



CAPÍTULO 9

Diseño de tareas acuáticas para un aprendizaje activo

Rita Fonseca Pinto y Juan Antonio Moreno Murcia

Cómo citar este documento:

Fonseca-Pinto, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2024). Diseño de tareas acuáticas para un aprendizaje activo. En A. Albarracín, R. Fonseca-Pinto, y J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Avances científicos y prácticos en las actividades acuáticas* (pp. 65-72). Sb Editorial.

Diseño de tareas acuáticas para un aprendizaje activo

Rita Fonseca Pinto y Juan Antonio Moreno Murcia

IDEAS LLAVE

- Para aprender y permanecer leal a la práctica, la experiencia debe satisfacer tres **necesidades psicológicas básicas**: autonomía, competencia y relación con los demás.
- Aunque la tradición de la enseñanza de la natación se caracteriza por prácticas pedagógicas más conductistas, es importante considerar el valor añadido de **diversificar los modelos de enseñanza**, integrando modelos cognitivistas y constructivistas.
- Los **modelos que implican activamente al alumno** benefician no sólo el aprendizaje, sino también la motivación intrínseca del alumno y la percepción de autoeficacia del profesor.
- A la hora de **estructurar una sesión**, es fundamental ser consciente del **valor que se quiere aportar al alumno**, así como de la forma en que aprende mejor. **El proceso de enseñanza-aprendizaje necesita intencionalidad**.

INTRODUCCIÓN

Las clases de natación son una realidad en todo el mundo. Son **esenciales para el desarrollo como persona** y como estrategia para una mayor seguridad al interactuar con contextos acuáticos, sin embargo, su accesibilidad es restringida. Poco se sabe sobre la mejor manera de enseñar para un mejor aprendizaje en la especificidad del medio acuático, pero existe un creciente interés en esta área de conocimiento con vistas a valorar la práctica (tanto del profesor como del alumno).

La razón de ser de los programas de enseñanza acuáticos debería ser indiscutible y ampliamente accesible a toda la población infantil. No sólo por los beneficios que aporta al **desarrollo humano** en las áreas motora, cognitiva, psico-emocional y social, sino por su contribución a **estilos de vida más saludables**, y sobre todo como elemento clave en la **prevención de ahogamientos**.

Para ello, **la forma de enseñar en el medio acuático no puede dejarse en el olvido**. No se trata de "más de lo mismo", "o de tener que repetir 10 largos", sino de un compromiso profundo y real por parte del profesional acuático con su misión. Y este compromiso emerge a través de las áreas de conocimiento en las que se desarrolla, de su conciencia profesional, de su compromiso con las rutinas de planificación de su programa y se expresa, en última instancia, en el proceso metodológico de la propia sesión, que pretende dejar huella a lo largo del tiempo.

Sería deseable que los niños pudieran seguir nadando después de haber "terminado" un programa de enseñanza de natación, con el fin de preservar su aprendizaje en términos de competencia y seguridad en el agua, así como el hábito de un

estilo de vida activo. Las demandas y rutinas diarias del niño de hoy son exigentes, es importante priorizar y, para ello, es esencial que la importancia de aprender a nadar se exprese en el logro y disfrute de sus beneficios. Por lo que consideramos muy importante en este proceso, revisar la variedad de metodologías de enseñanza y planificar las sesiones en función de la finalidad de la actividad, con vistas a aumentar la eficacia de la propia práctica.

Planificar y estructurar las clases de natación puede ser todo un desafío. Con este recurso pedagógico pretendemos simplificar y ayudar a los profesionales acuáticos a desarrollar el razonamiento necesario para incluir la planificación como un elemento intrínseco de su práctica, respondiendo a preguntas como: *¿Por qué asistir a un programa educativo? ¿Qué contenidos deben tenerse en cuenta? ¿Qué características debe tener el programa para un mejor aprendizaje? ¿Cómo estructurar una sesión teniendo en cuenta el contenido, la metodología y la eficacia del aprendizaje para mejorar la motivación del alumno y del profesor?*

¿POR QUÉ INTERESA ASISTIR A UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN ACUÁTICA?

