y a través de éste generar los aprendizajes. Es importante calmar a los acompañantes, ya que en algunas ocasiones también se enfrentan a un ambiente



desconocido, por lo que, el docente, debe conectar con ellos en empatía y transmitirles cómo deben "estar" para que el bebé pueda "hacer".

### **Algunas estrategias**

En una casuística de gran diversidad de situaciones en los programas acuáticos, el principal objetivo del educador acuático es presentar a los músicos una partitura que tienen que interpretar, en este caso, un cuento motor acuático. En concreto, tienen que iniciar el concierto marcando una melodía de armonía que establezca el ritmo al que se quiere que se desarrolle la presentación.

El cuento puede utilizarse en las primeras clases en las que es necesario orientar a los acompañantes sobre sus funciones y cuál es la naturaleza de proceso y para clarificar quién es el protagonista en esta historia. Puede ser útil para acompañantes que van por primera vez a una clase con sus bebés o para padres primerizos que inician el descubrimiento del desconocido mundo de la crianza de sus pequeños.

Puede leerse con varios objetivos distintos además de utilizarse como base para generar otros recursos, y así variar su función cada vez que se haga su lectura. Algunos ejemplos de las opciones que presentan pueden ser:

- La lectura puede hacerse compartida, un párrafo cada padre, en lugar de ser leída solo por el educador, para facilitar las relaciones sociales e integración de grupo.
- Se puede invitar a los acompañantes a reflexionar sobre la información del cuento y para analizar los simbolismos que contiene.
- Convertir algunas de las frases más importantes en canción que pueda repetirse durante las clases o en determinadas actividades. Como "crecía curioso y juguetón".
- Invitar a los padres a crear nuevos párrafos del cuento siguiendo la narrativa de la historia, aportando nueva información que ellos conozcan sobre los delfines y que sea simbólico para el trabajo acuático y su relación con el bebé.
- Crear nuevos cuentos usando otras especies y nuevos simbolismos que aporten a la conexión padre-hijo y a los procesos de enseñanza.
- Sugerir a los padres que repitan la parte que más les gustó de la historia a sus bebés, fomentando la comunicación directa con ellos y la expresión emotiva.

- Pedir a los padres que creen una coreografía para el cuento, para que mientras ellos escuchan el cuento involucren a los bebés y que sea una escucha dinámica.
   Por ejemplo: al escuchar "yendo de un lado al otro, saltando, en la superficie y en lo profundo", realizar algunos desplazamientos en concordancia.
- Preguntar a los acompañantes cuáles son las actitudes positivas que se extraen del cuento y qué se puede repetir dentro de la clase. También agregar o reforzar las que hayan sido omitidas.

### Cuento "Mike y su manada"

"Había una vez una manada de delfines, que esperaba la llegada de su nuevo miembro. Un hermoso delfinato estaba por cumplir los 11 meses dentro de la panza de su mamá. Ella para ese tiempo ya ensayaba una tonada especial en su canto para que el bebé delfín la reconociera al nacer. Un buen día llegó el momento de que mamá delfín diera a luz al esperado bebé delfín, en pleno alta mar y asistida de otro delfín comadrona. Así llegó Mike al maravilloso mundo acuático, resguardado por su manada. Mientras crecía curioso y juguetón, Mike exploraba su mundo, yendo de un lado al otro, saltando en la superficie y en lo profundo, afianzado de la confianza y ojos siempre atentos de su madre, quien vigilante le ofrecía seguridad y amor. Ella cuidaría de él y lo amantaría por varios meses hasta que aprendiera a alimentarse y a valerse por sí mismo. Mientras tanto, Mike iba descubriendo por su cuenta sus propias habilidades, se acostumbraba a su entorno y se relacionaba con el resto de la manada. Esto la hacía sentirse seguro y orgulloso de sí mismo y sobre todo muy feliz. Mike, como el resto de su manada, se enfrentaba día a día a los retos que el mar le ofrecía, con alegría y diversión aprendía a amar su hogar, el inmenso mar".

### **Conclusiones**

Basado en el contenido teórico encontrado y la compresión de la realidad actual de los padres, se ha diseñado un recuso innovador dirigido a cómo reforzar positivamente las funciones de los acompañantes, buscando que más que "educar" bajo la corrección o la imposición de deberes, los acompañantes puedan, bajo la observación de una realidad distinta, interiorizar el proceso de crianza y su valor como guías. Mediante la lectura y análisis del cuento "Mike y su manada" se busca que los acompañantes clarifiquen sus funciones, amplíen sus horizontes, y fluyan con ayuda de la riqueza del agua hacia una interiorización amorosa y generosa hacia sí mismo y hacia sus hijos.

### Agradecimientos

A la profesora Dra. Luciane de Paula Borges por la oportunidad brindada a desarrollar esta tarea en el Título de Especialista Universitario de Educación Acuática (1ª edición, 2019-20) de la Universidad Miguel Hernández (España).

### Referencias

Pena, L. (2006). *Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas para bebés, embarazadas y adultos.* Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

Franco, N., Pérez, M. A., & de Dios, M. J. (2014). Relación entre los estilos de crianza parental y el desarrollo de ansiedad y conductas disruptivas en niños de 3 a 6 años. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 1*(2), 149-156.

- Moore, S. G. (1997). El papel de los padres en el desarrollo de la competencia social.

  Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, University of Illinois.
- Moreno, J. A., Pena, L., & del Castillo, M. (2004). *Manual de actividades acuáticas en la infancia: para bebés y niños de hasta seis años*. Barcelona: Paidós.
- Wulan, R., & Aulia, F. (2019). The empowerment of parents in baby stimulation with baby massage training. *Journal Abdimas Madani*, 1(1), 72-75.







