

Capítulo 1

¡CAMBIA DE MÉTODO! DESCUBRE EL MÉTODO ACUÁTICO COMPRENSIVO PARA REVOLUCIONAR EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN

JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

Cómo citar esta publicación:

Moreno-Murcia, J. A. (2025). ¡Cambia de método! Descubre el método acuático comprensivo para revolucionar el aprendizaje de la natación. En R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín Pérez, A. Ortiz Olivar, F. Yázigi, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Nuevos horizontes en las actividades acuáticas. Ciencia, innovación y práctica* (pp. 7-18). Sb editorial.



¡CAMBIA DE MÉTODO! DESCUBRE EL MÉTODO ACUÁTICO COMPRENSIVO PARA REVOLUCIONAR EL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN

JUAN ANTONIO MORENO MURCIA

IDEAS PRINCIPALES

- El juego puede ayudar a aprender a nadar.
- En lugar de prescribir y dirigir el aprendizaje, se propone un cambio de rol que implica apoyar y facilitar el aprendizaje del nadador.
- El Método Acuático Comprensivo busca la competencia acuática en el niño a través de la búsqueda del bienestar, la vinculación afectiva y un aumento de las posibilidades personales.

INTRODUCCIÓN

¿Has observado que este año tus aprendices no han conseguido los objetivos como en otras ocasiones? Quizá ha llegado el momento de hacer un “reset” y **cambiar de método de enseñanza y pasar a un método de aprendizaje**. Venimos a tu rescate con un método que estamos desarrollando desde hace más de 25 años con gran eficacia en su puesta en práctica.

¡Bienvenido al mundo del [Método Acuático Comprensivo \(MAC\)](#)! Si alguna vez te has sentido estancado o desafiado en el proceso de aprender a nadar, estás a punto de descubrir una nueva y emocionante forma de abordar este aprendizaje. El MAC se presenta como una auténtica revolución en la enseñanza de la natación.

¿Te has preguntado alguna vez si existe un enfoque diferente que pueda hacer que aprender a nadar sea más intuitivo, comprensible y, sobre todo, divertido? Este **método innovador** está diseñado para cambiar por completo tu experiencia en el agua. A través de una combinación única de técnicas centradas en la comprensión del entorno acuático, la adaptación progresiva y el dominio de habilidades fundamentales, el MAC ofrece una perspectiva completamente renovada sobre el aprendizaje de la natación.

En lugar de enfocarse únicamente en la repetición mecánica de movimientos, este método se basa en **comprender la relación entre el cuerpo y el agua**. Incorpora elementos de comprensión del medio acuático, facilitando así un progreso más fluido y natural en el proceso de aprendizaje.

¡Es hora de cambiar tu enfoque! Atrévete a explorar una manera diferente y emocionante de dominar el arte de nadar. El MAC está aquí para transformar tu experiencia en el agua y llevarte a nuevos niveles de confianza y destreza en la natación.



ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

En la actualidad, la enseñanza tradicional de la natación se ha centrado en un enfoque repetitivo y rutinario que, lamentablemente, ha llevado a un aumento en los niveles de aburrimiento y desmotivación entre los aprendices. La constante **repetición de ejercicios y movimientos sin una comprensión profunda** puede obstaculizar el progreso y generar un estancamiento en el aprendizaje.

La repetición mecánica, aunque ha sido un pilar en la enseñanza de la natación durante mucho tiempo, no siempre garantiza la adquisición efectiva de habilidades. Este enfoque puede provocar frustración, desinterés y, en algunos casos, el **abandono de la práctica de la natación**.

Es esencial reconocer que cada persona tiene su propio ritmo de aprendizaje y que las técnicas de enseñanza deben adaptarse para atender las necesidades específicas de cada nadador. La **monotonía y el aburrimiento resultantes de la repetición** constante pueden actuar como barreras significativas para el progreso, impidiendo el desarrollo de una relación positiva y duradera con el agua.

Por esta razón, es imperativo buscar un cambio en la enseñanza de la natación. Es fundamental adoptar enfoques innovadores que fomenten la **comprensión**, la exploración creativa y el disfrute durante el proceso de aprendizaje.