El medio acuático, por su naturaleza, es un **medio dinámico, variado e impredecible** con una gran diversidad de contextos naturales y artificiales accesibles y con condiciones variadas para su práctica. No es factible hacer un seguimiento profesional de todos los espacios acuáticos naturales existentes, y aunque la WHO (2017) ha dado a conocer las barreras necesarias para que los espacios acuáticos sean más seguros, y los países incluso han desarrollado políticas de prevención, también es cierto que cuando se interactúa en espacios acuáticos artificiales, las normas de seguridad se descuidan y es más factible que el ser humano pueda cometer errores.

"Los escenarios acuáticos pueden ser siempre peligrosos, con distintos niveles de riesgo."



Además de los posibles escenarios acuáticos, existe un amplio abanico de posibilidades para la práctica, desde la recreativa hasta la educativa, pasando por el rendimiento. Los beneficios son amplios y en cualquiera de estas posibilidades de

interacción, los incidentes pueden ocurrir y son una realidad que no se puede dejar de prestar atención. Pero teniendo en cuenta estos dos temas (diversidad de espacios acuáticos y áreas de práctica), hay algo en lo que podemos influir y donde la forma de hacerlo es decisiva: **el nivel de competencia acuática personal del alumno.**



Hay toda una **realidad social diversa** (multirracial, multicultural, multi-generacional y diversidad funcional) que influye en la forma y el contenido de la práctica acuática, pero hay algo que es transversal y tiene efectos dañinos: la muerte por ahogamiento, con estimaciones de 236.000 muertes al año y cifras difíciles de estimar para aquellos cuya experiencia no fue mortal.

Por ello, para nosotros existe una prioridad en todo este proceso: **aprender a nadar para que el contexto acuático sea nadable por uno mismo.** Esto es esencial por razones de seguridad a la hora de interactuar con los diferentes escenarios acuáticos. Pero si se amplía nuestra visión a los efectos sobre el desarrollo holístico en el ser humano y si nos planteamos una filosofía de enseñanza que entienda el aprendizaje en el medio acuático como un elemento determinante en la alfabetización motriz y en el aumento de la motivación intrínseca de sus practicantes, las clases pueden aumentar efectivamente su potencial de acción. ¿Qué hay que hacer para conseguirlo?

¿QUÉ CONTENIDOS INCLUIR EN LAS CLASES?

El contenido de las clases debe tener un **sentido de utilidad y relación con el mundo real**, de modo que pueda ser fácilmente validado por el alumno. Esta validación de la importancia permite al alumno comprender el significado del aprendizaje y, en consecuencia, comprometerse con el proceso.

¿Por qué quiere la población aprender a nadar o que sus hijos aprendan a nadar? Entre algunas de las respuestas más comunes a esta pregunta se encuentran las siguientes: Para estar más seguros, porque es un deporte completo, porque es bueno para la salud. Por ello, consideramos que es preciso ponerlas en práctica haciendo que el aprendizaje tenga sentido.

¿Existe una fecha de caducidad para disfrutar de los beneficios de un programa acuático? En realidad, no, se trata de un proceso que debe explorarse a lo largo de toda la vida, no sólo por los efectos que produce, sino sobre todo por las características que como seres humanos vamos adquiriendo con el paso del tiempo. Se debe mantener activo el aprendizaje para poder responder mejor a las exigencias del contexto.

Entonces, ¿qué contenidos deben incluirse en las clases para aprovechar la riqueza que puede aportar el medio acuático? Dudley (2015) sostiene que la alfabetización física debe considerarse un concepto integral que incluye el aprendizaje de conocimientos, habilidades y valores destinados a durar toda la vida. El aprendizaje en un contexto acuático permite el desarrollo de la alfabetización acuática como elemento de la alfabetización física. A su vez, Moreno-Murcia & Ruiz (2019) presentaron la alfabetización acuática como parte integral de la alfabetización motriz, en la que la enseñanza va más allá del simple saber hacer, contemplando una visión holística del ser humano.

“Un estudio reveló que el 80% de los estadounidenses que sabían nadar, sólo el 56% era capaz de realizar suficientemente bien las cinco habilidades básicas necesarias para sobrevivir en el agua (moverse en el agua durante 1 minuto sin utilizar un dispositivo de flotación, entrar en el agua, sumergirse y volver a la superficie, girar verticalmente y encontrar una salida, nadar 25 metros sin detenerse, salir de una piscina sin utilizar una escalera). Se aconseja practicar con regularidad.” American Red Cross, 2014.”