# Recurso pedagógico BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN ACUÁTICA PARA LOS BEBÉS Y SUS FAMILIAS

Rita Fonseca Pinto

### RECURSO PEDAGÓGICO Beneficios de la educación acuática para los bebés y sus familias

### Beneficios de la educación acuática para los bebés y sus familias



Dña. Rita Fonseca Pinto es estudiante de doctorado en Educación Física y Deporte en la rama didáctica de la docencia en la Universidad Lusófona (Lisboa - Portugal). Directora General del Proyecto Agua. Profesora de Natación en el Gym Club Portugués y Espaáo AMA (Lisboa, Portugal). E-mail: ritapinto.aqua@amail.com

La Educación Acuática para los bebés tiene como objetivo ser un facilitador

del descubrimiento y conocimiento del medio acuático, asociado con un desarrollo de la autoestima, la autoconfianza (Del Castillo, 2019; Sarmento, 2001) y el autoconocimiento de quién es el bebé/niño, en la relación con el agua, con la referencia adulta, con los materiales y con los demás. El impacto utilitario y educativo que estas prácticas pueden tener en el desarrollo general del bebé/niño se convierten en un activo a experimentar por todos los seres humanos (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019).

Este es un camino evolutivo para la comprensión y el dominio de las habilidades acuáticas (Madormo, 2019) que, cuando se realiza con conocimiento y conciencia, mejorará la alfabetización acuática fundamental para que los niños puedan actuar con confianza, placer y control en el medio acuático (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019).

Hay aspectos que condicionan los beneficios de los programas acuáticos infantiles y están directamente relacionados con la metodología de enseñanza (Jorgensen, 2013), que pone de relieve la importancia de una reflexión conjunta entre los gerentes y los profesores que dirigen la escuela de natación sobre cuál es el propósito de la práctica y cuáles son las mejores metodologías, apoyadas por la evidencia científica, para cumplir su papel educativo y utilitario como elemento enriquecedor de la formación integral del bebé/niño (Moreno et al., 2010).

Según Mardomo (2015), la natación es un medio para proponer la oportunidad de que el bebé/niño pueda explotar su cuerpo en el entorno líquido, potenciando su desarrollo motor, cognitivo, socioemocional y fisiológico, según su nivel maturacional. Esto aporta relevancia a las características individuales del niño y su impacto en el proceso de enseñanza-descubrimiento-aprendizaje.

El niño es un ser dinámico y las experiencias que experimenta interactúan con su crecimiento y maduración, influyendo en su desenvolvimento y su dominio del motor (Malina, 2004). Cuando pensamos en la práctica es importante tener una noción de que lo hacemos al servicio del niño, para que a medida que crece, sea capaz de tomar decisiones evolutivas y que el desarrollo de la competencia acuática sea percibido progresivamente por el niño (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019). Con este fin, el proceso de enseñanza-descubrimiento-aprendizaje se enriquecerá si integra propuestas pedagógicas como (Leitón, 2009; OMS, 2014; Palacios, 2008):

 Contribuir a la concienciación del niño y la referencia de adultos sobre las verdaderas habilidades acuáticas y las conductas de seguridad que deben

## Beneficios de la educación acuática para los bebés y sus familias

adoptarse. Sólo entonces se aborda la prevención del ahogamiento, ya que saber nadar no es suficiente para evitar el peligro.

- Contemplar los diferentes escenarios acuáticos, simulando contextos reales, su diversidad e imprevisibilidad.
- Tener en cuenta la importancia de la supervisión constante en un espacio circundante o dentro del agua, independientemente del nivel de competencia acuática que presente elniño.
- Entender la existencia de una relación bidireccional entre la participación y el niño, en la que necesita actuar para percibir y percibir actuar, respetando su individualidad (temperamento, ritmo, curiosidad).
- Educar sobre qué hacer y qué no hacer, dando una utilidad real al contenido que se está presentando y puede marcar la diferencia en el bienestar del niño y su familia. La educación tiene una intención transversal al desarrollo y la vida de ese niño en evolución.
- Promover una práctica reflexiva (el adulto de referencia juega un papel esencial en la primera etapa de la experiencia con su bebé); competencia cognitiva (lo que hago y por qué hago) y retroalimentación intrínseca (para que el niño aprenda a interpretar lo que siente, promoviendo lo que sabe y su autonomía).

Estas consideraciones son un valor añadido al valor educativo y utilitario de la práctica acuática con bebés y niños y sus familias. Cuando se aseguran cuestiones metodológicas y pedagógicas, hay claros beneficios para el bebé/niño, de los cuales destacamos (Del Castillo, 2019; Jorgensen, 2013; Moreno-Murcia & Ruiz, 2019; Moreno-Murcia & De Paula, 2016; Sanz & Sanz, 2015; Sarmento, 2001):



 El enriquecimiento de la experiencia motora, permitiendo al bebé/niño conocer un entorno diferente al terrestre, con un conjunto de especificidades que requieren aprendizaje, adaptación y son promotores de autonomía en el medio acuático.

### RECURSO PEDAGÓGICO Beneficios de la educación acuática para los bebés y sus familias

- La oportunidad de interactuar lo lúdico entre el cuerpo y el agua, con incentivo a la libre circulación.
- El enriquecimiento de la oportunidad de observarte a ti mismo y la de los demás, permitiendo y potencialmente iniciar el autoconocimiento, la exploración del espacio y los materiales.
- Desarrollo perceptivo, motor, socioemocional y cognitivo.
- La contribución a la adquisición y enriquecimiento del lenguaje y la comprensión de las instrucciones, así como el razonamiento matemático.
- Mayor comprensión del lenguaje corporal y su contribución al vínculo entre adultos yniños.

Para que estos avances sean efectivos y reales es importante que la actividad acuática sea un promotor de estados duraderos de placer, que incluyan la curiosidad y actividad espontánea de los niños (Sanz & Sanz, 2015).

