CAPÍTULO 3

Cómo enseñar para el desarrollo de la competencia acuática

Rita Fonseca Pinto y Juan Antonio Moreno Murcia

Cómo citar este documento:
Fonseca-Pinto, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2024). Cómo enseñar para el desarrollo de la competencia acuática. En A. Albarracín, R. Fonseca-Pinto, y J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Avances científicos y prácticos en las actividades acuáticas* (pp. 19-26). Sb Editorial.

Cómo enseñar para el desarrollo de la competencia acuática

Rita Fonseca Pinto y Juan Antonio Moreno Murcia

IDEAS LLAVE

- La visión globalizada de la competencia acuática es un referencial actual de qué contenidos pueden ser considerados en el momento del planteamiento de las sesiones en la piscina, independientemente de la edad del practicante.
- Las propuestas jugadas son una estrategia constructivista para implicar activamente el alumno en su aprendizaje.
- Cuando el profesor plantea los juegos, es importante considerar las tres áreas de los saberes que forman parte de la competencia acuática, determinantes en la toma de decisión.

INTRODUCCIÓN

Las **propuestas pedagógicas** de una clase de educación acuática ayudan al aprendizaje y satisfacción del alumnado. Las tareas se convierten en las acciones prácticas que el docente utiliza para alcanzar los objetivos de aprendizaje del alumnado. Se busca conseguir con ello el mayor índice de competencia acuática personal, que debería ir acompañado por el gusto y disfrute, en pro de un mayor bienestar.

Para llegar aquí es fundamental plantear la práctica y considerar tres preguntas esenciales: **¿qué enseñar?** (contenidos), **¿para qué?** (utilidad/propósito) y **¿cómo se va a realizar?** (estrategia).

Este recurso tiene como **objetivo** presentar un conjunto de propuestas pedagógicas posibles de incluir en clases de un programa de educación acuática (4-12 años), apoyado en la visión globalizada de la competencia acuática (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023a), donde se consideran tres dimensiones de competencias: 1) alfabetización acuática; 2) prevención del ahogamiento y 3) educación ambiental, a la hora de plantear las sesiones. Los ejemplos presentados se quieren convertir en modelos de propuestas metodologías, qué apoyadas en métodos cognitivistas y constructivistas, aumenten la autoeficacia del docente (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023b).

VISIÓN GLOBALIZADA DE LA COMPETENCIA ACUÁTICA

En la actualidad, a nivel mundial, existen tres temáticas que muestran datos alarmantes y donde la educación acuática puede desarrollar un importante papel social.

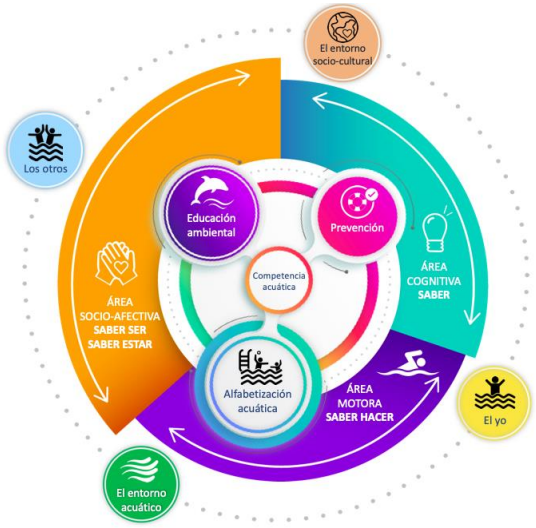
Uno de los temas es el nivel de **inactividad física** en la generalidad de la población donde están incluidos los niños y que si se mantiene con estas características los efectos van a ser graves al nivel de las enfermedades no transmisibles y de la salud mental (WHO, 2022a). Reducir el comportamiento sedentario es así una prioridad.

Otra de las temáticas es el **ahogamiento**, un problema también transcultural, donde sabe que ocurren 236.000 muertes al año (WHO, 2022b), siendo incluso un numero inferior a la realidad pues no son conocidos los ahogamientos no fatales, los cuáles generan consecuencias muy graves, como, por ejemplo, problemas neurológicos o traumas.

