



---

**Universidad de Valladolid**

Facultad de Educación de Segovia

Grado en Educación Primaria

Mención en Educación Física

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**LA INCLUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES  
ACUÁTICAS DENTRO DE LA EDUCACIÓN  
FÍSICA ESCOLAR**

**ALUMNO: JUAN FRANCISCO TOMELO HERRERO**

**TUTOR: JUAN MANUEL GEA FERNÁNDEZ**

## Índice

1.	INTRODUCCIÓN .....	4
2.	JUSTIFICACIÓN DEL TEMA .....	5
3.	OBJETIVOS GENERALES DEL TRABAJO FIN DE GRADO .....	6
4.	MARCO TEÓRICO.....	7
4.1	¿QUÉ ES LA NATACIÓN? ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS?.....	7
4.2	PROGRAMAS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS: ÁMBITOS DE APLICACIÓN .....	8
4.2.1.	Educativo.....	9
4.2.2	Utilitario .....	12
4.2.3	Mantenimiento - Entrenamiento .....	12
4.2.4	Salud .....	13
4.2.5	Terapéutico .....	13
4.2.6	Recreativo .....	14
4.2.7	Deportivo.....	14
4.3	BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS.....	14
4.4	HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR .....	16
4.4.1	Equilibraciones .....	16
4.4.2	Desplazamientos .....	17
4.4.3	Giros .....	18
4.4.4	Manipulaciones .....	18
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	19
5.1	Justificación y contextualización de la propuesta.....	19
5.2	Temporalización .....	21
5.3	Contribución a los objetivos de Etapa.....	21
5.4	Contribución a las siguientes competencias básicas.....	21
5.5	Contribución a Contenidos, Criterios y Estándares de Evaluación del currículo oficial....	22
5.6	Principios metodológicos .....	23
5.7	Sesiones y actividades.....	24
	Primera Sesión: Habilidades acuáticas básicas (la respiración, flotación y propulsión. ....	25
	Segunda Sesión: Saltos, giros y desplazamientos. ....	26
	Tercera sesión: Giros, saltos, desplazamientos, lanzamientos y recepciones.....	27

Cuarta sesión: contribuir al desarrollo de las capacidades físicas básicas y motrices (Fuerza, velocidad, resistencia y equilibrio y agilidad.).....	28
5.8 Descripción y análisis de las sesiones.....	29
5.9 Recursos empleados .....	33
5.10 Atención a la Diversidad.....	33
5.11 Temas Transversales .....	34
5.12 Evaluación .....	34
6. CONCLUSIONES .....	35
7. VALORACIÓN PERSONAL .....	36
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	37
9. ANEXOS. ....	39

## **RESUMEN**

Este trabajo pretende destacar la importancia que tienen las actividades acuáticas dentro del ámbito escolar. Para ello, se ha realizado un marco teórico que nos permita entender qué es la natación y qué beneficios tiene en los niños y niñas de edades comprendidas entre los 10 y 11 años. En el trabajo detalla la propuesta de intervención que trabajaremos en el colegio Cooperativa Alcázar con los niños de 5º de Primaria. Por último, terminaremos expresando nuestras conclusiones sobre las sesiones realizadas.

## **PALABRAS CLAVE**

Educación Primaria, actividades acuáticas, habilidades motrices, ámbito educativo, salud, terapéutico, recreativo.

## **ABSTRACT**

This work aims to highlight the importance of aquatic activities within the school environment. For this, a theoretical framework has been made that allows us to understand what swimming is and what benefits it has in children aged between 10 and 11 years. In the work he details the proposal of intervention that we will work in the Cooperativa Alcázar school with the children of 5th Primary. Finally, we will end by expressing our conclusions of this work

## **KEY WORDS**

Primary education, aquatic activities, motor skills, education, health, therapeutic, recreational.

## 1. INTRODUCCIÓN

El punto de partida de este trabajo ha sido la pregunta planteada desde hace un tiempo. ¿Por qué las actividades acuáticas no están dentro del ámbito escolar concretamente dentro de la Educación Física?

La experiencia profesional nos ha hecho plantearnos esta cuestión y las continuas afirmaciones de que la natación es muy buena, que es el ejercicio más completo, que es muy positiva para muchas patologías que tenemos en la zona de la espalda y así una infinita lista de afirmaciones que nos hacen preguntarnos cómo no están metidas dentro del ámbito escolar. Dicha pregunta nos surge ya que además de los beneficios en el ámbito procedimental, este deporte ofrece múltiples ventajas a nivel actitudinal como puede ser la generación de mayor confianza en uno mismo a través de un nuevo medio, la relación con otros compañeros, la adaptación de diferentes niveles para la generación de la empatía...etc.

También sabemos que practicar la natación, obtiene muchos beneficios para la espalda, recuperación de lesiones, corrección postural, etc.

Todo esto hace preguntarnos e investigar sobre este tema para ver si es viable que las actividades acuáticas entren dentro del currículo de la Educación Física. Lo primero que hicimos es pasar un cuestionario para saber cuántos alumnos practican este deporte y conocer las experiencias que tenían en el medio acuático (ANEXO N°1).

La intervención se llevó a cabo durante dos días, con el grupo de tercer ciclo de Primaria. Fueron cuatro sesiones diseñadas para ponerlo en práctica en la piscina.

Este Trabajo de Fin de Grado tiene la siguiente estructura: un marco teórico y la propuesta de intervención didáctica. En la primera de ellas podemos encontrar varios apartados en los que trataremos el concepto de natación y de actividades acuáticas, el ámbito de aplicación de estas últimas, sus beneficios o la presencia de habilidades motrices acuáticas en la educación física escolar. Por otro lado, en la parte de la propuesta de intervención didáctica, trataremos los apartados propios de una unidad didáctica como por ejemplo la metodología que utilizaremos, los objetivos y contenidos o la evaluación. Por último, terminaremos nuestro Trabajo Fin de Grado con unas

conclusiones a cerca de todo el proceso que hemos llevado a cabo para la realización del mismo.

## **2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

El desarrollo de este trabajo surge de la experiencia laboral que llevo teniendo desde hace bastantes años. Soy socorrista y monitor de natación y actualmente trabajo en una piscina que, concretamente, esta de frente al colegio en el que yo estuve de prácticas.

El trabajo que desempeño consiste en enseñar a nadar tanto a niños como a adultos, su iniciación, perfeccionamiento y mantenimiento del medio acuático y de los diferentes estilos de natación.

La experiencia laboral nos ha aportado diferentes conocimientos sobre la natación. Los procesos de enseñanza aprendizaje, ya que hemos trabajado con diferentes métodos y personas con gran bagaje de conocimiento en este ámbito.

La elección de este trabajo parte de la importancia y los beneficios que actualmente conlleva hacer natación en las diferentes edades de nuestra vida, por un lado tenemos la práctica saludable que ello implica y, por otro lado, la mejora anatómica y fisiológica.

Se puede destacar la importancia que tiene relacionar los conocimientos aprendidos en estos años de grado con la experiencia en monitor de natación que llevo adquiriendo durante bastantes años.

Muchos de los beneficios que la práctica acuática genera en los niños se trabajan en algunas materias cursadas en Educación Física del grado de Educación Primaria.

Tenemos asignaturas como Cuerpo, percepción y habilidad, en ella se definen las cualidades motrices básicas (desplazamientos, giros, saltos), mejorando estos movimientos gracias a la natación.