### Referencias

- Del Castillo, M. (2019). Educación acuática. En F. Navarro, M. Gosálvez y D. Juárez (Eds.), *Natación +. Um compendio sobre la natación actual desde la enseñanza hasta la gestión* (pp. 117-161). Madrid: RFEN.
- Jorgensen, R. (2013). *Natación de los primeros años. Añadiendo capital a los jóvenes australianos*. Sidney: Instituto Griffith.
- Piglet, F. (2009). Desarrollo y adaptación motora. Salamanca: Luso-Espanála de Ediciones.

- Malina, R. (2004). Desarrollo motor durante la infancia y la primera infancia: visión general y direcciones sugeridas para la investigación. *Revista Internacional de Deporte y Cienciasde la Salud, 2,* 50-66.
- Mardomo, R. (2019). Escuelas de natación y natación para niños en 11 marcos. Análisis de mercado y sus perspectivas. Sao Paulo: INATI.
- Mardomo, S. (2015). Base de natación psicomotora para el desarrollo general delbebé. Es *Conferencia en el 5o Congreso del INATI*. Sao Paulo.
- Moreno, J. A., Arias, J. A., Caravaca, M., Del Castillo, M., Pinto, R., & De Paula, L. (2010). *Guía de educación acuática infantil*. Barcelona: INDE.
- Moreno-Murcia, J. A., & De Paula, L. (2016). *Estimulación acuática para bebés*. Sao Paulo: Edición por Phorte.
- Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M. (2019). *Como lograr la competência acuática*. Buenos Aires: Sb.
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Información mundial sobre ahogamiento*. Neptuno Serenity. Asociación para la prevención de ahogamientos, Azores
- Palacios, J. (2008). Seguridad em programas acuáticos: Pautas para evitar acidentes. En J. A. Moreno, y L. M. Martín (Eds), *Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas* (pp. 82-110). Murcia: Universidad de Murcia.
- Sanz, M., & Sanz, M. (2015). El agua en la infância. Natación temprana para bebés y niños pequeños. Buenos Aires: Urano.
- Sarmento, P. (2001). Experiencia motora en el medio acuático. Lisboa: Omniserviós.









Apolonia Albarracín Pérez

## Trabajo concurrente seco-agua para gestantes

### **Trabajo concurrente seco-agua para gestantes**



Dra. Apolonia Albarracín Pérez es profesora de Educación Física y Ciclo Formativo en el IES Europa de Águilas (Murcia). Es colaboradora de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) y de la Revista en Investigación en Actividades Acuáticas (RIAA). Es autora de diferentes capítulos de libros relacionados con las actividades acuáticas en el embarazo y en la etapa escolar.

E-mail: apolonia.albarracin@murciaeduca.es

No son muchas las investigaciones que existen acerca de la actividad acuática durante el embarazo, aunque en las últimas décadas han

proliferado algunas que hacen referencia a los beneficios y las ventajas de la misma. Incluso, se ha comparado la actividad terrestre y la acuática, cayendo en la mayoría de los casos la balanza hacia los beneficios de las actividades realizadas en el agua.

Aunque somos partidarios del desarrollo de las sesiones dentro del fluido, la evidencia científica y los protocolos de las investigaciones más prestigiosos enfocados a las gestantes, nos indican que tanto ejercicios acuáticos como terrestres son muy adecuados para este periodo tan especial, pudiendo combinarlos en diferentes días, o



intra-sesión. Por ello, parece interesante realizar un ejercicio concurrente seco-agua, donde, comenzando por ejercicios en la playa de la piscina, sirvan de preámbulo para una entrada en el medio acuático con un trabajo específico en el mismo. De este modo, si lo recomendable son 45 minutos de inmersión, con la realización de ejercicios terrestres se completará una hora de sesión completa. Los resultados obtenidos en las prácticas son muy beneficiosos para las futuras madres. La recepción de las mujeres se hace más adecuada de esta forma, teniendo el profesional tiempo para interesarse por su estado anímico y físico, problemas puntuales, malestar, dudas, etc.

Además, propicia el encuentro entre todas las gestantes, pudiendo compartir experiencias, alegrías e incluso cuestiones generales. La relación de ejercicios en seco será muy básica, enfocándose en todo aquello que le ayude para el día del parto, así

## Trabajo concurrente seco-agua para gestantes



como para paliar dolores de espalda o musculares propios del periodo gestacional en el que se encuentre, siendo un paso previo para el disfrute en el agua.



A modo de ejemplo destacamos el trabajo de estiramientos, tanto en posición bípeda, sentadas en fitball o en el suelo, así como tumbadas (atención al síndrome de hipotensión provocado por la presión de la vena cava). Por otro lado, ejercicios de fortalecimiento muscular de músculos tanto que van a intervenir en el momento del parto (prioridad al suelo pélvico) como los que facilitarán los primeros meses de

## Trabajo concurrente seco-agua para gestantes

maternidad. Por último, conocimientos y posturas que serán posibles utilizar en el momento del parto, siempre que éste sea natural y con libre movimiento de la madre, suponiendo así un proceso mucho feliz y tranquilo para ésta.

### Referencias

Albarracín, A. (2017). Beneficios de las actividades acuáticas durante el embarazo: Revisión sistemática. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas,* 1(2), 61-76.









### ¿DEBEN LAS PAREJAS ACOMPAÑAR A LAS MUJERES GESTANTES EN SUS CLASES ACUÁTICAS?

Apolonia Albarracín Pérez

### ¿Deben las parejas acompañar a las mujeres gestantes en sus clases acuáticas?



### ¿Deben las parejas acompañar a las mujeres gestantes en sus clases acuáticas?

Dra. Apolonia Albarracín Pérez es profesora de Educación Física y Ciclo Formativo en el IES Europa de Águilas (Murcia). Es colaboradora de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) y de la Revista en Investigación en Actividades Acuáticas (RIAA). Es autora de diferentes capítulos de libros relacionados con las actividades acuáticas en el embarazo y en la etapa escolar.