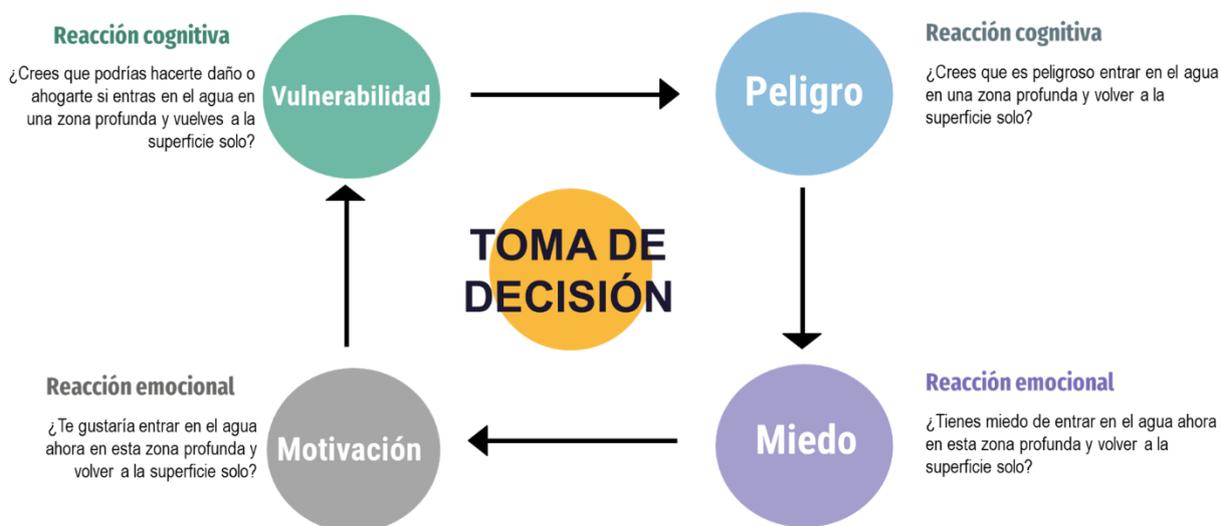
Estos dos conceptos están interconectados y se benefician de una práctica frecuente y pedagógicamente orientada. Se trata de una perspectiva ecológica que, además de valorar el medio acuático como un contexto variado y dinámico, tiene en cuenta las características individuales (habilidades, biografía acuática, características personales, etapa de la vida, etc.) y la propia tarea (el momento en que se produce la demanda de acción). El impedimento o el acceso a prácticas pedagógicamente orientadas y actualizadas basadas en estos conceptos marcan la diferencia y son un privilegio para quienes tienen acceso a ellas, por lo que hay que insistir en que se incluyan en el currículo de los distintos países.

Específicamente en lo que respecta al medio acuático, nos apoyamos en un conjunto de **15 competencias acuáticas** esenciales para la prevención de ahogamientos (Stallman et al., 2017), y la **visión globalizada** de [Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia \(2023\)](#), sobre el concepto de competencia acuática, que engloba tres áreas de conocimiento (saber hacer, saber, saber ser), en tres dimensiones (alfabetización acuática, prevención de ahogamientos y educación ambiental), donde el perfil de conducta personal, la autopercepción de competencia y la competencia real son elementos esenciales para su comprensión y desarrollo.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER EL PROGRAMA PARA UN MEJOR APRENDIZAJE?

En el momento de la acción, es el alumno quien estará presente, ya sea solo, supervisado o en presencia de amigos. Es él quien se enfrentará a la tarea de cumplirla y en este escenario es su sistema interno con su perfil de conducta el que tomará la decisión (Figura 1).

Figura 1. Modelo de toma de decisiones adaptado según Morrongiolo & Matheis (2007).



Y para aprender hay que disfrutar, estar motivado, **disfrutar del proceso**, mucho más allá de mecanizar comportamientos o cumplir propuestas. El profesor tiene que hacer que la enseñanza sea vivencial y experiencial, y a través de los modelos de enseñanza tiene que ser capaz de influir en el practicante para que conserve sus habilidades acuáticas y garantice su seguridad acuática como parte integrante de su estilo de vida activo (Minkels et al., 2023).