“ El abandono de métodos obsoletos y la adopción de nuevas estrategias que promuevan la motivación, la comprensión y la diversión en el agua son esenciales para revitalizar el interés en la natación y potenciar el desarrollo de habilidades de manera efectiva y duradera. ”

APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN A TRAVÉS DEL MÉTODO ACUÁTICO COMPRENSIVO



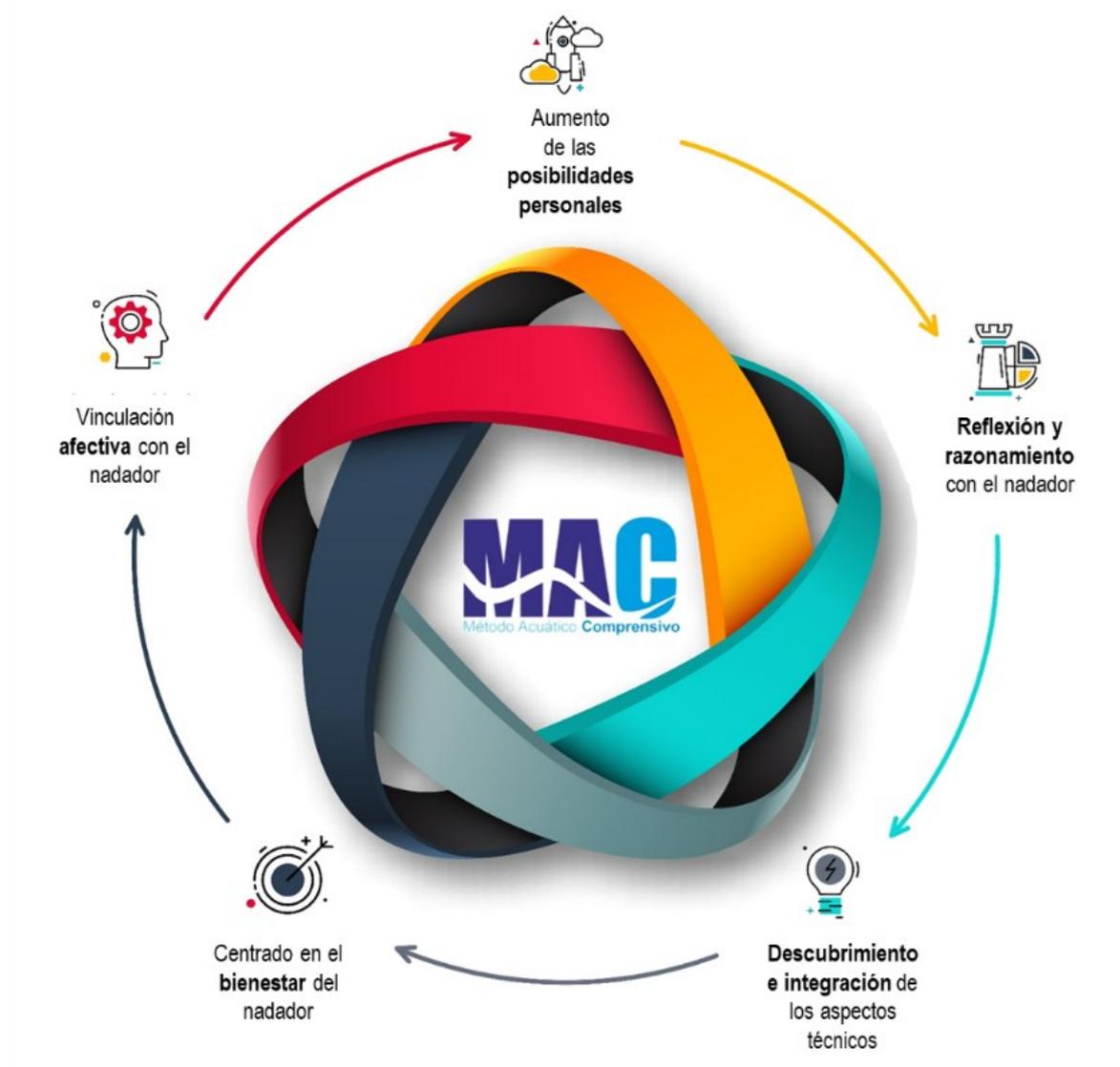
Como ya se indicaba anteriormente (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), enseñar y aprender la natación a través del MAC supone adoptar un enfoque de instrucción radicalmente diferente al utilizado en la mayoría de los centros de enseñanza. Es un enfoque de aprendizaje donde el **nadador construye activamente el conocimiento**, en lugar de una visión pasiva del nadador receptor

de conocimiento. Requiere que el entrenador actúe, no solo como un instructor que transmite conocimientos objetivos, sino como un facilitador del aprendizaje.