E-mail: apolonia.albarracin@murciaeduca.es

Como indican diferentes autores (Albarracín, 2017; Del Castillo, 2002), uno de los posibles recursos en las clases acuáticas con mujeres embarazadas es

introducir a sus familias en las mismas, tanto parejas como otros hijos. Esto proporciona una serie de emociones en las participantes que mejoran su estado de ánimo y ayudan a asumir en el seno de la familia las necesidades y situaciones que el periodo de gestación supone. Recomendamos que este proceso se lleve a cabo una vez al mes, teniendo en cuenta el periodo limitado de estas clases.

En este recurso nos centraremos en las parejas, que si bien pueden ser maridos o parejas sentimentales, recomendamos que en general se centren en aquellas personas que compartan el embarazo con ellas, o incluso aquellas que las van a acompañar el día del parto, pudiendo ser incluso una amiga o alguien muy allegado. Por ello, no se



propondrán ejercicios nuevos, sino un recopilatorio de lo trabajado durante el resto de sesiones del mes correspondiente. Entre las tareas recomendamos:

- Trabajo en seco, donde recordarán todos aquellos ejercicios que son recomendados en la playa de la piscina, y que se supone que realizan en casa en miras a verse facilitados el día del parto, utilizando para ello el fittball, pared, esterilla, etc.
- Trabajo de condición física, donde con diferentes materiales, y siempre con formas jugadas, las parejas colaboren en la ejecución de los ejercicios de la misma

### ¿Deben las parejas acompañar a las mujeres gestantes en sus clases acuáticas?



forma que la mujer. En este caso propondremos juegos de relevos, carreras entre la pareja o con el resto de participantes, juegos de grupo, etc.

 Trabajo específico, con el interés de centrarse en el trabajo de los músculos implicados más directamente en el parto, cada mujer realizará ejercicios específicos con su pareja, asemejando posiciones ginecológicas o simplemente siendo ayudadas por sus parejas a la realización de los mismos.



- Respiración, En posición
   cómoda con o sin material, realizarán conjuntamente ejercicios de respiración con
   las diferentes zonas, así como de diferentes ritmos, intentando practicar todo
   aquello que aprenden en las clases de preparación al parto con las matronas. En
   muchos casos sus parejas no pueden asistir, y es en estos momentos donde
   pueden colaborar en dichas tareas.
- Relajación, Adoptando posiciones cómodas con material (normalmente flotador tubular), la pareja colaborará en la relajación de la mujer mediante movimiento de agua para que al contactar con su cuerpo produzca masaje, mediante realización de burbujas debajo de ella, o bien moviendo suavemente y/o paseando en flotación a la mujer por la piscina con un ambiente tranquilo y música adecuada.

### ¿Deben las parejas acompañar a las mujeres gestantes en sus clases acuáticas?



Con este tipo de colaboración y participación consideramos que la pareja se encuentra más inmerso en el proceso del embarazo y puede entender de forma más directa cómo trabaja la mujer durante sus clases, así como todo el proceso que le llevará hasta el día del parto.

### Referencias

Albarracín, A. (2017). Beneficios de las actividades acuáticas durante el embarazo: Revisión sistemática. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas, 1*(2), 61-76.

Del Castillo, M. (2002). *Disfruta de tu embarazo en el agua. Actividades acuáticas para la mujer gestante*. Barcelona: Inde.





### Recurso pedagógico

### LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD ACUÁTICA EN PERSONAS CON ICTUS

### RECURSO PEDAGÓGICO La importancia de la actividad acuática en personas con ictus

### La importancia de la actividad acuática en personas con ictus



Dra. Carla Acebes Lebrero, es doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid. Máster en Actividad Físico-Deportiva en Personas con Discapacidad e Integración Social. Coordinadora de investigación y técnica deportiva especializada en el medio acuático en el Club Deporte para Daño Cerebral Adquirido en Madrid. E-mail: acebes.carla@amail.com

La discapacidad ha adquirido mayor visibilidad en nuestra sociedad, lo que ha contribuido al desarrollo de una nueva forma de pensar sobre ella. La

necesidad de mejorar, medir y promover la calidad de vida de este colectivo se ha hecho importante en los últimos años en el modo en que la investigación se ha aproximado a la diversidad funcional. Para la mejora de la calidad de vida y de la funcionalidad en personas con discapacidad, es común realizar ejercicios en el medio acuático, además de utilizarse como facilitador de movimiento (Waters & Hale, 2007). El medio acuático ofrece a una persona con discapacidad neurológica una gran variedad de opciones, ya que se puede convertir en un ambiente dinámico, que ayuda a recuperar la independencia, a mejorar la funcionalidad y la calidad de vida (Gorter & Currie, 2011).

La población que sufre síntomas tales como debilidad muscular, alteraciones en el equilibrio, problemas en el movimiento o desórdenes en la marcha, los cuales pueden presentar limitaciones y dificultades a la hora de realizar ejercicios en tierra. Cuando se

cambia de escenario, y los ejercicios se llevan a cabo en un ambiente acuático, en que existe un menor riesgo de caídas y lesiones, la situación cambia, y se siente más seguro en este medio (Gorter & Currie, 2011). El movimiento sin restricciones y la capacidad de utilizar la musculatura afectada para superar las limitaciones gravitacionales, son las principales razones por las que las actividades acuáticas resultan adecuadas para población con lesiones neurológicas.

En alteraciones neurológicas, como es el caso del ictus, donde se ve afectado el sistema nervioso repercutiendo en la función de los músculos y ocasionando problemas motores, en el medio acuático ven facilitadas sus capacidades y destrezas para poder realizar cualquier tipo de actividad o movimiento que en el medio terrestre les resultaría muy difícil o prácticamente imposible (da Cuña & González, 2016). La flotación facilita y permite la ejecución de una variedad de ejercicios que fuera del agua serían dolorosos y difíciles, permitiendo: la libertad de movimientos en los tres planos y ejes, el soporte para la columna vertebral y las extremidades inferiores para la reeducación de la marcha, la prevención y corrección de las dismetrías, la descarga de miembros y la carga precoz. Además, redistribuye el flujo sanguíneo facilitando el retorno venoso de miembros inferiores y mejora la propiocepción a través de los estímulos proporcionados por la presión hidrostática (Saborit, Robles, Valiño, & Cisneros, 2015).