Por ejemplo, en Portugal, la tasa de abandono de la natación tras las etapas iniciales de aprendizaje es del 70% (FPN, 2016). En EEUU, sólo el 0,34% de los niños menores de 15 años son miembros de un club de natación (USA Swimming, 2022). Estas estadísticas son similares en otros países. Consideramos que estos abandonos no sólo están directamente relacionados con lo que se aprende, sino con **cómo se aprende**. Es importante que el docente tenga en cuenta el desarrollo de la motivación y el disfrute en el aprendizaje de la natación (Minkels et al., 2023).

La ciencia ha demostrado que el uso de estos modelos de enseñanza cognitivistas y constructivistas en la enseñanza deportiva puede contribuir favorablemente al incremento y

retención de la información y al disfrute del practicante (Batez et al., 2021). Así pues, el **Método Acuático Comprensivo (MAC)** está siendo un referente en este ámbito. Es una metodología que se basa en los mejores principios pedagógicos y considera la teoría de la autodeterminación como parte integrante y destacada de su práctica. Para ello, utiliza el juego como medio, siendo el educador el responsable de generar un ambiente de aprendizaje positivo y variado (Moreno-Murcia & González, 2022).

En esta metodología, la resolución de problemas en la interacción y exploración del medio acuático permite el desarrollo de un conjunto de conocimientos (saber), habilidades y procedimientos (saber hacer), actitudes y sentimientos (saber ser), que contribuyen al logro progresivo de la autonomía y la formación como persona (De Paula & Moreno-Murcia, 2018). Recientemente, la publicación del libro "Enseñar a nadar a través del juego" (Moreno-Murcia, 2023) muestra ejemplo de la aplicación de este método en la enseñanza de la natación en etapas de formación.

¿QUÉ BENEFICIOS SE PODRÍAN CONSEGUIR MOTIVANDO AL APRENDIZ?

Según la **teoría de la motivación autodeterminada** existen tres **necesidades psicológicas básicas** que influyen en el nivel de motivación del aprendiz: autonomía (sentimientos de voluntad y elección en relación con la práctica a realizar), sentido de competencia (percepción de sentirse capaz de afrontar los retos) y relación con los demás (sentimiento de pertenencia y conexión) (Ryan & Deci, 2000).

La incorporación de estos elementos al proceso de enseñanza-aprendizaje influye directamente en el estilo de enseñanza del profesor (estrategias y gestión de la sesión). Ha existido una tradición de una práctica más orientada al control (estilo conductista), en la que el profesor asume el papel de decisor y el aprendizaje se centra en la repetición de estímulos para la

asimilación de conductas y pensamientos que deben adoptar una forma específica (Assor et al., 2005). Lo que dicen los estudios es exactamente lo contrario, que para aumentar la adherencia y la motivación intrínseca a la práctica es importante utilizar otros modelos de enseñanza en los que los niños se sientan más motivados intrínsecamente, y esto se consigue con diseñar tareas donde se satisfagan las necesidades psicológicas básicas. Curiosamente, según el estudio de Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia (2023), los propios profesores se perciben más eficaces cuando implementan estos modelos de enseñanza con características constructivistas y cognitivistas. Claramente, los beneficios se extienden a los alumnos, a los profesores y a la propia práctica.

En el documento publicado por Moreno-Murcia & González (2022) se presentan algunos ejemplos prácticos en los programas acuáticos para satisfacer dichas necesidades.

¿COMO IMPLICAR ACTIVAMENTE EL ALUMNO EN EL APRENDIZAJE?

Se presentan 5 elementos esenciales basados en evidencia (Martín, 2020), que promueven el aprendizaje y fomentan la motivación intrínseca del alumno a través del contexto de aprendizaje.

Cuestionamiento: hacer que el alumno reflexione y presente lo que sabe a través de preguntas sencillas que puedan reflejar situaciones reales. Por ejemplo, ¿cuál es el significado de la señalización en espacios acuáticos? Esto podría ir acompañado de unas láminas (tarjetas con la señalética), utilizando las expuestas en la instalación o espacio acuático donde se realiza la práctica. ¿Qué harías si cayeras del caballo mientras estamos en la piscina?