Otras asignaturas que podemos extrapolar a la natación pueden ser, Educación Física y Salud, Expresión Corporal, la cual podemos ver plasmada en la natación sincronizada, y Juegos y Deportes en el que podemos destacar que el juego es la pieza clave para ofrecer este mundo de posibilidades. Por todo ello podemos ver cómo las actividades

acuáticas están totalmente ligadas al plan de estudios de la mención de Educación Física en el Grado de Educación Primaria, aunque no se trabaje de manera específica. Tal es su importancia que incluso en antiguos planes de estudios de dicha mención se ha trabajado en asignaturas más concretas como puede ser Habilidades Acuáticas.

También hay que destacar la ausencia significativa que hay sobre este tema, dentro de las leyes de educación, por lo que queremos dar una importancia a la integración del medio acuático en el ámbito escolar.

Por ello analizaremos y trataremos de buscar vinculación de las actividades con las siguientes leyes, Reales Decretos, Decretos y Órdenes.

- LOMCE: Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. (RD 126/2014)

- DECRETO 23/2014, de 12 de junio, por el que se establece el marco del gobierno y autonomía de los centros docentes sostenidos con fondos públicos, que impartan enseñanzas no universitarias en la Comunidad de Castilla y León. (D 23/2014)

- ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León

La natación se relaciona más con el mundo de la salud que con el aspecto educativo, pero concretamente nos vamos a centrar en conseguir trabajar los contenidos de educación física en el medio acuático dentro del horario escolar.

### **3. OBJETIVOS GENERALES DEL TRABAJO FIN DE GRADO**

Este trabajo pretende alcanzar varios objetivos sobre la inclusión de las actividades acuáticas en el ámbito escolar como pueden ser:

- Analizar la importancia que tiene en el desarrollo integral del niño y los beneficios que aportan las actividades acuáticas

- Justificar el porqué de la inclusión de las actividades acuáticas en la escuela
- Conocer y utilizar los beneficios que producen las habilidades acuáticas a nivel anatómico y fisiológico para transmitir hábitos saludables.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1 ¿QUÉ ES LA NATACIÓN? ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS?**

Como afirma Muñoz (2004), el concepto de actividades acuáticas ha sido incorporado recientemente en nuestra sociedad y el agua ha sido entendida como término de natación. Pero, ¿Es natación todo lo que realizamos en piscina?

Según diferentes diccionarios enciclopédicos consultados, la natación es un deporte que consiste en mantenerse sobre la superficie del agua, moviendo los brazos y las piernas, y utilizando para ello los estilos crol, braza, espalda y mariposa. Por tanto, y a partir de esta definición, la natación no debe confundirse, de ninguna manera, con el resto de actividades que se desarrollan en las instalaciones y medios acuáticos.

Podemos concluir que el término de actividad acuática es más amplio que el de natación, la cual podríamos definir como toda actividad física que se desarrolla en el medio acuático.

Las actividades acuáticas se sitúan entre las más ricas de la educación física, por la cantidad de sensaciones que nos ofrece y despierta en los niños, y por la cantidad de patrones y experiencias en el movimiento que nos ofrece en un medio tan diferente al habitual.

Situamos estas actividades en edades comprendidas entre los 3-6 años y toda la educación primaria (6-12 años). Como afirma Capllonch (2001), el agua y la actividad que en ella podamos realizar proporciona la posibilidad de que los niños experimenten sensaciones tan importantes como la de pérdida de apoyo plantar, pérdida de peso corporal, modificación de la respiración, alteración del equilibrio...etc.

## 4.2 PROGRAMAS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS: ÁMBITOS DE APLICACIÓN

Podemos referirnos al agua como uno de los elementos más importantes de la vida, sin agua no hay vida. Como explican Moreno y Gutiérrez (1998), existe un creciente interés de la población en el uso de la natación a nivel mundial, ya que nos hemos ido dando cuenta de la cantidad de beneficios que nos aporta. En cuanto al ámbito de la educación, dicho deporte favorece la educación corporal dentro de la educación integral de los niños, ya que es un medio que produce multitud de sensaciones nuevas para los niños.

Además, las actividades acuáticas tienen que ser consideradas como un ejercicio preventivo de patologías que un porcentaje muy alto de la población acusa. Los movimientos que se realizan en este medio ejercitan gran parte de la musculatura corporal y podemos contar con movimientos más amplios y variados que en el medio terrestre.

Siguiendo a Tuero, Eseverri y Albarracín (1995) nos muestra los efectos positivos que tiene la actividad física en el medio acuático:

- Logra una gran relajación, tanto psíquica como física.
- Tiende a incrementar la amplitud de los movimientos articulares.
- Fortalece los músculos débiles a través de los movimientos globales y suaves contra la resistencia del agua.
- Favorece las adaptaciones funcionales: respiratorias, cardíacas, circulatorias.
- Ayuda a ampliar las actividades relacionales y sociales.
- Facilita un ambiente lúdico-recreativo, de manera que la actividad tiene fin en sí misma, propiciando una gran motivación para mantener la constancia en su realización.
- Permite la creación de hábitos higiénicos antes, durante y después de la actividad, extrapolables a la vida cotidiana.
- Asimismo, no se puede olvidar el valor terapéutico, rehabilitador, de este medio acuático, que tiene gran utilidad en la recuperación de lesiones, la corrección postural, etc.

Moreno y Gutiérrez (1998) citando a Da Fonseca, han manifestado que el aprendizaje de la natación en bebés o en niños no puede orientarse solo al deporte, sino que debe ser relacionado con el desarrollo psicomotor, ya que al representar los factores de la emoción, la cognición y la motricidad, el aprendizaje contribuirá a una maduración total.

No todas las actividades que se desarrollan en el medio acuático tienen el mismo objetivo

En el medio acuático podemos tener diferentes objetivos y poder ser aplicados en diferentes ámbitos. Moreno y Gutiérrez (1998) hacen una clasificación detallada que veremos a continuación:

#### **4.2.1. Educativo**

En el terreno de la educación existen muchos programas con diferentes objetivos educativos pero es cierto que muchos de dichos programas se pueden aplicar a los distintos ámbitos. Un ejemplo de ello es que los programas infantiles pueden perseguir objetivos educativos, utilitarios, competitivos o terapéuticos.

Moreno y Gutiérrez (1998) afirman que las principales características de un planteamiento educativo son las siguientes:

- Dominio integral del medio.
- Facilita la continuidad en cualquier otro planteamiento (incluido el competitivo)
- Incide en la formación integral del alumnado, a nivel cognoscitivo, motriz y socio-afectivo.
- Trabajo planteado a medio y largo plazo.
- Utilización de material didáctico no convencional.
- Utilización de los métodos de enseñanza recíproca, asignación de tareas y descubrimiento guiado.
- Formación plural del educador: psicología, pedagogía, recursos humanos.
- No exclusividad de objetos técnicos a alcanzar.
- Requiere mayor creatividad por parte del enseñante y del alumno.
- Agrupación de los alumnos por edades homogéneas. (p.18)

Somos conocedores de que un planteamiento educativo tiene estar encaminado a ordenar todos los aprendizajes para conseguir el máximo desarrollo de las distintas capacidades como por ejemplo las cognoscitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación personal y de inserción y actuación social (Moreno y Gutiérrez, 1998).