Si el trabajo en el medio acuático se realiza a una temperatura cálida, produce una reducción del tono muscular, permitiendo un movimiento más eficiente, aumentando la elasticidad de los tejidos blandos y reduciendo la espasticidad (Saborit et al., 2015). El ejercicio en este medio proporciona numerosas ventajas como la mejora de la función cardiorrespiratoria, aumento del rango de movimiento, aumento de la fuerza

# La importancia de la actividad acuática en personas con ictus

aeróbica y muscular, mantenimiento y mejora de la postura, el equilibrio y la coordinación. Además de ser una buena forma de trabajar el aspecto psicomotriz, se mejora la autopercepción y la autoestima (Aidar et al., 2018). Por todo lo anterior, la persona se siente con una mayor seguridad en el movimiento, con una mayor movilidad y con menor dolor, repercutiendo en su estado psicológico y emocional (Park et al., 2016).

Los programas de actividades acuáticas se realizan en función de la afectación (sea motora, cognitiva, sensorial, conductual y/o emocional) de las personas con ictus. Dentro de la variedad, se pueden encontrar programas grupales, en los que se puede mejorar la condición física general y la movilidad funcional (Chu et al., 2004), ya que se trata de población asintomática o con leve afectación. Así como programas más individualizados con población con alta afectación, en la que puede ejercitar la fuerza del tren inferior, el equilibrio y el patrón de marcha, como se recoge en Acebes-Lebrero (2019) y se puede observar en el siguiente vídeo.

Dentro de los diversos tipos de actividades acuáticas en este colectivo, el objetivo fundamental de los programas es mejorar la calidad de vida, así como la funcionalidad en las actividades de la vida diría. Así lo muestran varios estudios en terapias como el Halliwick (Tripp & Krakow, 2014), hidroterapia (Morer, Boestad, Zuluaga, Álvarez-Badillo, & Maraver, 2017), hidrocinesiterapia (Wang et al., 2018) o entrenamientos acuáticos específicos orientados al equilibrio (Jeon, Chan, & Hwang, 2019) o con cinta rodante (Han & Im, 2018).

En el campo de las actividades acuáticas adaptadas en colectivos con lesión neurológica, especialmente en población que ha sufrido un ictus, hay una necesidad de

investigaciones más profundas, con el fin de mejorar los diseños de programas basados en la literatura científica, y de este modo, que se lleven a cabo de manera práctica por especialistas del medio acuático.

#### Referencias

- Acebes-Lebrero, C. (2019). Efecto de un programa individualizado de actividades acuáticas en personas con ictus. Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, España.
- Aidar, F. J., de Oliveira Jacó, R., de Matos Gama, D., Chilibeck, P. D., Carneiro, A., & Machado, V. R. (2018). A randomized trial of the effects of an aquatic exercise program on depression, anxiety levels, and functional capacity of people who suffered an ischemic stroke. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(7-8), 1171-1177. doi: 10.23736/S0022-4707.17.07284-X
- Chu, K. S., Eng, J. J., Dawson, A. S., Harris, J. E., Ozkaplan, A., & Gylfadóttir, S. (2004). Water-based exercise for cardiovascular fitness in people with chronic stroke: a randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(6), 870-874. doi: 10.1016/j.apmr.2003.11.001
- da Cuña, I., & González, Y. G. (2016). Actividades en medio acuático para personas con discapacidad. En Libro de actas del *I Congreso Internacional del Agua Termalismo y Calidad de Vida*. Ourense (España), 23-24 de septiembre de 2015 (pp. 399-406). Universidade de Vigo.
- Gorter, J. W., & Currie, S. J. (2011). Aquatic exercise programs for children and adolescents with cerebral palsy: What do we know and where do we go? *International Journal of Pediatrics*. doi: 10.1155/2011/712165

## RECURSO PEDAGÓGICO La importancia de la actividad acuática en personas con ictus

- Han, E. Y., & Im, S. H. (2018). Effects of a 6-week aquatic treadmill exercise program on cardiorespiratory fitness and walking endurance in subacute stroke patients: a pilot trial. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 38(5), 314-319. doi: 10.1097/HCR.000000000000243
- Jeon, J. Y., Chang, W. N., & Hwang, B. Y. (2019). Effects of Task-Oriented Training in Water on Balance and Gait in Patients with Hemiplegia. 신경치료, 23(1), 15-23. doi: 10.17817/2019.01.29.111351
- Morer, C., Boestad, C., Zuluaga, P., Álvarez-Badillo, A., & Maraver, F. (2017). Efectos de un programa intensivo de talasoterapia y terapia acuática en pacientes con ictus. Estudio piloto. *Revista de Neurología*, *65*(6), 249-256.
- Park, B. S., Noh, J. W., Kim, M. Y., Lee, L. K., Yang, S. M., Lee, W. D., . . . Kwak, T. Y. (2016). A comparative study of the effects of trunk exercise program in aquatic and land-based therapy on gait in hemiplegic stroke patients. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(6), 1904-1908. doi: 10.1589/jpts.28.1904
- Saborit, Y. R., Robles, J., Valiño, M., & Cisneros, V. (2015). Hidroterapia en la reeducación de la marcha. Revisión bibliográfica. *Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación, 6*(2), 197-207.
- Tripp, F., & Krakow, K. (2014). Effects of an aquatic therapy approach (Halliwick-Therapy) on functional mobility in subacute stroke patients: a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 28(5), 432-439. doi: 10.1177/0269215513504942
- Wang, X., Guo, T., Wang, T., Jiang, B., Su, Y., Tang, X., . . . Xie, G. (2018). Effect of hydrokinesitherapy on balance and walking ability in post-stroke patients: A systematic review protocol. *Medicine*, *97*(51). doi: 10.1097/MD.000000000013763