“ Desde esta visión, la atención debe centrarse en lo que se aprende, cómo se aprende y cómo el entrenador puede ayudar en este aprendizaje, en lugar de centrarse en lo que se enseña y en su comportamiento. ”

Fruto de la experimentación de más de 20 años de puesta en práctica de actividades y juegos para la enseñanza de las técnicas de nado, recientemente se ha publicado en 2023 la obra “**Enseñar a nadar a través del juego**” que presenta más de 150 juegos para el aprendizaje de las técnicas de natación, virajes y salidas fundamentadas en el MAC. Una vez adquirida en el aprendiz la competencia acuática que le permita poder ser autónomo, se plantea el aprendizaje de dichas técnicas (aproximadamente a partir de los 6 años) con el objetivo de poner en práctica la propuesta de una serie actividades para generar en el aprendiz la motivación por aprender. Este método intenta **no darles (inicialmente) la respuesta a la resolución del problema** planteado, para así descubrir e integrar los aspectos técnicos más relevantes de cada estilo de nado, virajes y salidas, de forma significativa y transversal.

Figura 1. Fundamentos del MAC.



La **comprensión** es buscar conexiones entre lo recién aprendido y lo ya sabido. Además, la activación de la memoria de trabajo, que permite ir integrando la secuencia de la información (por ejemplo, utilizar el flotador tubular para las primeras acciones propulsivas, que luego permitirán construir el nado de crol) y lo que llevaría a un aprendizaje significativo.

Este método se centra en conseguir la competencia acuática 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 nadador** a nivel individual y/o 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. La función del entrenador es guiar el ajuste del conocimiento creado por el grupo de nadadores al objetivo de aprendizaje. En este procedimiento, el educador 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 nadador que lo ha creado), y también servirá para que el docente tenga una visión de lo que aporta el conjunto del grupo de nadadores y, en consecuencia, tomar decisiones sobre su estrategia formativa (Figura 1).

Construcción del aprendizaje de la natación con el Método Acuático Comprensivo



El MAC concibe la enseñanza de la natación como la construcción de “estructuras cognitivas” más que como asociación de estímulos y respuestas, contemplando las ventajas tanto de un **constructivismo cognitivo como sociocultural**.

El MAC busca, en primer lugar, que el nadador **preste atención al problema a aprender y lo registre en la memoria**. Cuando la habilidad es sencilla (por ejemplo, batido de pies crol) y se puede retener en la memoria de forma rápida, se utiliza la repetición de la habilidad para su

codificación tras la demostración del entrenador. Pero puede ser que la repetición, a pesar de realizarla correctamente, no permita superar un problema más complejo cuando esa habilidad se quiera integrar en otras (por ejemplo, batido de pies crol coordinado con la respiración) y esto puede ser debido a que repetir y repetir es efectivo a corto plazo. Cuando se acaba de repetir la acción da la sensación de parecer que se domina y que se ha aprendido (hay que tener en cuenta que una cosa es recordar algo nada más haberlo repetido y otra diferente es recordarlo en el futuro). También puede ser debido a que repetir una habilidad que ya se ha aprendido genera una sensación agradable, pero una falsa sensación de saberlo todo (hay que entender que una cosa es que algo resulte familiar cuando lo vuelves a repetir y otra muy distinta es ser capaz de evocar, es decir, sacarlo de la memoria cuando es necesario sin que nadie te indique como hacerlo).

“ Cuando se trata de habilidades simples lo ideal es evocarlas tal cual. Pero cuando se trata de habilidades más complejas, que requieran de más comprensión, el MAC apuesta por que se evoque, siendo el nadador quien lo realiza por sus propias acciones, implicándose de forma activa en la decisión. ”

Para consolidar este aprendizaje de habilidades complejas el MAC busca que el nadador evoque esta situación en utilizarla en **situaciones muy diversas**. Es bueno que no repita estas acciones según se le indica directamente por parte del entrenador, sino que intente conseguir recordar lo aprendido y utilizarlo en ese nuevo desempeño. Por eso es mucho mejor si se pueden resolver estos nuevos problemas intentando que recuerde lo aprendido en las tareas anteriores sin la indicación específica del entrenador. En el caso de que el nadador no termine de identificar plenamente la mejor opción para solucionar el problema (codificación) puede recurrir a la **ayuda del entrenador** y este puede darle alguna pista sin terminar de resolverle el problema para que pueda evocar esta situación y retomar una posible solución.

El MAC cuida mucho en esta fase el **no cargar la memoria de trabajo** (donde nuestro cerebro almacena lo aprendido) con mucha información. Por eso, utiliza la evocación (que es el proceso por el cual se recupera algo que estaba almacenado en la memoria), para poner en práctica conocimientos que se había olvidado total o parcialmente, pues la ciencia indica que se consolida más que si se practicara antes de haberlo olvidado.