Como indicaremos más adelante, siguiendo a Moreno y Gutiérrez (1998), podemos encontrar los siguientes programas en el campo educativo:

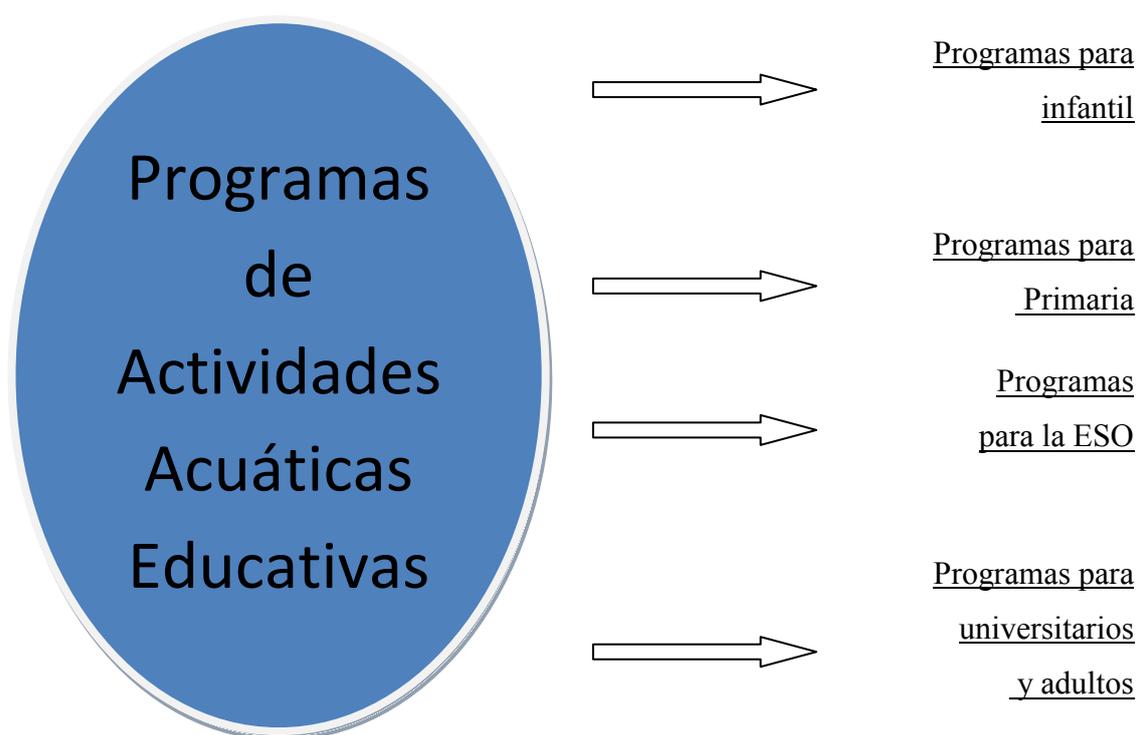


Figura 1. Programas de actividades acuáticas educativas. (Tomado de Moreno y Gutiérrez, 1998)

El programa de bebés queda fuera de la escuela y enmarcado en entornos privados de formación.

#### ***a) Bebés***

Según Moreno y Gutiérrez (1998), en este programa se pretende enseñar a los más pequeños, desde las 8 semanas y los 3 años o desde el nacimiento hasta los dos años. El objetivo principal de este programa es que los niños aprendan a subsistir en el agua ante una caída fortuita.

No se trata de condicionar la conducta del bebé sino de que aprenda a dar respuestas adaptadas a situaciones nuevas. De acuerdo con la opinión de Azemar, no se trata de estereotipar la conducta motriz del niño sino de enriquecerla manteniendo su plasticidad. (Del Castillo, 1997, p.39)

Los objetivos más destacados de este programa, según Moreno y Gutiérrez (1998) son el desarrollo psicomotor, las experiencias sensoriales y motrices, ofrecer una relación rica, intensa y privilegiada con los padre y potenciar el principio de sociabilización.

### ***b) Educación Infantil***

En este programa se trabaja con alumnos de entre 3 y 6 años. Su objetivo primordial es que los niños y niñas se familiaricen y descubran el agua, que a su vez, se encuentra en la fase de conocimiento del medio (Moreno y Gutiérrez, 1998).

### ***c) Educación Primaria***

Este programa se trabaja con alumnos de 6 a 12 años. Su objetivo principal es trabajar la enseñanza de las habilidades motrices acuáticas y el inicio de las habilidades deportivas acuáticas. Para más detalle, a continuación Moreno y Gutiérrez (1998) detallan cuáles son los objetivos que se pretenden adquirir con un planteamiento educativo de este tipo.

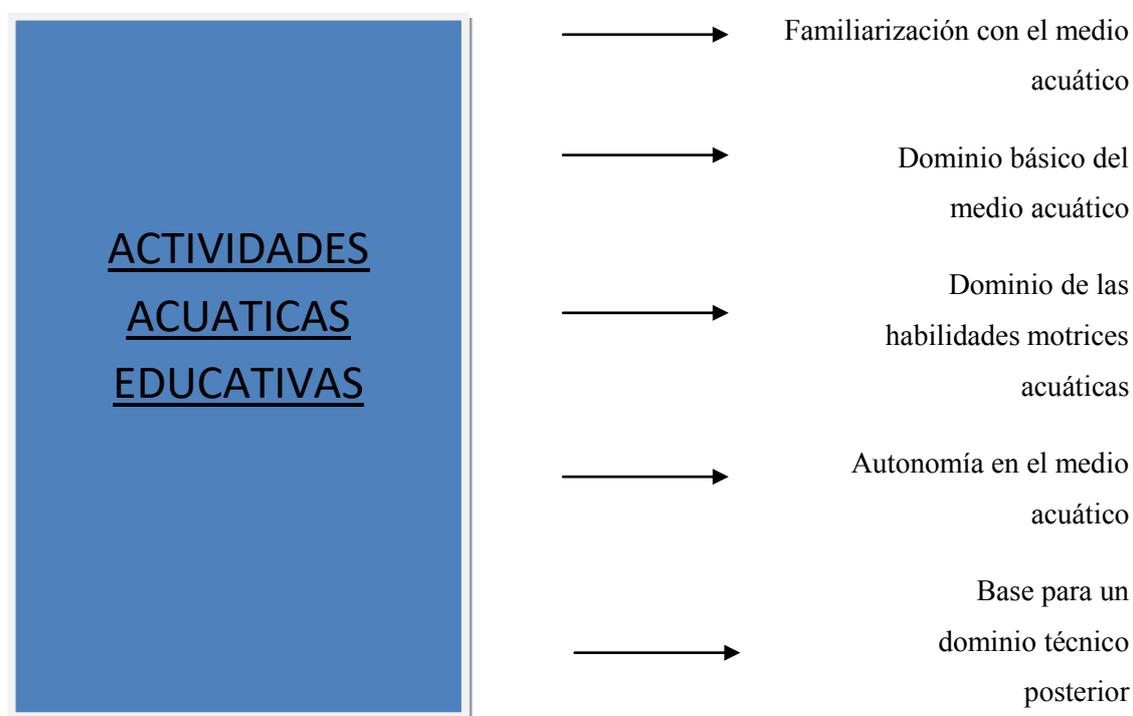


Figura 2. Objetivos a conseguir a través del planteamiento educativo en actividades acuáticas. (Tomado de Moreno y Gutiérrez, 1998, p.22)

#### ***d) Educación Secundaria Obligatoria***

Según Moreno y Gutiérrez (1998) este programa se trabaja con niños y niñas de edades comprendidas entre los 12 y 16 años. El objetivo que se persigue en este programa es la progresiva mejora de las habilidades y habilidades deportivas acuáticas.

#### ***e) Actividades acuáticas para universitarios y adultos***

Son aquellas actividades que se realizan con adolescentes de entre 16 y 25 años, pudiendo dividirse en dos subgrupos: uno de los 16 a los 20 años y el otro de los 21 a los 25. Los principales objetivos de este programa persiguen mejorar la autonomía en el medio, buscar mejoras estructurales y de las funciones orgánicas, elevar la condición física, potenciar la autoestima y mejorar las relaciones con los demás (Moreno y Gutiérrez, 1998).