Waters, D., & Hale, L. (2007). Do aqua-aerobics improve gait and balance in older people? A pilot study. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 14(12), 538-543. doi: 10.12968/ijtr.2007.14.12.27759



Bloque VII Instalación y pautas de actuación

### **BLOQUE VII** Instalación y pautas de actuación

El covid-19 en las piscinas: ¿me puedo contagiar? Francisco José Florido Esteban

Necesidad de relación e integración de los programas acuáticos Apolonia Albarracín Pérez





Recurso pedagógico

**EL COVID-19 EN LAS PISCINAS:** ¿ME PUEDO CONTAGIAR?

# El covid-19 en las piscinas: ¿me puedo contagiar?

### El covid-19 en las piscinas: ¿me puedo contagiar?

D. Francisco José Florido Esteban, es pedagogo deportivo y monitor deportivo en el Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Torremolinos (España). Doctorando en Didáctica y Organización Escolar en la Universidad de Málaga. Miembro del grupo de investigación HUM 365 FOREMPIN. Delegado de Prevención de Riesgos Laborales. E-mail: <a href="mailto:franciscoflorido@yahoo.es">franciscoflorido@yahoo.es</a>



Reflexión: Antes de comenzar, sobre el baño en las piscinas, es preciso recalcar que ante todo tenemos que ser prudentes en todas nuestras acciones colaborando todos en un objetivo común de evitar los contagios.

Me cuido, te cuido

El contenido va a ser presentado en tres bloques de interés: en primer lugar uno destinado a conocer el virus, un segundo bloque para ver cómo actúa el virus en el agua

frente a los tratamientos químicos que se le aplican, y un tercer bloque con una serie de recomendaciones en piscinas.

Conocer al covid-19: distancia social (2 metros), lavado de manos, no tocar la cara, mascarillas y no salir a la calle con síntomas

Distanciamiento social de 2 metros. Es preciso tener claro cómo se contagia el virus. El virus no va volando por el aire y te infecta, sino que se transmite con las gotas respiratorias que emitimos a través de la boca, fundamentalmente, al toser o exhalar. Por ello, es importante mantener la distancia de seguridad (2 metros) y cubrirte la boca (mascarillas) para evitar que esas gotitas se "disparen", en el caso de que sea necesario mantener una distancia inferior a los 2 metros.

Mascarillas para menos de 2 metros. El segundo aspecto a tener en cuenta es cómo nos infectamos con el virus. Éste llega a nuestro cuerpo inhalando esas gotas a través de la boca, nariz y ojos. Esta es la razón por la que habrá que reducir la posibilidad cubriendo la cara con mascarillas quirúrgicas que impiden la propagación de nuestras gotitas (Ministerio de Sanidad de España) o de las FFP2 que impiden así la entrada y salida de agentes infecciosos, en el caso de que la persona que tengamos en frente no lleve mascarilla y que tengamos que reducir la distancia de seguridad por debajo de los 2 metros.

No tocar boca, nariz y ojos. Aunque el virus no vuela, sí se deposita a nuestro alrededor y entra a través de la boca, nariz y ojos, por lo que si tocamos algún objeto debemos evitar tocarnos estas partes del cuerpo o bien lavarnos bien las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico si lo vamos a hacer.

# El covid-19 en las piscinas: ime puedo contagiar?

Limpiar bien el lugar de trabajo y al volver a casa. El virus puede estar en nuestra ropa o en los objetos que hay a nuestro alrededor, por lo que debemos evitar tocarlos, o si estamos en nuestro puesto de trabajo, debemos limpiarlo al llegar y al finalizar nuestra jornada de trabajo. Cuando volvamos de la calle debemos limpiar bien todos los objetos que traemos (zapatos y todos los utensilios que nos hayamos llevado, haciéndolo con una mezcla de agua y lejía, lavar la ropa a temperatura de entre 60-90 grados) y para finalizar, ducharnos.



Conocer los síntomas del covid-19. La OMS informa que estos síntomas son principalmente fiebre, tos seca, cansancio y dificultad para respirar. Sin embargo, hay personas asintomáticas que no presentan síntomas o son leves, por lo que tendremos que cubrirnos la boca-nariz con mascarilla, para reducir el riesgo frente a estas personas que potencialmente somos toda la población. En el momento en que se tengan estos síntomas, es preciso llamar a los números de teléfono de coronavirus para notificarlo a las autoridades sanitarias y no ir a la calle ni acudir al centro de trabajo.

#### El agua y el covid-19: los tratamientos de desinfección eliminan el virus

La legislación vigente del control sanitario del agua y el aire en las piscinas se recoge en el RD 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnicosanitarios de las piscinas. Según esta legislación, los valores del desinfectante tienen que estar entre 0.5-2,0 Cl2 mg/L (cloro residual libre) y el Ph 7,2-8,0. Así pues, estos son los 2 valores básicos a determinar en las piscinas, mientras que para el consumo humano los niveles de cloro libre residual deben estar entre 0,2 y 1 mg/L, niveles que, según datos de la OMS, también eliminan o inactivan al virus.

Según los <u>expertos canadienses</u> que publicaron para Stantec un informe técnico para profesionales de tratamientos de agua (2020), el proceso principal para la inactividad del virus es la desinfección química como la cloración o la luz ultravioleta. En este sentido, la <u>OMS</u> también ha emitido un informe técnico donde dice que no hay evidencias sobre el virus en agua potable, y que los virus con membrana externa frágil son más susceptibles a oxidantes, como el cloro. Podríamos seguir recogiendo declaraciones de profesionales tanto a nivel nacional como internacional (Centro para

## El covid-19 en las piscinas: ¿me puedo contagiar?



el control y la prevención de enfermedades de USA, Asofad, la microbióloga Isabel Viciana, el especialista en medicina preventiva Juan Antonio Abascal, entre otros),



donde se insiste en la evidencia de que el agua potable y el agua de las piscinas no trasmite el virus y lo inocua.