Y como último tema, pero no menos importante, los **cambios climáticos** que se estima que vendrán a causar más de 250.000 muertes anuales entre 2030 y 2050 (WHO, 2016).

Con base en estas informaciones los autores Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023a) han desarrollado la **visión globalizada de la competencia acuática**, que a través de su triple función (saber hacer, saber y saber ser y saber estar) busca dar respuesta a tres dimensiones: la alfabetización acuática, la prevención de ahogamientos y la educación ambiental (Figura 1).

Figura 1. Diagrama de la visión globalizada de la competencia acuática.



Las tres dimensiones son influenciadas por el **contexto sociocultural** donde cada uno está (cultural del lugar, mitos, entornos acuáticos accesibles, etc.), por la **especificidad del entorno acuático** (playa, piscina, río, etc.), como por la persona (yo) **y su experiencia acuática personal** (biografía acuática) y cuando acompañado **por los demás** (con quién estoy y qué competencia tiene).

Estos elementos son todos influenciables entre sí, y dependiendo de las realidades del momento, de la persona y de la tarea, es importante ajustar la conducta. En este sentido, hablamos de un espectro de competencia acuática donde sus

dimensiones y saberes son interdependientes y se encuentran incorporados en cada uno, o sea, **no son posibles de aislar**.

Alfabetización acuática

La alfabetización acuática es una parte de la alfabetización física, buscando contestar a la necesidad de desarrollar capacidades físicas que van a permitir aprovechar al máximo la dimensión corporal para interactuar con el mundo y despertar el potencial humano (Whithead, 2001). Este concepto se sustenta en el saber hacer, pero también valora la percepción de competencia, el saber observar e interpretar, el saber contestar a estímulos o exigencias del entorno y el saber decidir considerando los conocimientos, las emociones y las habilidades.

Para que este tipo de aprendizaje pueda suceder es fundamental **generar escenarios de motivación** que lleven al entusiasmo durante el proceso. Estas dos premisas son influenciadas por las elecciones pedagógicas del docente.

Este tipo de aprendizaje progresa desde la simplicidad y generalidad de los gestos motores acuáticos a la complejidad y especificidad de la actividad pretendida.

¿Qué contenidos están incluidos en esta dimensión? La respuesta sería las 15 competencias acuáticas presentadas por Stallman y sus colaboradores (2017), diseñadas para generar un dominio competencial que aumente la posibilidad de evitar el ahogamiento (Figura 2). Pero es igualmente pertinente y determinante, que más allá de este tipo de contenido, se respeten las etapas de desarrollo, donde se den respuestas a las necesidades del ser humano para que sea capaz de interactuar con el medio acuático. Todo ello será con una clara intención futura de adquirir en un escenario acuático concreto unos recursos personales suficientes para poder resolver dicha situación de distintas formas (variantes posibles que permiten alcanzar el reto del momento).

Figura 2. Competencias acuáticas Stallman et al (2017).

Prevención del ahogamiento

La evidencia presentada en los estudios ha permitido a la WHO (2014, 2017) reconocer que la educación acuática, cuando incluye en sus contenidos la educación acuática preventiva/seguridad acuática, es una de las principales herramientas para la prevención del ahogamiento.

La diversidad cultural y las distintas realidades de contexto son un verdadero **desafío para la educación**. Es importante tener presente que existen modos de interpretar el entorno y las conductas universales de cómo evitar y resolver una situación de peligro. Esto tiene que ser conocido por la sociedad y se tendrían que generar distintos escenarios donde se les pueda hacer conscientes de ello.

Los hombres (que parece que sobreestiman sus competencias) y los niños (por la falta de vigilancia y barreras protectoras) son la población más vulnerable, siendo la raza caucasianos la privilegiada, dentro de una misma cultura, de tener una mayor oportunidad de frecuentar programas acuáticos formales (Dawson, 2018; Denny et al., 2021; Sakamoto et al., 2020).

Las distintas posibilidades de interacción con el medio acuático (playa, piscina, río, aguas profundas, poco profundas, corrientes, etc.) pueden determinar y condicionar las decisiones de cada uno donde están igualmente presentes las tres áreas de los saberes.