#### **4.2.2 Utilitario**

Moreno y Gutiérrez (1998) afirman que este planteamiento busca que el alumno adquiera autonomía y aprendizaje del movimiento, junto a unas técnicas que le permitan adquirir un dominio elemental en el medio acuático. El principal objetivo es que el alumno no se ahogue y pueda sobrevivir en el medio acuático, medio al que no está familiarizado.

Las características de este planteamiento se resumen en lo siguiente:

- Dominio elemental del medio
- Paso previo al planteamiento competitivo
- Persigue dotar al alumno, lo antes posible, de un conocimiento del medio suficiente para evitar el peligro
- Es un trabajo a corto plazo
- Se utiliza material didáctico tradicional.
- Existe una clara tendencia a la especialización temprana.
- Se utiliza el método de enseñanza directa.
- La formación del educador es predominantemente técnica.
- Las tareas están estructuradas y encaminadas a conseguir objetivos técnicos.
- Existe una agrupación heterogénea de edades de los alumnos.(Moreno y Gutiérrez, 1998, p.24)

#### **4.2.3 Mantenimiento - Entrenamiento**

Este tipo de programas son el motivo por el que las actividades acuáticas están en auge en las vidas de la mayoría de las personas. Normalmente, son utilizados para un

mantenimiento o mejora de la condición física. Según Moreno y Gutiérrez (1998), dentro de este grupo de actividades, tenemos dos tipos de programas diferentes, programas dirigidos al entrenamiento de alguna cualidad física (en los que se utiliza música como elemento motivador) y los programas que tienen como objetivo el mantener en forma a los usuarios.

Los programas acuáticos a desarrollar en el ámbito de mantenimiento-entrenamiento son:

Aquabuilding	Gimnasia de mantenimiento	Aquagym
Entrenamiento de la fuerza	Andar en el agua	Gymswim
Entrenamiento de la flexibilidad	Tonificación en el agua	Aquafic
Entrenamiento específico y de acondicionamiento para los deportes	Aeróbico acuático de potencia	Aquaaerobic
Entrenamiento interválico	Aerobic con step	Aquafitness
Entrenamiento en circuito	Ejercicios en agua profunda	Jogging en agua poco profunda
Entrenamiento pliométrico	Programas de relajación	Natación libre

Programas acuáticos a desarrollar en el ámbito de mantenimiento-entrenamiento son: (Tomado de Moreno y Gutiérrez, 1998, p.25)

#### 4.2.4 Salud

Estos programas son practicados por personas que aun sin padecer ningún problema ni enfermedad, pueden aprovechar los beneficios de la natación. Un ejemplo de estos programas es la “matronatación” en la que se realizan unas actividades acuáticas higiénico-preventivas durante el embarazo (Moreno y Gutiérrez, 1998).

#### 4.2.5 Terapéutico

Este programa se caracteriza por demostrar que el agua nos sirve como medio curativo gracias a sus propiedades, su capacidad y sus beneficios. Como afirman

Moreno y Gutiérrez (1998), desde la antigüedad se han trabajado técnicas acuáticas para curar dolencias o para ayudar a corregir determinados errores del aparato locomotor

Hay muchos programas acuáticos que son aplicados en el ámbito terapéutico entre ellos podemos destacar: los discapacitados físicos, discapacitados psíquicos, discapacitados sensoriales, natación correctiva, natación terapéutica, etc. (Moreno y Gutiérrez, 1998).

#### **4.2.6 Recreativo**

Estos programas tienen cuatro objetivos principales:

Educativo (formar en el uso del tiempo libre, dotando de contenido al tiempo de ocio), socializador (favorece un marco de relación), promoción de la actividad física acuática (dar a conocer la actividad deportiva) y de vinculación con la salud (mantener o mejorar la condición física). (Moreno y Gutierrez, 1998, p.36)

También es cierto que, uno de los objetivos intrínsecos de este tipo de programas es la búsqueda del placer y la diversión dentro de la misma actividad. La ventaja de estos programas es que pueden participar todo tipo de personas y, además, el participante puede elegir de entre una amplia gama de actividades y ausencia de normas regidas (Moreno y Gutiérrez, 1998).

#### **4.2.7 Deportivo**

La competición deportiva en el agua es otra alternativa dentro del mundo de la natación. Es necesario tener claro que para llegar a la competición se deben tener muy desarrolladas las etapas anteriormente nombradas, que servirán para tener una formación de base necesaria.

Disciplinas como la natación, waterpolo, natación sincronizada son algunas alternativas dentro de los clubes deportivos o las escuelas deportivas (Moreno y Gutiérrez, 1998).

### **4.3 BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

Los beneficios que nos aportan las actividades acuáticas son muy variados, como hemos explicado anteriormente la práctica de la natación es muy positiva y enriquecedora para la salud. Algunos de los beneficios de la actividad acuática, según Godoy (2002), son los siguientes:

- Mejora la circulación sanguínea
- Mejora de las funciones cardíacas
- Mejora de las funciones pulmonares
- Aumento de la resistencia
- Estimulación del metabolismo
- Participación de grandes grupos musculares
- Tonificación muscular
- Relajación muscular
- Mejora de la movilidad articular
- Coordinación de movimientos
- Mejora de la actitud postural
- Fortalecimiento muscular
- Descarga de columna vertebral

Aparte de las ventajas y beneficios físicos que nos aporta la natación tenemos otros beneficios y valores intrínsecos que nos ofrece el desarrollo de esta práctica. Algunos de ellos, según Gosálvez y Joven (2009) son:

- El espíritu de superación
- Aumenta la confianza
- Aprender a perder o ganar
- Un gran relajante
- Mejora la autoestima
- La integración dentro del grupo
- Alivia tensiones
- Genera estados de ánimo positivos
- Ayuda a mejorar estados de ansiedad y estrés

## **4.4 HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

La adquisición y el aprendizaje de las habilidades motrices acuáticas son principalmente una función individual del aprendizaje activo y no la utilización y unos patrones de una técnica específica de enseñanza.

Como afirman Moreno y Gutiérrez (1998) existen muchos test de natación o pruebas de nivel que miden principalmente actividades y enseñanzas tradicionales de la conducta. Estas pruebas de nivel han ignorado el proceso actual por el que se adquieren las habilidades acuáticas en el niño. Hasta ahora se han tenido en cuenta factores contextuales que envuelven al niño más que las propias experiencias y actuaciones de este. Si se focaliza la atención en el niño y en su movimiento se puede observar como los cambios que conseguimos serán de carácter cualitativo, gradual y secuencial.

Existen diferentes puntos de vista acerca del modelo de aprendizaje: el primero de ellos considera que el aprendizaje no es el resultado de una maduración general o de factores orgánicos, sino de la experiencia de la práctica del niño o niña; en el segundo, se considera que el aprendizaje surge por la intuición y la orientación del alumno.

Tras el correcto desarrollo de los patrones motores, se debe propiciar una fase en la que el alumno pase del trabajo en el medio terrestre al trabajo en el medio acuático. Esta fase se denomina familiarización, en esta fase el objetivo que se persigue son la de desarrollar en la seguridad del niños y el dominio de sí mismo y favorecer la comunicación del niño con el entorno.

Los tres grandes grupos de habilidades motrices acuáticas en las que el propio niño o niña se relaciona con el medio son los equilibrios, los desplazamientos y los giros. Cuando el alumno se relaciona con los objetos aparecen las manipulaciones.