“ Repetir una actividad de aprendizaje cuando se acaba de comprobar que se domina lo aprendido no es tan efectivo como esperar un tiempo para practicarla. ”

Este camino suele ser interdependiente y puede superponerse en ciertos momentos del proceso de aprendizaje. Además, el **aprendizaje es un ciclo continuo**, donde la aplicación de conocimientos a menudo retroalimenta las etapas anteriores, lo que lleva a un aprendizaje más profundo y completo.



JUEGOS PARA ENSEÑAR A NADAR

A continuación, se muestran algunos ejemplos prácticos de cómo plantear el aprendizaje a través de algunos juegos.



Juego: La Carretilla.

Descripción: Dos grupos, uno estará flotando en posición vertical y el otro en un extremo de la piscina, el grupo que se encuentra en la pared tiene que ir a por sus compañeros y empujarlos de los pies hasta llegar a la pared, así hasta que ya no haya compañeros por remolcar.

Material: Ninguno.

Edad aproximada: 7-9 años

Instalación: Piscina profunda o poco profunda.

Variantes: Los compañeros que son remolcados pueden ayudar a sus compañeros moviendo solo los brazos pero sin sacarlos del agua.

Reflexiones del educador:

- ¿Qué posición eligen los remolcados?
- ¿Qué técnica utilizan los que empujan?
- ¿La respiración hacia donde la realizan?
- ¿Se llegan a detener en el camino?, ¿Por qué?

Reflexiones para plantear al alumno:

- ¿En qué posición los remolcaron más rápido sus compañeros? ¿Por qué?
- ¿Los que empujaban cómo lo hacían?
- ¿Cómo le hacía para respirar?
- ¿Alguien se detuvo en el camino? ¿Por qué?

Variables complejas:

- La distancia.
- El número de compañeros.
- La posición del cuerpo.
- La respiración.



Juego: No tires el agua.

Descripción: En posición de espalda el alumno llevará una tabla a la altura de las rodillas y sobre la tabla llevará unos vasos con agua. Entonces, el alumno que recorra la mayor distancia sin que se les caigan los vasos de agua, ganará.

Material: Tablas y vasos de plástico.

Edad aproximada: 7-9 años

Instalación: Piscina profunda.

Variantes: ¿Y si ahora la tabla la tuvieran que llevar afuera del agua?, ¿Y si se propone una misma distancia para todos y entonces se comprueba quién completó la distancia con más vasos intactos?

Reflexiones del educador:

- ¿Tiran los vasos frecuentemente?
- ¿La propulsión que consiguen es eficaz?
- ¿Mantienen la trayectoria?
- ¿Cómo realizan técnicamente la patada?

Reflexiones para plantear al alumno:

- ¿Los vasos se les cayeron frecuentemente? ¿Por qué?
- ¿Consiguieron una propulsión eficaz?
- ¿Quién consiguió la mayor distancia? ¿Por qué creen que la consiguió?
- ¿En algún momento perdieron la trayectoria?

Variables complejas:

- La distancia.
- La técnica.



Juego: Que no toquen el agua.

Descripción: Por parejas, transportar las pelotas de un extremo al otro de la piscina sin que estas toquen el agua.

Material: Pelotas

Edad aproximada: 5-7 años

Piscina: Piscina poco profunda

Variantes: ¿Eres capaz de transportarlas en la zona profunda?, ¿Y si dispones de aletas?, ¿Y si ahora en vez de parejas es en tríos?

Reflexiones para el educador:

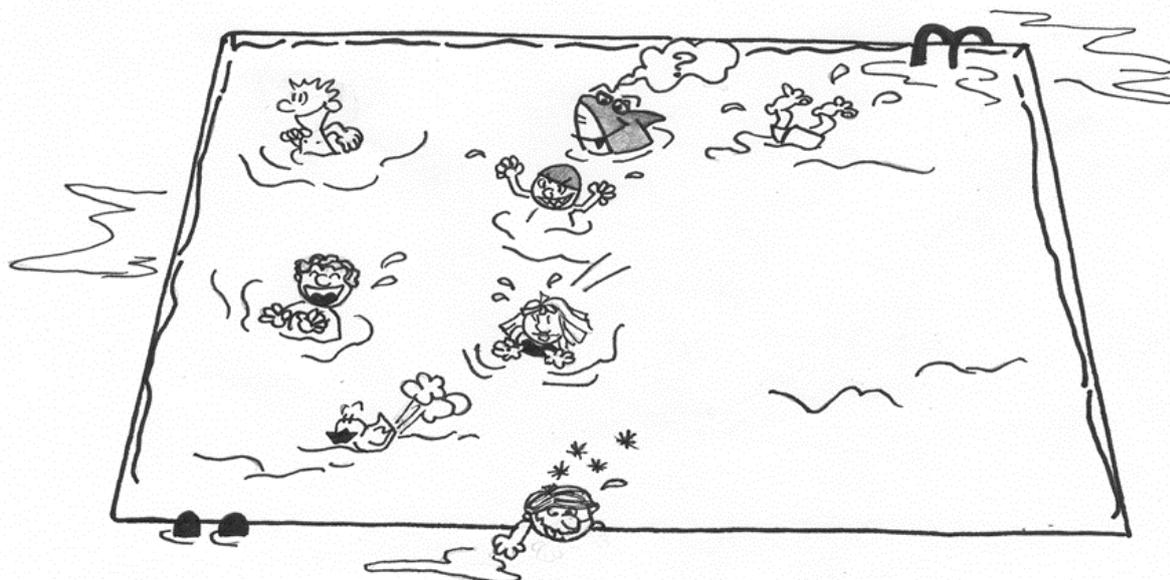
- ¿Se coordinan entre compañeros?
- ¿Qué estrategias utilizan?
- ¿Logran que las pelotas no toquen el agua?
- ¿La distancia a recorrer es excesiva?