Ninguna persona se ahoga por creer que era incapaz de responder a la exigencia del contexto. Entonces ¿qué se necesita? La clave estaría en saber observar mejor, evaluar, decidir y respetar las exigencias de ese contexto, a través de dos tipos de conocimientos: cómo prevenir y, cuando toda la prevención ha fallado por varios motivos, cómo reaccionar. En este sentido, las 15 competencias acuáticas son la base del conocimiento para una mejor toma de decisión.

Educación ambiental

> "Las experiencias de los niños en la naturaleza los conectan positivamente con esta, manteniendo estos hábitos en la edad adulta (Hughes et al., 2018)".

Los **cambios climáticos** son una realidad y el ser humano un verdadero responsable sobre el rumbo que esa situación está provocando en el planeta. Es necesario que el ser humano lo vea como parte de él y tendría que colaborar y aprender a cuidar de él.

Para llegar aquí, los estudios indican que es fundamental una mayor conexión con la naturaleza, pero la realidad de las ciudades cada vez más industrializadas y habitadas, los espacios verdes son difíciles de encontrar. ¿Qué sucede con esto? Parece que al no poder interactuar con la naturaleza será más difícil que se pueda valorar y, por consecuencia, no se generará la necesidad de cuidarla.

La práctica en entornos naturales presenta unos claros **beneficios** para el ser humano y más favorables que la práctica en ambientes artificiales y cerrados (piscina), tales como: más energía, disminución de la ira, depresión y mayor compromiso con la práctica (Thompson et al., 2011), además de generar mayor placer, satisfacción y fomento de las interacciones sociales (Maas et al., 2009).

Existe una gran variedad de contextos en los que se dan las actividades acuáticas, sin embargo, no hay evidencia que demuestre que lo aprendido en ambientes cerrados sea transferible a otros contextos, sobre todo cuando se hace la transición a los espacios naturales (Guignard et al., 2020). Por ello, es importante incluir las prácticas simuladas en contexto reales, siempre garantizando la seguridad física y emocional de los participantes como parte integral de los programas de aprendizaje, en pro de la **prevención de los ahogamientos**.

Todos debemos ser parte integrante de un plan de intervención favorable al desarrollo de **conductas pro naturaleza**. Para ello, los programas acuáticos educativos pueden convertirse en un lugar privilegiado para el cuidado del agua, para conocer más sobre la fauna y flora de los entornos acuáticos y también expansible a otros entornos naturales.

Por lo tanto, si los programas incorporasen la educación ambiental, podía aumentar la probabilidad de acercar la sociedad a la naturaleza, generando una mayor alfabetización ambiental a través de una mayor formación sobre el medio acuático (Figura 3).

Figura 3. Flujograma en la educación acuática y ambiental (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023a).

COMO ENSEÑAR PARA APRENDER LA COMPETENCIA ACUÁTICA

"La observación, diálogo con los alumnos y la evaluación formativa son elementos de referencia esenciales al proceso de aprendizaje".

Ser profesor tiene como objetivo servir al otro como **facilitador del proceso** de construcción de sus saberes. Todo docente quiere que su alumno aprenda, pero las estrategias que muchas veces se adoptan para que el aprendizaje ocurra son variadas y se basan en un sistema de creencias personales ajustadas a la percepción de autoeficacia docente.

Estudios recientes (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023b) indican que los profesores que se sienten más eficaces son aquellos que eligen las **metodologías cognitivistas** donde el alumno tiene una participación activa en su proceso de aprendizaje. No obstante, también las metodologías conductistas, aunque en menor proporción, generan una percepción de autoeficacia docente a la hora de enseñanza del nadar.