### **4.4.1 Equilibraciones**

Consiste en mantener una postura, intentando siempre tener las vías respiratorias despejadas o muy próximas a la superficie para poder ventilar. Normalmente cualquier posición en el agua suele conseguirse y se mantiene gracias a la utilización de movimientos de brazos, piernas. Pero las características físicas del medio también permiten que el niño se coloque en una postura tal que su peso y la fuerza de flotación

se compensen alcanzando una situación que pueda mantenerse sin movimientos que se puedan visualizar.

### **a) Flotación**

Lo primero que debemos tener en cuenta según Moreno y Gutiérrez (1998) es que cuando un cuerpo se encuentra en el agua en posición estática está sometido a dos fuerzas: el peso y el empuje. El peso es la fuerza que tira hacia abajo del cuerpo y el empuje es la fuerza que actúa hacia arriba. Con esto podemos afirmar que cuando la fuerza de empuje es mayor que la del peso el cuerpo flota.

- Las mujeres suelen flotar mejor que los hombres por su mayor proporción en su tejido adiposo, además de sus proporciones corporales.
- La mayoría de los jóvenes tienden poco a flotar por la gran musculatura que tienen y la escasez de grasa corporal.
- El ser humano flota en el agua en inspiración máxima.

Podemos distinguir dos tipos de flotación: flotación dinámica y flotación estática. La primera se produce cuando hacemos un desplazamiento en el agua, es decir, mientras se nada, pero también es flotación dinámica cuando no existe desplazamiento.

### **b) Respiración**

Es la habilidad por la que el ser humano puede subsistir en el medio terrestre como en el medio acuático. Es necesario para poder movernos, tomar oxígeno del aire. En el agua la respiración es invertida al contrario que en el medio terrestre, es decir es voluntaria, por lo que nos dificulta a la hora de realizarla. Lo que tenemos que hacer es adquirir un nuevo automatismo.

El aprendizaje de la respiración exige haber tenido un aprendizaje anterior en el que se desarrolla la inmersión, por lo que el trabajo de inmersión y respiración están muy relacionados. El alumno tiene que tener muy claro dos conceptos y debe saber diferenciar entre la inspiración (toma de aire) y espiración (expulsión de aire). En la fase de inspiración se utilizara la boca y en la fase de espiración se realizara por la boca-nariz o por la nariz.

#### **4.4.2 Desplazamientos**

Consiste en trasladar el cuerpo de un lado a otro en el agua. Hay desplazamiento cuando el cuerpo recorre una distancia mínima de un punto a otro. El movimiento para

el desplazamiento generalmente se hace con los brazos, quedando las piernas para su acompañamiento y ayuda en el desplazamiento y equilibrio del cuerpo.

#### ***a) Propulsión***

Es la fuerza que ayuda al ser humano a impulsarse hacia delante, atrás, arriba o abajo, a raíz de los movimientos y la acción de los brazos y piernas.

Estas fuerzas son explicadas a través del principio de acción y reacción, que dice lo siguiente “a toda acción le corresponde una reacción igual y de sentido opuesto” y por el principio de Bernoulli que afirma que “la forma de la mano y una inclinación adecuada producirán una mayor velocidad en el flujo de agua que pasa por el dorso de la mano que por la palma. Estas acciones propulsivas favorecen al principiante su movimiento en el medio acuático de una forma rudimentaria al principio y que posteriormente serán perfeccionadas a través de diferentes técnicas. (Moreno y Gutiérrez, 1998, p.54)

#### ***b) Salto***

Los saltos es una habilidad que ya bien sea en estático o dinámico, tomamos impulso con una o ambas piernas para despegar el cuerpo del suelo, ya bien sea en altura, en longitud y posteriormente caer o entrar al agua.

Los saltos, son la forma más importante de introducirse en el agua. Las diferentes entradas al agua mediante los saltos son variadas dependiendo del tipo de piscina, el material, por las posiciones y movimientos del cuerpo.

#### **4.4.3 Giros**

Consiste en la rotación del cuerpo entero dentro del agua generalmente para cambiar de posición o de orientación. Para la realización del giro solemos utilizar los miembros superiores, implicando también el tronco. Los primeros giros importantes se producen sobre el eje longitudinal pasando al eje anteroposterior y al eje transversal

Hay que tener en cuenta que los giros es un objetivo específico importante a la hora de desarrollar las habilidades del dominio acuático.

#### **4.4.4 Manipulaciones**

Moreno y Gutiérrez (1998) explican las manipulaciones como la relación en mantener un acercamiento entre el sujeto, en este caso el niño, y un objeto. Así pues, debe ser el individuo que por medio de sus acciones domine el objeto, descartando como manipulaciones toda relación con el material fijado al cuerpo como ayuda para la

flotación, ya que este material lo que hace es sustituir en parte las acciones que el individuo debería realizar para desarrollar su conducta en el medio acuático.

#### ***a) Lanzamiento***

Los movimientos previos al lanzamiento aparecen cuando el niño suelta un objeto o lo tira imprimiéndole cierta velocidad, pero tal movimiento no puede considerarse como lanzamiento ya que este último término implica cierta precisión en la que interviene distintos mecanismos.

En el aprendizaje de los lanzamientos hay que considerar que éstos se pueden realizar golpeando con el propio cuerpo o por medio de un instrumento, esto sería lo que se denominan golpes.

#### ***b) Recepción***

Es la acción de recibir un objeto, así como el receptor este parado, en movimiento, son aspectos que influyen sobre la dificultad de recibirlo. Al principio a medida que va pasando la edad en el niño, podemos observar cómo va cambiando la capacidad a la hora de recibir un objeto.

A los 6 años de edad es cuando aproximadamente el niño es capaz de dejar los brazos relajados junto al cuerpo y logre recibir con éxito un objeto en movimiento.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Una vez que hemos profundizado en el tema de manera teórica, se decide llevar a cabo una propuesta en el complejo deportivo municipal “Carlos Melero”. La idea surge ya que la oportunidad de trabajar en una piscina y poder ver día a día los múltiples beneficios que tiene, hace que nos surjan interrogantes como por ejemplo el por qué no incluir la actividad acuática como parte del currículo de la Educación Física.

### **5.1 Justificación y contextualización de la propuesta.**

La siguiente propuesta consiste en plasmar la importancia que tiene el saber o conocer mejor el cómo dominar el medio acuático y sus grandes beneficios. Como ya hemos comentado anteriormente, ahora mismo no es un ámbito que forme parte de la Educación Física Escolar de manera obligatoria por lo que solo los niños y niñas que van a curso de natación tienen la opción de conocer dicha importancia. Es por ello que queremos llevar a cabo esta propuesta, porque somos conscientes de que por la escuela

pasan todos los niños y niñas, por lo tanto, introduciendo este deporte en el currículo oficial daríamos la opción a todos niños y niñas a conocerlo y practicarlo.

Algunos de los aspectos a los que queremos dar importancia en esta propuesta son la interdisciplinariedad, la educación en valores, la adaptación curricular y atención a la diversidad correspondiente para este tipo de sesiones ya que tiene un gran beneficio y es muy enriquecedor para unos y para otros.

Además, la interculturalidad aporta muchos puntos de vista, que pensamos serán enriquecedores para los niños y niñas a la hora de afrontar su futura vida. Por todo ello, consideramos que la mejor manera para trabajar este tipo de aspectos es a través del juego, una forma lúdica de aprender y a través de la cual los niños sean conscientes que en el mundo hay diferentes formas de jugar y que todas ellas son válidas y enriquecedoras.

La experiencia profesional vivida hace que surjan una infinidad de preguntas sobre por qué no a la inclusión de la natación dentro del currículo. Es aquí donde tengo la oportunidad de poder realizar esta unidad en el colegio donde realicé las prácticas.