Diversidad y repetición: es importante que el alumno tenga la oportunidad de repetir la práctica. Esto ayuda a consolidar la respuesta, sin embargo, es igualmente valioso variar las posibilidades de respuesta ante un mismo estímulo. Recordemos que el contexto es dinámico y la transferencia de habilidades no es lineal. Utilizar variantes de diferente complejidad también es una forma de explorar este elemento. Por ejemplo, ejercicios modulares complementados con ejercicios integrativos. Una propuesta más centrada en el

desplazamiento, su propósito podría ser medir la alineación del cuerpo y la sincronía de la respiración y el desplazamiento, seguido de un contexto simulado de olas y la elección de qué forma de desplazamiento se adapta mejor a ese escenario.

Compartir ejemplos: más que llevar nuestra visión adulta a las clases, es importante observar cómo juegan los niños y qué situaciones pueden ocurrir en contextos y escenarios reales. A partir de estas posibilidades recreamos situaciones en clase y combinamos otros elementos para dar forma y color a estos ejemplos, siendo el cuestionamiento un elemento clave del aprendizaje. Por ejemplo, es habitual que los niños jueguen con elementos que flotan, que avisen de riesgos, que experimenten qué hacer si acaban debajo de uno de estos materiales, que enseñen a los que pueden quedarse encima o en la superficie a comprobar si falta alguien. Realizar las mismas actividades que en clase con ropa.

Evaluación formativa: es fundamental evaluar qué aprendizaje se está produciendo. Este elemento nos permite valorar objetivos, contenidos y estrategias. La autoevaluación es un elemento clave para saber cómo se percibe el alumno a sí mismo (qué cree que es capaz de hacer) y seguida de una implementación práctica para que sea consciente de su competencia real. No hay respuestas incorrectas, cualquier valoración es retroalimentación a nivel personal. Se puede aplicar una escala de evaluación validada o utilizada en el centro educativo o ejercicios estándar que sirvan de control del aprendizaje en cada sesión. Por ejemplo, entrada al agua, movimiento hacia el profesor o un punto de referencia, pausa en flotación dorsal y movimiento hacia la salida y salida del agua.

Empoderamiento: son varios los beneficios de aprender a nadar, desde mayor seguridad en los espacios acuáticos, cuestiones de desarrollo y un estilo de vida activo y saludable. Sin embargo, en un estudio reciente realizado en Países Bajos se concluyó que los profesores tienden a adoptar conductas que frustran la autonomía de los alumnos mientras aprenden a nadar (Minkels et al., 2023). Un maestro influye en la vida y la forma en que el aprendiz se ve y se define a sí mismo, además, el propio aprendiz está influenciado por otras personas que lo rodean. Es importante influir de forma positiva en su vida y construir su propia imagen. Por ejemplo, dando retroalimentación positiva al alumno, demostrando nuestra confianza en él con frases como: "yo creo en ti", "tú puedes hacerlo", "quieres que te ayude", ¿cómo crees que puedo ayudarte?". Hablar al nivel del niño e involucrarse en el proceso. Cuanto más agradable sea para el profesor, más agradable será para los alumnos y viceversa. Hay una persona detrás de todo el proceso de aprendizaje.

CÓMO ESTRUCTURAR UNA SESIÓN

El modo cómo se realiza la planificación con vistas a implicar activamente al alumno y según la visión globalizada de la competencia acuática es algo que se puede cuestionar fácilmente. Para facilitar la comprensión, se comparte un

Cuadro 1. Ejemplo de clase.