Un ejemplo de uso de las metodologías cognitivistas e construtivistas es el método acuático comprensivo (MAC) que hace transversal el aprendizaje a otros entornos acuáticos, y que busca una implicación activa del alumnado en su proceso de aprendizaje. Uno de sus objetivos, es buscar que la práctica del ejercicio físico acuático se mantenga a lo largo de la vida instaurándose en el estilo de vida del ser humano. Para ello, el MAC utiliza la motivación intrínseca como una de las piezas clave en su puesta en práctica para que después de terminar un programa acuático o llegar a una edad mayor la persona quiera seguir practicando la actividad. En este sentido es importante que los programas acuáticos consideren la Teoría de la autodeterminación como un elemento intrínseco al proceso de aprendizaje donde el MAC ha sido una metodología pionera en su incorporación. Ejemplo de la aplicación de esta propuesta se puede encontrar en Moreno-Murcia (2023).

Como **transferencia** de este estudio sobre las metodologías de enseñanza en el medio acuático (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2023b), se extrapola a la práctica docente los siguientes aspectos:

- Todas las metodologías de enseñanza generan sensación de autoeficacia en el educador acuático.
- Los profesores que se siente más eficaces son aquellos que utilizan las metodologías cognitivistas.
- Un profesor que se siente eficaz disfruta más del proceso de enseñar.
- Los profesores con menor percepción de autoeficacia son los que han valorado más las metodologías conductistas.
- La percepción de autoeficacia es determinante tanto para el profesor como para los alumnos. Una persona que se siente eficaz valida las estrategias que elige para su día a día. Es fundamental que se utilice y se ajusten las metodologías de enseñanza de acuerdo con las características del grupo, de los alumnos en su individualidad, de la etapa y contenido a aprender.
- El MAC es una metodología que siempre ha considerado la teoría de la autodeterminación (motivación intrínseca) como un elemento llave para la eficacia del proceso de enseñanza aprendizaje.

FORMAS JUGADAS PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA ACUÁTICA

El planteamiento de las tareas que se presentan en este apartado se basa en el concepto de la visión globalizada de la competencia acuática y las metodologías constructivistas y cognitivista de las cuáles, se utiliza el **MAC** como referencia específica para el medio acuático.

La implicación activa del alumno en su aprendizaje es una premisa esencial para nosotros, pues es necesario experimentar en un entorno seguro y con oportunidad de experimentación para desarrollar competencias transversales

a otros entornos. El **enseñar a nadar** es una oportunidad única de desarrollar competencias esenciales en el ser humano para una mejor y más segura interacción con el medio acuático.

Esta adquisición de las competencias, se consiguen en una intervención desde la base, desde la infancia y con implicación de la familia y la sociedad. En este sentido, se presentan un conjunto de **propuestas jugadas** que cubren todas las dimensiones y las áreas de los saberes con grados de predominio distintos, pero complementarios entre sí.

En las propuestas se utiliza **material**, pero este puede variar de acuerdo con las oportunidades al que el centro acuático tiene acceso. Por ejemplo, tarjetas plastificadas, tapices flotantes, planchas, aros grandes y pequeños, flotadores tubulares, bandas elásticas o cuerdas, pelotas grandes o botellas grandes.

Propuesta 1. Somos compañeros

Objetivo: interaccionar con el grupo y entre los elementos de la clase. Estimular el control inhibitorio y memorización.
Descripción: desde la posición de sentados en el bordillo es importante cumplir un conjunto de consignas predefinidas y una de ellas siempre es variable. Consignas: 1) pateo de pies, 2) hacer burbujas desde una posición fuera del agua, 3) cambiar de lugar, y 4) variable (una expresión facial, entrar y salir del agua, una posición de yoga, agrupar compañeros por letra, edad, etc.).

Propuesta 2. Circuito motor de visita al parque

Objetivo: activar la mente y cuerpo, desarrollando un conjunto de destrezas variadas para una mayor consciencia motora, fuerza, coordinación y agilidad.
Descripción: experimentar a través de un circuito motor: 1) entrada al agua con recorrido subacuático con obstáculos, 2) desplazamiento autónomo, 3) giros en el tapiz fuera del agua, 4) caminar como una araña fuera del agua, 5) apoyo alternado de los pies en los aros fuera del agua.