Decidimos realizar la salida a la piscina por varios factores:

-Mi título de monitor de natación: esto es un punto a favor ya que no necesitábamos contratar a ningún técnico de piscina a la hora de realizar las diferentes sesiones.

-El precio: el precio no era un problema ya que hable con la directora del centro municipal, la piscina donde yo trabajo y me comentó que habría días que podrían entrar gratis y el resto la entrada para menores de 18 años no ascendía a 1,50 euros.

-El medio acuático como beneficios y ventajas que nos ofrece: por ello creí conveniente hacer conscientes a los alumnos como se pueden trabajar los contenidos del currículo de la asignatura de educación física dentro del medio acuático.

En cuanto a la contextualización, la propuesta de intervención se llevará a cabo en el Colegio Cooperativa Alcázar, es un Centro de titularidad privada concertada de Enseñanza que cuenta con Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria.

Se encuentra situado al noroeste de la provincia de Segovia, en la carretera de Palazuelos, a una distancia de unos 3 kilómetros del centro y de la Plaza Mayor de Segovia, pero se disponen de diferentes combinaciones de transporte público para asistir al mismo si fuese necesario. Los barrios fronterizos al colegio son: Nueva Segovia, Mirasierra (el Palo) y la Albuera, de los cuales proceden gran parte de los alumnos/as.

El conjunto de sesiones será trabajado en la clase de 5º de primaria, que es donde había realizado las prácticas. La clase está compuesta por 25 alumnos, 15 niños y 10 niñas.

## 5.2 Temporalización

Las sesiones se llevarán a cabo en el mes de mayo y junio del curso escolar 2016-2017. Serán 4 sesiones en las que trabajaremos diferentes conceptos sobre las habilidades acuáticas motrices. Cada sesión tendrá una duración de 45 minutos. En cada sesión trabajaremos más de un concepto.

## 5.3 Contribución a los objetivos de Etapa

El presente apartado consta de los objetivos didácticos, los resultados que se espera que logren los alumnos y alumnas al finalizar esta propuesta didáctica.

- Trabajar las habilidades acuáticas básicas ( respiración, flotación y propulsión)
- Perfeccionar las habilidades acuáticas específicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones)
- Fomentar actitudes de compañerismo, respeto y cooperación.
- Contribuir al desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia y habilidades físicas motrices como la coordinación, equilibrio y agilidad.
- Conocer el juego en el ámbito de la natación

## 5.4 Contribución a las siguientes competencias básicas

- **Competencia comunicación lingüística:** se aprenderán nuevos términos en relación al medio acuático. Los alumnos mejorarán su competencia oral mediante la relación entre ellos y el profesor, la comunicación y expresión corporal y el continuo cambio de información y conversación.
- **Competencia matemática:** en algunas actividades y ejercicios que se llevarán a cabo, tendrán que realizar cálculos para el desarrollo de los juegos

y las propias medidas de sus desplazamientos junto al tiempo que ellos se ejecutan.

- **Competencia de aprender a aprender:** se trabajarán las pautas iniciales para saber iniciarse en las habilidades acuáticas, generando la opción de adquirir nuevos aprendizajes por ellos mismos.
- **Conciencia y expresiones culturales:** la realización de esta intervención permitirá que los niños fomenten las habilidades de cooperación, respeto y creatividad.

## 5.5 Contribución a Contenidos, Criterios y Estándares de Evaluación del currículo oficial

Contenidos	Criterios	Estándares de aprendizaje
Utilización de las normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas del juego	Opinar coherentemente con actitud crítica.	Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica.
Uso adecuado y responsable de los materiales.	Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo.	Practica desplazamientos realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados
Control y dominio del movimiento.		Realiza saltos desarrollando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.
Ejecución de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas.		Ejecuta lanzamientos y recepciones realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados
Coordinación y equilibrio estático.		Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad creciente
Interés por mejorar la competencia motriz.		Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
Uso adecuado de las estrategias básicas del juego relacionadas con la cooperación.		Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperación oposición en diferentes juegos y actividades deportivas.

Los contenidos son los temas que se abordarán en las diferentes sesiones con el fin de que los alumnos y alumnas consigan los objetivos propuestos. Se dividirán en los siguientes apartados:

- **Conceptuales**
  - El agua
  - La natación
  - Habilidades acuáticas básicas
  - Habilidades acuáticas específicas
  - Conocer los deportes de piscina.
  - Crear hábitos correctos
  - Descubrir el medio
  - Comunicación y representación.
- **Procedimentales**
  - Respetar las normas sobre el uso del material
  - Organización de las actividades
  - Análisis crítico.
- **Actitudinales**
  - Responsabilidad en el uso de los materiales
  - Conducta cooperativa en la planificación de las actividades
  - Comunicación, respeto y sociabilidad.

## 5.6 Principios metodológicos

Los principios metodológicos nos describen la manera en la que se va a desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los principios que van a regir esta propuesta didáctica girarán en torno a cuatro aspectos principales (Muñoz y Zaragoza, 2010: p.111):

Aprendizaje significativo.

Perspectiva globalizadora.

El juego.

Ambiente de afecto y confianza.

Basándonos en estos cuatro principios, nuestra metodología concreta para la puesta en marcha de la unidad didáctica será **activa**, ya que los alumnos y alumnas serán los protagonistas y responsables de su propio aprendizaje, **integradora**, ya que las actividades estarán diseñadas en función de las capacidades y posibilidades de cada alumno y alumna, y **flexible**, ya que todas las actividades son ajustables a las necesidades e intereses de los niños. Nuestra unidad didáctica será también **participativa**, ya que el principal objetivo es que los alumnos se impliquen y trabajen, y además lo hagan de forma cooperativa entre ellos. No nos referimos sólo a la participación en las actividades, sino también en la planificación de las mismas aceptando sus sugerencias y dialogando para conocer sus posibilidades, limitaciones, motivaciones...etc.

## 5.7 Sesiones y actividades

Las actividades que vamos a desarrollar son actividades muy sencillas que poco a poco se van a ir haciendo más complejas, con el objetivo de que en cada sesión los niños vayan cogiendo más confianza, desinhibiéndose poco a poco y sobre todo vayan siendo capaces de ir introduciendo en sus conocimientos conceptos tan importantes como la cooperación, la solidaridad, la ayuda, la colaboración y el trabajo en equipo. Con todo ello pretendemos conseguir un aprendizaje significativo en el que los alumnos se motiven para su futura puesta en práctica.

Hay que destacar que para la elaboración de esta propuesta de intervención, los alumnos del curso de natación ya tienen adquiridos unos conocimientos previos sobre ello. Pero para recordarles todos los conceptos, haremos una asamblea general al principio de cada sesión.

Antes de ir el primer día a la piscina organizaremos a los alumnos en grupos para que una vez que estemos dentro ya sepa cada uno en qué situación se encuentra y no perdamos mucho tiempo en aspectos poco importantes.