Reflexiones para el alumno:

- ¿Qué dificultad encontraron para transportar las pelotas?
- ¿Se pusieron de acuerdo con su compañero antes de salir?
- ¿Qué estrategia utilizaron?
- ¿Tienen mayor dificultad trabajar en tríos?

Variantes complejas:

- El número de pelotas
- El número de compañeros
- La distancia



Juego: El Tiburón.

Descripción: Un alumno realizará la función de tiburón para coger al resto de compañeros, pero si estos dan una vuelta sobre el eje transversal antes de que el tiburón logre cogerlos, este tendrá que dar la vuelta e ir por otro.

Material: Ninguno.

Edad aproximada: 5-7 años.

Instalación: Piscina profunda o poco profunda.

Variantes: ¿Y si ahora en vez de girar tiene que tocar el fondo de la piscina?

Reflexiones del educador:

- ¿Cuando dan el giro se ayudan tanto de brazos como de las piernas?
- ¿El tiburón que técnica utiliza para cogerlos?
- ¿El espacio es el adecuado?
- ¿Se marean después de realizar la actividad?

Reflexiones para plantear al alumno:

- ¿Con que se ayudan para dar el giro?
- ¿Cuándo el tiburón va tras ellos, dan el giro inmediatamente o tratan de huir, ganar distancia y dar el giro?
- ¿Después de haber dado el giro saben orientarse dentro de la piscina?

VARIABLES COMPLEJAS:

- El espacio.

CONCLUSIÓN

Determinadas formas de enseñar la natación a la que se exponen los jóvenes nadadores en su fase inicial de aprendizaje de la técnica de nado pueden llevar al **abandono de la práctica** debido a la naturaleza prohibitiva y aburrida del tipo de instrucción ofrecida. Esto no solo está relacionado con la naturaleza intensiva de la capacitación, sino también con el hecho de que los enfoques tradicionales no promueven el compromiso intelectual, incluso cuando los nadadores sienten curiosidad y tienen preguntas sobre lo que

están haciendo. Es probable que a través de una enseñanza de la natación a través del juego sustentada en el MAC la natación sea más interesante y emocionante en la medida en que involucra intelectualmente a los nadadores en el entendimiento, conociendo no solo el qué, sino el porqué de lo que aprenden. Esta forma de implicarlos en el aprendizaje estimula su pensamiento antes, durante y después de la acción. Es probable que ayudar a los nadadores a entablar un diálogo con sus compañeros y con el entrenador, permita la creación de un entorno intelectual y social que les vincule con la práctica temprana y que contrasta con la formación en la que los nadadores no se limitan a repetir, sin sentido, día tras día.

“

Este método se aleja de forma significativa de los enfoques tradicionales de la enseñanza de la natación. Presenta un cambio de un camino de enseñanza centrado en el entrenador a un enfoque centrado en el nadador. Esto implica una modificación en el rol del entrenador: en lugar de prescribir y dirigir el aprendizaje, esta evolución de rol implica apoyar y facilitar el aprendizaje del nadador.

”



Este no es un documento para el perfeccionamiento y entrenamiento de las técnicas de nado. Es un recurso para la enseñanza de las técnicas de nado a través del juego en una fase inicial de aprendizaje. Se asume que el perfeccionamiento requiere entrenamiento y sistematización técnica y que se producirá en una fase posterior.

REFERENCIAS

Moreno-Murcia, J. A. (2023). *Enseñar a nadar a través del juego*. Sb.
Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz, L. M (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Sb.