Propuesta 3. El buceador

Objetivo: desarrollar la visión subacuática a través de la identificación de formas, objetos o colores en tarjetas plastificadas u objetos de la piscina para saber estar debajo de agua como estar encima de la misma.
Descripción: tarjetas con formas y colores. Por grupos de 2 o 3 alumnos: 1 alumno presenta las formas y el otro indica que color o que forma. Se puede hacer esta comunicación de distintas formas (por ejemplo, decir a un compañero lo que ha visto debajo del agua y el debe identificar el sonido y comunicarse con aquél que ha presentado la tarjeta).

Propuesta 4. Quiz ¿qué sé yo sobre este escenario acuático?

Objetivo: reflexionar sobre algunas ideas de las conductas más seguras de acuerdo con el escenario. Experimentar su ejecución en un entorno seguro y supervisado.

Descripción: tarjetas que indican el contexto y situación simulada (Figura 4). Las mismas son presentadas al grupo, es discutida la respuesta y realizada en el contexto de clase.

Propuesta 5. Cadena de supervivencia del ahogamiento

Objetivo: prestar auxilio a un compañero que necesita de ayuda sin entrar dentro de agua.
Descripción: reflexión sobre cómo evitar el ahogamiento indicando 3 estrategias. 1) en el primer aro, se trata la prevención, se habla sobre señalética acuática apoyados en tarjetas plastificadas. Esta información debe estar siempre relacionado con el entorno acuático; 2) en el segundo aro se identifica una solicitud de auxilio, cómo actuar en esa situación, y tener en cuenta que hay que dar oportunidad a la participación del grupo; 3) llegar al tercer aro de la cadena de supervivencia del ahogamiento, ayudando desde una posición fuera del agua. Para tal, es importante disponer de distintos materiales (flotadores tubulares, bandas elásticas o cuerdas, pelotas, botellas grandes, tablas, etc.) para que los alumnos puedan elegir y experimentar distintas posibilidades sin que para ayudar tenga que meterse al agua.

Propuesta 6. El jardín

Objetivo: conocer algunas de las flores más comunes de encontrar en los bosques o en la calle. Incentivar a una conexión con la naturaleza a través del conocimiento de la fauna del planeta. Coordinar la oportunidad de saber más con el saber hacer aprendido durante las clases.

Descripción: en grupos de 3 o 4 alumnos, realizar un desplazamiento (de formas variadas, con tapiz, boca arriba, haciendo surf, etc.) de un lado de la piscina, con una flor, hacía el otro lado donde tienen que hacer la correspondencia a la familia de flores a la que pertenece y aprender una curiosidad sobre la misma. Al final, la información sobre lo aprendido es compartida, valorando la importancia de cuidar el planeta y la importancia de que cada uno de nosotros tenemos en ello.

Propuesta 7. Mímica

Objetivo: experimentar distintas formas de desplazamiento, teniendo como referencia los animales acuáticos. Saber estar arriba del agua, abajo y hacer cambios de dirección de modo rápido y variado.
Descripción: con tarjetas plastificadas y preferencialmente en una zona profunda de la piscina. El alumno realiza un desplazamiento donde tiene que imitar el modo del animal si desplazarse. Por ejemplo: 1) delfín; 2) cangrejo; 3) tortuga; 4) estrella del mar; 5) bandera roja o el símbolo de rayo que obligará a tener que salir lo más rápido posible del agua. Estas posturas pueden ser relacionadas con situaciones típicas del entorno acuático, por ejemplo, el cangrejo en una posición vertical de sustentación donde algunas veces es necesario pedir ayuda o buscar donde estamos y para dónde ir. Se puede enseñar alguna curiosidad sobre estos animales. Las tarjetas plastificadas son muy valiosas como material didáctico. La propuesta puede ser hecha en grupos o indicada por el profesor.

Algunos otros ejemplos de propuestas similares se pueden encontrar en Pinto (2020).

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Las propuestas presentadas pueden ser organizadas en una actividad/clase o pueden ser partes de una clase.
- La gestión de la tarea puede depender del profesor o una organización en grupos. Si es en grupos pequeños, por ejemplo, un compañero dirige la actividad presentando las tarjetas a sus compañeros.