Profesor: Filipe Alcântara Localidad: Piscinas Municipales de Albufeira Sesión nº: 1 Nivel de Aprendizaje: AMA1 Fecha: 23/10/2023				
Tema de la Clase: "La Naturaleza"				
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas pequeñas (semillas) y pelotas grandes. • Tapices flotantes • Aros (flotabilidad variada). • Flotadores tubulares. • Flores (esponjas o tarjetas plastificadas con imágenes de flores). 	Nº de alumnos: 15	Tiempo: 45 minutos.	Espacio: Piscina poco profunda
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar los diferentes tipos de equilibrio (vertical, dorsal y ventral). • Explorar la propulsión ventral y dorsal con y sin apoyo, fomentando la autonomía del estudiante. • Trabajar juegos que fomenten la inmersión voluntaria y variada. • Explorar la entrada al agua mediante saltos (salto de dos pies). • Manejar material que apoye la flotabilidad (pelotas), motricidad variada para enriquecer la conciencia corporal. • Aprender nombres e identificación de flores de la localidad y el país. 			
	Descripción de la tarea	Criterios de éxito	Diagrama	
Parte inicial	Recoger las "semillas" que se encuentran dispersas en el agua y "plantarlas" colocándolas en el jardín (tapiz verde que se encuentra en la orilla). Siempre que se pase por un arco tendrán que cruzarlo. Al finalizar la actividad se cuentan las semillas y se riegan.	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación. • Autonomía en la entrada, desplazamiento y recogida de objetos. • Fomento de la inmersión vertical y horizontal. 		
Parte principal (2 opciones de circuito)	<p><i>Circuito 1:</i> cada alumno recibe una rama de árbol (flotador tubular), y se desplaza hacia un lado de la piscina (margen). Mantener los flotadores tubulares en esa orilla y regresar, pasando por debajo de un túnel hecho por el flotador tubular o por encima de ellos (como si jugaras en un jardín) y recoger una nueva rama. El desplazamiento puede ser ventral y/o dorsal entre los márgenes (punto inicial y final).</p> <p><i>Circuito 2:</i> a) entrar al agua en salto con la rama (flotador tubular) y una semilla (pelota) en la mano. b) Realizar la propulsión ventral apoyados en la rama y los que pueden sin material. La semilla se puede llevar en la mano o apoyada en agua. Van al jardín, donde recogen una flor (esponjas o tarjetas de plástico) y dejan la semilla en su lugar para comprender el ecosistema. c) Realizan propulsión dorsal con la flor hasta el margen inicial. Las semillas se cambian por flores en el jardín que se construyó durante el calentamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento autónomo. • Acción continua de las piernas e introducción a la sincronía con la respiración en desplazamiento ventral. • Habilidades motoras para pasar por encima y por debajo del flotador tubular. • Inmersión a gusto. 		
Vuelta a la calma	Jugar en la naturaleza aporta beneficios para la salud. En grupos y con pelotas grandes: exploración de diferentes formas de manejar el balón y sus efectos en el cuerpo. Ejemplo: sentarse sobre la pelota, abrazarse y flotar, cargar con todos tocando la pelota con una mano, bajo el agua, etc. Las pautas las puede dar inicialmente el profesor, luego es importante pasarlas a los alumnos, dándoles instrucciones de qué hacer.	<ul style="list-style-type: none"> • Exploración de la flotabilidad de los materiales y su efecto en el cuerpo. • Interacción y cooperación con los compañeros. • Diversión y socialización. 		
Observaciones	Es importante al final de la clase hacer un balance de los aprendizajes u objetivos principales de la sesión. El cuestionamiento es una herramienta importante. Si se repite la sesión se puede intentar averiguar qué aprendieron sobre algunas de las flores o aportar curiosidades sobre ellas.		<ul style="list-style-type: none"> 😊 - Alumnos 😊 - Profesor 	

ejemplo (Cuadro 1) de clase realizado por el profesor Filipe Alcântara, que imparte clases de natación en la Piscina Municipal de Albufeira (Portugal).

Después de responder las preguntas “¿qué se va a aprender y por qué?” (qué valor se agregará en esta sesión), es importante **estructurar** cómo se va a proponer esto. Siempre se debe

considerar las características del contexto: qué clase se tiene frente al profesor (edad, etapa de aprendizaje, número de alumnos) y el espacio del agua (profundidad, temperatura, tamaño). Lo ideal darle una temática a la sesión, porque permite despertar la creatividad. A continuación, hay que ocuparse de los materiales necesarios para poner en práctica la sesión, algunos de los cuales pueden ser más tradicionales y otros no tanto. Estos deben prepararse con tiempo. Llegado este momento, hay que estructurar la secuencia de tareas para que tengan sentido entre sí y en su conjunto, como si de un rompecabezas se tratara. Se debe crear un pequeño diagrama que incluya: dónde comienza la propuesta/cómo se organizan los aprendices; cuál es la dinámica de la tarea (por ejemplo, por dónde entran, por dónde salen y cómo llegan al punto de partida) y dónde se posiciona el profesor para monitorear visualmente a todos.