# El covid-19 en las piscinas: ime puedo contagiar?



Recomendaciones en piscinas: distanciamiento social

¿Qué debemos hacer en las piscinas, donde no podemos ir con mascarillas, para evitar la propagación de gotitas respiratorias?

En este caso procedemos a describir el proceso que se seguiría en la piscina:

- Limpieza y desinfección de las instalaciones de manera periódica e informando a usuarios y usuarias sobre horarios de limpieza, e incluso, se podrían cerrar las instalaciones en determinados horarios para limpieza en profundidad.
- Hacer controles regulares para asegurar los niveles de Cl y Ph y hacerlos públicos para la tranquilidad de los usuarios y usuarias.
- El personal de la instalación tendrá mascarillas FFP2 de máxima protección por si los usuarios no traen mascarilla, y le medirá la temperatura con termómetros sensoriales (no igual o superior a 37 grados) o pantallas térmicas.
- Diferentes horarios para grupos de edad según criterios organizativos de la instalación o criterios gubernamentales: niños y niñas (0-14), adultos (14-70) y mayores (> 70 años).
- Definir las ratios de las clases (control del aforo) para que sean seguras y rentables, teniendo en cuenta diferentes aspectos: no se pararán en la pared, sino que formarán filas cogidos a la corchera, por lo que el número deberá ser de 4-6 personas para poder mantener la comunicación y el control. Para evitar las paradas en la pared también se explicará la sesión al comenzar en una pizarra, pudiendo entonces aumentar la ratio (8-10 personas en piscinas de 50 metros), dejando la distancia entre pared y banderilla como orientación. En piscinas de 50 metros se puede dividir la calle en dos mitades, de tal forma que un grupo de 4-6 vaya hacía un lado y otro hacía el otro dejando siempre en medio una separación de 2 metros entre espacios. También se podría trabajar a lo ancho en piscinas de 50 metros, con separaciones marcadas por señales de conos, y donde cada persona vaya por su calle.
- Entre clase y clase se deberá dejar un tiempo (15 minutos) para que las personas se cambien y no se formen aglomeraciones.

## El covid-19 en las piscinas: ¿me puedo contagiar?



 Dado que los materiales didácticos (como las tablas) al entrar en contacto con el agua eliminarán al virus por lo que podrían hacerse uso, pero preferiblemente no se dejarán, ya que no hay evidencias científicas sobre si permanecen en el material.

- Para realizar la actividad, los usuarios y usuarias deberán haberse inscrito previamente en la hora en la que quieran acudir a la piscina, en horas de nado libre, o en horas de clases (preferiblemente) donde las ratios deben ser reducidas y en las que habrá un mayor control del grupo-clase.
- Se entrará a los vestuarios para quitarse la ropa y dejarla dentro de su bolsa, lavarse las manos con agua y jabón y entrar a la piscina manteniendo las distancias de seguridad.
- Impedir el acceso al interior de la piscina de objetos del exterior (mochilas, etc.).
- Dejar las toallas en los vestuarios y secarse al salir de la piscina.
- Ducharse al entrar y salir de la piscina para eliminar las impurezas propias.
- El monitor también poseerá mascarillas FFP2 para trabajar con las máximas garantías porque las personas que entran no tienen mascarillas. O bien mantendrá la distancia de seguridad de 2 metros.
- Lavar los utensilios de piscina al llegar a casa junto con la ropa que has utilizado.

Estas orientaciones son generales y dependerán de las características de las instalaciones y de las recomendaciones gubernamentales.









Apolonia Albarracín Pérez

## Necesidad de relación e integración de los programas acuáticos

### Necesidad de relación e integración de los programas acuáticos



Dra. Apolonia Albarracín Pérez es profesora de Educación Física y Ciclo Formativo en el IES Europa de Águilas (Murcia). Es colaboradora de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) y de la Revista en Investigación en Actividades Acuáticas (riaa). Es autora de diferentes capítulos de libros relacionados con las actividades acuáticas en el embarazo y en la etapa escolar.

E-mail: apolonia.albarracin@murciaeduca.es

Ya en los años 90 diversos autores clasificaron las actividades que se pueden llevar a cabo en el medio

acuático, siempre con diferentes planteamientos u objetivos (Caragol, 1990; Gosálvez & Joven, 1997; Moreno & Gutiérrez, 1998; entre otros). De esta forma, se salía de la exclusividad de la natación en las piscinas, para mostrar una amplia gama de posibilidades que iban desde el ámbito recreativo, al educativo, de mantenimiento o acondicionamiento y el terapéutico, sin olvidar, como es lógico, el deportivo en todas y cada una de sus especialidades (natación, sincronizada, waterpolo, saltos, etc.). No faltaba la atención a grupos especiales como fueron en su momento los bebés, las mujeres embarazadas, la tercera edad y las personas con discapacidad. De esta

manera, cambiaba la forma de entender la actividad acuática tanto por parte de los usuarios como de los gerentes de las instalaciones.

Por todo ello, y tras haber pasado años para instaurar cada uno de los programas, se percibe un cierto aislamiento entre todos ellos, sin mucha conexión o relación de continuidad. No cabe duda



que esto sería un trabajo tanto de los educadores acuáticos como de los que dirigen las instalaciones, debiendo planificar no sólo el paso o promoción de un programa a otro, sino implicarse en la concienciación a los practicantes de la relación que existe entre todos los programas acuáticos.