En todas las sesiones se realizará una parte de calentamiento en la que trabajaremos la movilidad articular y algunos ejercicios que nos ayuden a activar la musculatura. A continuación se realizará la parte principal de la sesión, donde trabajaremos la consecución de los objetivos antes propuestos y, finalmente, una vuelta a la calma

donde nos relajaremos y haremos unos pequeños estiramientos. A continuación haremos una tabla esquemática sobre cómo será cada una de las 4 sesiones:

**Primera Sesión: Habilidades acuáticas básicas (la respiración, flotación y propulsión).**

<b>Estructura de la sesión</b>		
<u>Calentamiento</u>	<u>Parte principal</u>	<u>Vuelta a la calma</u>
Dos largos a crol	Agarrados al bordillo, los niños tienen que meter la cabeza por debajo del agua y soltar el aire por la nariz, por la boca y por los dos lados.	Dejaremos la parte última de la sesión para jugar con las colchonetas grandes y que los niños vayan haciendo figuras.
Dos largos a braza	Por parejas hacemos una competición entre ellos. Esta competición consiste en que el primero sale buceando y cuando no aguante más sale y se queda en el sitio. El segundo hace lo mismo y el que más llegue gana.	Iremos nadando a braza muy despacio para bajar las pulsaciones.
Dos largos a espalda	Nos colocamos en medio de la piscina y nos llenamos los pulmones de aire y nos dejamos flotar, poco a poco vamos soltando el aire y vamos viendo cómo cambia la flotabilidad.	
Dos largos de buceo, tocando el suelo y saliendo a la superficie	Cogeremos la tabla y realizaremos largos solo con el tren inferior.	

## Segunda Sesión: Saltos, giros y desplazamientos.

<b>Estructura de la sesión</b>		
<u>Calentamiento</u>	<u>Parte principal</u>	<u>Vuelta a la calma</u>
Dos largos a crol.	Salto de cabeza, salto desde el bordillo de palillo, salto, salpicando todo lo que se pueda, salto sin hundir la cabeza, etc.	Haremos el tren. Todos los niños tienen que ponerse un churro entre las piernas y engancharse en una fila a la cola de su compañero y tienen que ir hasta el otro extremo.
Dos largos a braza.	Salto con compañeros, agarrados de la mano, de la cintura, agarrados de las dos manos.	Nos pondremos por parejas e intentaremos la flotación estática sin material. Si no fuera posible nos ayudaríamos de los churros.
Dos largos a espalda.	Haremos giros en posición ventral a dorsal con la ayuda de una tabla.	
Dos largos de buceo, tocando el suelo y saliendo a la superficie.	Nos pondremos una pull boy en la cabeza y tenemos que dar una vuelta completa sin que se nos caiga. Giros dando la voltereta hacia delante y hacia atrás.	

### Desplazamientos.

<u>Con material</u>	Cada uno de los niños transporta material sin que toque el agua hasta la otra orilla.	También transportara el material por debajo del agua sin que se vea en la superficie.
<u>Sin material</u>	Cada niño tiene que transportarse con figuras con los brazos o piernas que mande el profesor.	En varias posiciones tanto dorsal como ventral tendrán que transportarse hasta la otra orilla.
<u>Con un compañero</u>	Tenemos que movernos con ayuda del material, entre los compañeros. Cogemos material y cada uno sujetándolo con una mano tiene que transportarlo a la otra orilla.	
<u>En grupo</u>	Vamos hasta la otra orilla en grupos de 4 transportando una tabla en la cabeza.	

### **Tercera sesión: Giros, saltos, desplazamientos, lanzamientos y recepciones.**

<b>Estructura de la sesión</b>		
<u>Calentamiento</u>	<u>Parte principal</u>	<u>Vuelta a la calma</u>
Dos largos a crol	Realizaremos saltos y giros muy similares para mejorar los de la sesión anterior.	Jugaremos al waterpolo por equipos.
Dos largos a braza	Algún desplazamiento trabajaremos porque hubo desplazamientos que no	Realizaremos la medusa es decir nos estiraremos en mitad de la piscina y poco

	salieron como se pedían.	a poco nos iremos juntando agarrándonos las piernas.
Dos largos a espalda	Trabajaremos lanzamientos y recepciones individuales, por parejas y en grupos.	Dos largos con churros entre las piernas a pedales, nos ayudamos con las manos para adelante y para atrás.
Dos largos saltando buceando tocando el suelo y saliendo a la superficie.	Cada niño coge una pelota la lanza para arriba y la vuelve a coger. Lo mismo pero por parejas. También lo trabajaremos por grupos.	

**Cuarta sesión: contribuir al desarrollo de las capacidades físicas básicas y motrices (Fuerza, velocidad, resistencia y equilibrio y agilidad.)**

<b>Estructura de la sesión</b>		
<u>Calentamiento</u>	<u>Parte principal</u>	<u>Vuelta a la calma</u>
Dos largos a crol	Para la velocidad, por parejas haremos una competición de distancias que van a ir aumentando progresivamente. La intención es que vayan todo lo que puedan.	Dejaremos la parte última de la sesión para jugar con las colchonetas grandes y que los niños vayan haciendo figuras.
Dos largos a braza	Para la resistencia intentaremos poner varias distancias dentro de la piscina, el objetivo es que intenten aguantar lo que pueda cada uno nadando.	Iremos nadando a braza muy despacio para bajar las pulsaciones.
Dos largos a espalda	Para el equilibrio haremos	

	dos circuitos uno dentro y otro fuera del agua. El de fuera del agua le realizaremos con el material disponible de la piscina (tablas pull boy etc.) Dentro de la piscina intentaremos realizar equilibrio con colchonetas.	
Dos largos de buceo, tocando el suelo y saliendo a la superficie	Por último intentaremos ver como conseguimos mediante la agilidad de cada niño, pasar los diferentes aros que se encuentra sumergidos en el agua, y tendremos que pasarles sin tocarles.	

## 5.8 Descripción y análisis de las sesiones

### Primera sesión.

Comenzamos con la explicación de la unidad didáctica, produciendo un acercamiento y contacto del grupo. Lo primero que tuvimos que tener en cuenta es saber el contexto del colegio, los alumnos, la diversidad de los niños y todo tipo de detalles para poder desarrollar una clase de la mejor manera posible.

Hicimos una presentación pequeña individualmente sobre qué era la natación y para que servía y que si les gustaba el deporte o si alguna vez habían hecho deportes dentro del agua.

Les explicamos que lo más importante de la sesión es que disfrutaran y que fueran capaces de tener el concepto en continuo conocimiento para poder trabajar bien.

Como actividad trabajamos la coordinación de movimientos y la cooperación.

La sesión en general salió bastante bien, quizá estaban un poco alborotados por el cambio de medio y que no estaban acostumbrados. En cuanto al comportamiento, no hubo ningún problema ya que siempre tenía al socorrista como apoyo para que todo saliese de la mejor manera posible. Iba mandando los diferentes ejercicios y los niños los iban ejecutando. En la primera sesión no me dio tiempo a hacer una asamblea final ya que se nos hizo tarde.

En cuanto a los ejercicios de habilidades básicas tenemos que decir que eran ejercicios bastante fáciles para las personas que ya habían practicado este deporte en otras ocasiones fuera del contexto escolar. Para los niños que no había utilizado mucho este medio se les hacía un poco complejo ya que había que meter la cabeza dentro del agua y no les gustaba.

Nos dimos cuenta que muchos de los niños no sabían respirar y se agotaban mucho, tuvimos que parar la sesión en varias ocasiones para explicarles bien el ciclo de respiración y como lo tenían que ejecutar. A raíz de la explicación vimos el avance de muchos de ellos al poder aguantar más la distancia pedida.

En cuanto a la flotación muchos no podían flotar ya que no conseguían ese punto de relajación que se requiere. Para poder hacerlo tuvimos que meter una variante y ponerles por parejas para que entre ellos se ayudasen.

### Segunda sesión

En la segunda sesión trabajamos los saltos, giros desplazamientos. Actividades mucho más dinámicas ya que los saltos y los giros en el agua son ejercicios que ya a estas edades lo tienen muy conseguido y les gusta mucho.