- El cuestionamiento es esencial. No existen respuestas totalmente incorrectas. Es importante comprender en qué se basa el alumno para contestar de determinada forma.
- Estas propuestas pueden ser presentadas de forma muy variada manteniendo el enfoque en el aprendizaje significativo del alumno.
- Los materiales pueden construirse de forma sencilla por cualquier docente y deben ser ajustables al contexto donde su práctica se realice. La construcción de estos materiales ayuda a un mayor compromiso con la práctica por parte del docente.
- Hay libros en la actualidad que pueden ayudar a la concreción de propuestas pedagógicas según los ejemplos presentados.

CONCLUSIÓN

"Aprender a nadar es algo que va más allá del saber hacer. Enseñar a nadar va más allá de decir a un alumno lo que tiene que hacer".

La propuesta globalizada de la competencia acuática asume que el medio acuático es dinámico, los perfiles de conducta variados y las posibilidades de interacciones con el medio acuático infinitas.

Este modelo de ayudar a que alumno aprenda y disfrute del proceso lleva asociado una mayor implicación cognitiva por parte del docente en el diseño y gestión del planteamiento de la clase, pero, es igualmente verdad, que esa implicación del docente le ayuda a la percepción de autoeficacia.

Nuestro **objetivo** ha sido presentar una propuesta de ejemplos de formas jugadas para ayudar a la puesta en práctica de un modelo apoyado en la visión actualizada de la competencia acuática. La implementación de su desarrollo busca servir al uno mismo, al otro y al ambiente, a través de una implicación activa de todos los intervinientes y asumiendo que todos, como parte de la sociedad, saldremos beneficiados.

REFERENCIAS

Dawson, K. (2018). Parting the Waters of Bondage: African Americans' Aquatic Heritage. *International Journal of Aquatic Research and Education, 11*(1). Article 9. https://doi.org/10.25035/ijare.11.01.09

Denny, S. A., Quan, L., Gilchrist, J. et al. (2021). AAP Council on Injury, Violence, and Poison Prevention. Prevention of Drowning. *Pediatrics, 148*(2). https://doi.org/10.1542/peds.2021-052227

Fonseca-Pinto, R. & Moreno-Murcia, J. A. (2023a). Towards a Globalised Vision of Aquatic Competence. *International Journal of Aquatic Research and Education, 14*(1), Article 11. Available at: https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol14/iss1/11

Fonseca-Pinto, R. & Moreno-Murcia, J. A. (2023b). Diferenças culturais entre os países ibero-americanos nos métodos de ensino, MAC e perceção de autoeficácia. Comunicação livre en *46°Congresso Técnico-Científico da APTN*. APTN.

Guignard, B., Button, C., Davids, K., & Seifert, L. (2020). Education and transfer of water competencies: An ecological dynamics approach. *European Physical Education Review, 26*(4), 1-16. https://doi.org/10.1177/1356336X20902172

Maas, J., van Dillen, S., Verheij, R., & Groenewegen, P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & Place, 15*(2), 586-595. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2008.09.006

Moreno-Murcia, J. A (2023). *Enseñar a nadar a través del juego*. Sb.

Pinto, R. (2020). *Natação infantil*. Visão e Contextos

Sakamoto, I., Stempski, S., Srinivasan V., Le, T., Bennet, E., & Quan, L. (2020). Adolescent water safety behaviors, skills, training and their association with risk-taking behaviors and Risk and Protective Factors. *Children, 7*, 301. https://doi.org/10.3390/children7120301

Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education, 10*(2), Article 3. https://doi.org/10.25035/ijare.10.02.03

Thompson, C. J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology, 45*(5), 1761-1772. https://doi.org/10.1021/es102947t

Whitehead, M. (2001). The Concept of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education, 6*(2), 127-138. https://doi.org/10.1080/1740898010060205

World Health Oorganization [WHO]. (2022a). *Global Status Report on Physical Activity 2022*. WHO.

WHO (2022b). Preventing drowning: practical guidance for the provision of day-care, basic swimming and water safety skills, and safe rescue and resuscitation training. WHO.

WHO (2016). Protecting Health from Climate Changes – fact sheet. WHO.

WHO (2017). *Preventing drowning: an implementation guide*. WHO.

WHO (2014). *Global Report on Drowning: Preventing a Leading Killer*. WHO.