En AIDEA, somos conscientes de ello, y con una visión holística de la propuesta acuática, mostramos algunas acciones para abordar esta situación:

 En cada una de las actividades de acondicionamiento acuático, donde habitualmente es elevado el número de mujeres, se deberá introducir acciones relacionadas con el suelo pélvico y la preparación muscular para una vida pre y post parto sana, centrándose en zonas más implicadas en este

## Necesidad de relación e integración de los programas acuáticos



proceso. Esto dará paso tanto al periodo de embarazo, donde sentirán la necesidad de seguir con las clases, con un programa específico para ellas, pero no tan diferente al que estaban habituadas. De igual modo será útil para el periodo de la menopausia o la edad adulta, ya que, aunque bajando la intensidad, seguirán centrándose en necesidades de la mujer, sobre todo en

pérdida de masa ósea, dolores articulares, ansiedad y /o depresión por la reducción del nivel hormonal, etc.

- En el caso de las mujeres embarazadas, tiene una relación indudable con el programa de bebés en el agua, pero debe ser trabajado con la futura mamá. Se recomienda dar charlas o información sobre el conocimiento de qué puede realizar en los primeros meses con su bebé en la bañera, llegado el momento, según la instalación (en unas se permite a los 5 meses, en otras a los 6, e incluso hay otras que, a los 15 días, según tratamiento del agua), esos bebés que sintieron el movimiento acuático estando en el seno de su madre, puedan volver a disfrutar del agua.
- Indudablemente, todo programa de acondicionamiento físico estará relacionado con el de tercera edad, al que se debe ir accediendo cuando se va superando una cierta edad, y deben ser los educadores acuáticos los que recomienden el paso según las características.

De igual manera, los programas de mantenimiento y /o deportivos, en algunas ocasiones, serán sustituidos por los terapéuticos cuando los usuarios acceden a ellos por patologías específicas y necesitan abordar el problema desde otra perspectiva. Una vez superada o mejorada la situación se podrá volver al de origen, siempre y cuando el educador entienda que a nivel social y físico será más recomendable. Para ello, deben ser claros y conocedores de los

beneficios y circunstancias de cada uno.

Los programas de mantenimiento no suelen estar muy relacionados con los deportivos, sin embargo, existen personas que aun descubriendo el medio de forma recreativa v/o saludable, quieren mejorar su técnica y debe ser recomendado su paso a programas deportivos enseñanza de la natación, pudiendo incluso llegar a grupos competición. Por ello, no está mal introducir movimientos deportivos en las clases de mantenimiento, pues serán de ayuda para asimilar conceptos que después podrán ser útiles a los usuarios en su tiempo



## Necesidad de relación e integración de los programas acuáticos

libre, donde la natación es lo más asequible por la posibilidad de nado libre dentro de las instalaciones.

• De hecho, todo programa educativo llevará una conexión con programas deportivos, de mantenimiento, terapéuticos o de atención especial si existiera una discapacidad. Será cuando el niño o niña tenga los primeros contactos con el agua, cuando el educador pueda detectar si está en el programa adecuado o tendrá que derivarlo a otros que se acerquen más a sus necesidades. Por eso, la información, por medio de charlas grupales, explicación escrita de las posibilidades, esquemas de relación, entrevistas personales, etc., tienen que ser claras y fluidas hacia las familias, pues serán los que en definitiva deban tomar la decisión.

Sin embargo, y aunque en los años 90 no se comentó como el más importante, desde AIDEA estamos convencidos que el programa de Natación escolar será el primordial, ya que si todo esto se incluye a nivel curricular en los colegios e institutos, la población llegará a una alfabetización acuática (Albarracín & Moreno-Murcia, 2018), siendo conscientes de las ofertas principales, incluso pudiendo demandarlas en su instalación, y podrá incluir dentro de tiempo libre la que más se ajuste a sus necesidades. Será el momento y el lugar donde se den a conocer toda la fama amplia de posibilidades, y donde se comenzará con la educación acuática para que, una vez en su tiempo libre y a lo largo de toda su vida, puedan elegir el programa que más se adecúe a sus características y necesidades de cada momento

El gestor de las instalaciones tendrá que velar para que haya una promoción adecuada de unos a otros planteamientos, compartiendo a veces objetivos y líneas de acción,

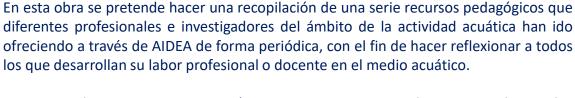
pero, sobre todo, ofertando la variedad y la calidad que este medio se merece, ya que según la evidencia, es uno de los más propicios tanto para la salud, recreación, deporte y acondicionamiento físico en las diferentes etapa de la vida.

#### Referencias

- Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Natación a la escuela. Hacia una alfabetización acuática. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades* Acuáticas, 2(3), 54-67.
- Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Código de buenas prácticas en las instalaciones acuáticas. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(2), 3-9.
- Caragol, M. I. (1990). Programas de actividades y deportes acuáticos en función de la oferta de instalaciones en Cataluña. *Apunts: Educació Física i Esports, 21*, 43-54.
- Gosálvez, M., & Joven, A. (1997). La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Natación y sus especialidades deportivas. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- Moreno, J. A., & Gutiérrez, M. (1998). Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.

### Recursos pedagógicos en la ACTIVIDADES ACUATICAS

Apolonia Albarracín Pérez Luciane de Paula Borges Juan Antonio Moreno Murcia



Sin ser estudios ni investigaciones, sí que supone un paseo por los aspectos destacados de la actualidad de los diferentes planteamientos que se están llevando en el agua. Así, comenzando por lo concerniente al educador acuático, revisa aspectos de seguridad acuática, así como de enseñanza de la natación, para abordar de forma más intensa los aspectos educativos y escolares de estas actividades, siendo más numerosos los dedicados a recursos didácticos. Se destacan aspectos de los diferentes grupos como son bebés, embarazo, diversidad funcional, etc., para terminar con la instalación y sus necesidades actuales.

Su carácter variado, corto y directo, hacen de este libro una lectura amena y concisa que puede suponer un punto de inflexión para nuevos estudios. Esperamos que de este modo, todos aquellos que de una forma u otra trabajan en el medio acuático, sean capaces de compartirlo con el resto de la comunidad.



ISBN digital: 978-987-8384-35-1