Este plan se puede repetir en la misma semana de clases para favorecer la consolidación del aprendizaje y para que los aprendices disfruten el proceso, intentando otorgar más autonomía, diversidad y oportunidad en una segunda experiencia.

CONCLUSIÓN

Aprender a nadar va mucho más allá de reproducir gestos motores bajo la guía de un profesor. Sin duda, existe una necesidad inmediata de aprender a nadar si el hecho se centra en prevenir los ahogamientos. Pero también existe una forma de aprender a nadar en la que una de las consecuencias naturales es la prevención del ahogamiento a través de una mayor conciencia y conocimiento de uno mismo, de los demás y de implicación.

La **motivación para practicar** es crucial para conseguir un estilo de vida saludable, de los cuales la práctica de actividades acuáticas es la opción preferida. Para lograrlo, si bien los modelos pedagógicos pueden y deben variar según la etapa de aprendizaje y los factores contextuales, aún deben valorar metodologías que involucren activamente al alumno, que fomenten el desarrollo de diversas áreas del conocimiento y que consideren el perfil de conducta del practicante.

El **profesional acuático tiene un papel decisivo** en la retención de los alumnos, su disfrute de la práctica y la longevidad de esa práctica. Y la planificación es una de las herramientas esenciales para el éxito de su intervención. Con este documento se ha buscado ayudar en la estructuración y concretización de un plan de sesión, basado en la visión globalizada de la competencia acuática, reconocida como la

visión para el siglo XXI y con una implicación activa del alumnado en su proceso de aprendizaje.

REFERENCIAS

- American Red Cross (2004). *American Red cross water safety poll*. American Red Cross.
<https://www.redcross.org/content/dam/redcross/>
- Assor, A., Kaplan, H., Kanat-Maymon, Y., & Roth, G. (2005). Directly controlling teacher behaviors as predictors of poor motivation and engagement in girls and boys: the role of anger and anxiety. *Learning and Instruction, 15*(5), 397-413.
<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2005.07.008>
- Batez, M., Petrusic, T., Bogataj, S., & Trajkovic (2021). Effects of teaching program based on teaching games for understanding model on volleyball skills and enjoyment in secondary school students. *Sustainability 13*, 606.
<https://doi.org/10.3390/su13020606>
- 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>
- Dudley, D. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator, 72*(5).
- Federação Portuguesa de Natação (2016). *Abandono da Natação, caracterização, motivos e orientações para a prevenção – plano estratégico 2014-2024*, 6. FPN.
- Fonseca-Pinto, R. & Moreno-Murcia, J.A. (2023). Towards a Globalised Vision of Aquatic Competence. *International Journal of Aquatic Research and Education, 14*(1), 11.
<https://doi.org/10.25035/ijare.14.01.11>
- Martín, H. (2020). *Como aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza*. Editorial Grao.
- Minkels, C., van der Kamp, J., & Beek, P.J. (2023). How intrinsically motivating are swimming instructors/lessons in the Netherlands? An observational study through the lens of self-determination theory. *Frontiers in Sports and Active Living, 5*, 1236256.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1236256>
- Moreno-Murcia, J. A. (2023). *Aprender a nadar a través del juego*. Sb.
- Moreno-Murcia, J. A. & Ruiz, L. M. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Sb.
- Moreno-Murcia, J. A., & González, J. M. (2022). La motivación en el Método Acuático Comprensivo. En J. A. Moreno-Murcia, A. Albarracín, & L. De Paula (Eds.), *Aportes pedagógicos acuáticos* (pp. 97-104). Sb editorial.
- Morrongiello, B. A., & Matheis, S. (2007). Understanding Children's Injury-risk Behaviors: The Independent Contributions of Cognitions and Emotions. *Journal of Pediatric Psychology, 32*(8), 926-937.
- USA Swimming. (2022). *2021 Membership Demographics Report*. https://www.usaswimming.org/docs/default-source/governance/governance-lsc-website/membership-demographics/2021-membership-demographics-report.pdf?sfvrsn=80510b32_10
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions.

Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54–67.

<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

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>

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