Empezaron a hacer saltos, saltos de todas las maneras para que vieran las diferentes entradas al agua. En este apartado había niños que no sabían tirarse de cabeza por lo que tuvimos que adaptar la clase y meter alguna variante más para poder enseñarles a tirarse con una pelota grande.

Al final todos los niños aprendieron a tirarse de cabeza y de todas las maneras que se mandaban en el ejercicio.

Respecto a los giros podemos observar que ya todos los niños sabían perfectamente ejecutar los movimientos, ya que simplemente cambiaba el medio donde se iba a hacer ese giro.

En los desplazamientos también dominaban bastante los ejercicios pero es aquí donde ya empezaron a ver un poco el concepto de cooperación ya que sin la ayuda de los compañeros, en algunos ejercicios era complicado llevar a cabo lo que se pedía.

Esta sesión fue muy divertida ya que los niños fueron muy activos y se lo pasaron muy bien.

### Tercera sesión

Lo que nos dimos cuenta en casi todos los ejercicios de juegos en grupos, es que normalmente los niños intentaban resolver los retos o las actividades ellos solos, poco a poco ellos se tenían que ir dando cuenta que el trabajo tenía que ser en conjunto y gracias a eso podían resolver la actividad.

En esta sesión trabajamos un poco también lo de la sesión anterior para que ellos vieran un poco las mejoras que habían tenido respecto la actividad anterior. Luego empezamos a hacer ejercicios de lanzamientos y recepciones en el que los niños tenían que lanzar material a los compañeros y ellos tenían que cogerle.

También hicimos ejercicios de lanzamientos y recepciones en grupo por lo que tenían que ayudarse entre ellos para poder conseguir el objetivo

Al final de la sesión volvimos a hacer una pequeña asamblea para poner en común todo lo que había surgido y habíamos hecho en la sesión.

Los niños seguían perfectamente las pautas dadas por el profesor y hacían caso a todo lo que se les indicaba. En muchas ocasiones se paraba la clase para poder explicar de nuevo ejercicios que no se había comprendido.

Siempre tuvimos un niño, en este caso el que era más autónomo, al lado del niño que tenía mas dificultades a la hora de ejecutar el movimiento para que le echara una mano. También todas las explicaciones eran dadas al lado del niño.

### Cuarta sesión

En cuanto a la última sesión los niños ya sabían cuales eran las pautas a seguir tanto actitudinales, procedimentales y procedimentales. Las sesiones se hacían mucho más fáciles, los niños se portaban muy bien, ejecutaban los movimientos correctos y lo que se les pedía de una manera muy optima.

Los ejercicios de velocidad es donde más competitividad había ya que los niños son muy competitivos. Vimos como algunos niños pues no les gustaba perder, pero también vimos como esos mismos niños se les daba mejor ejecutar otro tipo de ejercicios de otras sesiones, por lo que fue un punto de explicación al final de la sesión. No todos podemos ser buenos en todo, hay cosas que se nos dan mejor y otras cosas que se nos dan peor.

La resistencia fue uno de los ejercicios que prácticamente todos los niños pudieron aguantar la distancia que se les pedía ya que si que tienen capacidad para ello.

En cuanto a los ejercicios de equilibrio y agilidad tanto fuera como dentro del agua fueron interesantes ya que experimentaron los diferentes medios muy directos, inmediatos.

Ellos mismos fueron viendo la dificultad del equilibrio tanto fuera como dentro del agua. Muchos de ellos los equilibrios fuera del agua los tenían un poco más dominado ya que es un medio en el que lo utilizamos diariamente. Dentro del agua fue donde muchos de ellos les dificultaba hacerlo ya que tenían que hacer lo mismo pero con el agua impidiendo muchos movimientos.

Al finalizar la sesión nos despedimos y les mostré el agradecimiento de poder haber trabajado con ellos las sesiones. Hablamos sobre lo que más les había gustado y que si muchos de ellos querían seguir trabajando en este medio tan beneficioso y divertido, que había cursillos a todos los niveles para continuar su aprendizaje.

Haciendo una valoración global de las sesiones, éstas salieron muy bien ya que conocía a los niños de las prácticas que realicé en ese mismo colegio, por lo que yo pude adaptar las clases y las actividades en cualquiera de las sesiones de la mejor manera posible. En cuanto al comportamiento no tuvimos ningún contratiempo ya que como he dicho antes la ventaja de conocer a todos los niños te hace que previamente puedas prepararte a

clase. Los ejercicios que se mandaron en las diferentes sesiones salieron muy bien, simplemente tuvimos que parar la clases en algunas ocasiones por volver a repetir algunos ejercicios que no habían quedado claros.

## **5.9 Recursos empleados**

### Recursos humanos

Los recursos humanos para el desarrollo de la actividad serán los niños de los cursos de natación, el técnico que les guiara, que en este caso soy yo, y el socorrista de la piscina que nos ayudara a realizar las actividades.

### Recursos materiales

Algunos materiales que utilizaremos son:

- Material auxiliar de flotación... cinturones, tablas, corchos prensibles, churros.
- Material de seguridad... cinturones, manguitos...
- Material alternativo... pelotas, muñecos, aros, etc.

## **5.10 Atención a la Diversidad**

En cuanto a la Atención a la Diversidad, se pretende dar la respuesta educativa que mejor que adapte a las características y necesidades personales de cada alumno, se establecen medidas y apoyos necesarios para dar respuesta a estos alumnos que precisan de una atención educativa diferente a la ordinaria por presentar necesidades educativas específicas, por dificultades específicas de aprendizaje, por sus altas capacidades o por condiciones personales. . A nivel físico motor no tenemos ninguna adaptación, ya que todos los niños se encuentran bien. A nivel intelectual, contamos con un alumno con déficit de atención, por lo que hemos adaptado la clase para que todo saliera como estaba previsto. Las adaptaciones realizadas fueron que el monitor estuviera más pendiente de él y diera las explicaciones oportunas siempre cerca de dicho niño asegurándose de que lo entendiera y, además, pidiendo a un compañero en cada sesión que se encargara de ayudarlo en los diferentes ejercicios.

### **5.11 Temas Transversales**

En cuanto a dichos temas, el desarrollo de esta unidad didáctica fomentará actitudes de respeto hacia sí mismos y hacia los demás, gracias a lo cual aprenderán a valorarse a sí mismos dentro de sus posibilidades y limitaciones. Para que exista una igualdad de oportunidades, no se utilizará un lenguaje sexista y se fomentarán situaciones de diálogo corporal y juegos cooperativos. Si existiera algún tipo de conflicto, buscaremos una resolución armónica y con diálogo.

En relación con la Educación para la salud, haremos entender a los niños que la práctica de actividades físicas organizadas y continuadas incidirá en una mayor calidad de vida. Además, se les aportará información para evitar lesiones y cómo evitar el riesgo en la práctica de este deporte. Por último, inculcaremos la necesidad del esfuerzo personal para conseguir los propósitos marcados.

### **5.12 Evaluación**

En la unidad didáctica que hemos planteado la evaluación se realizará de forma personalizada para que nosotros podamos ver la progresión de cada uno de los alumnos.

La evaluación en gran parte va a ser mediante la técnica de observación directa, anotando dichas observaciones en un diario, y en ocasiones participante, así podremos ver cómo se va desarrollando todas las sesiones. Las conclusiones extraídas de dichas observaciones se plasmarán en las diferentes hojas de registro que utilizaremos (ANEXO N°2 y ANEXO N°3).

A la hora de realizar la evaluación de esta sesión, todos aquellos alumnos que hayan participado en la sesión, deberán responder a una serie de preguntas que el profesor revisara para ver en qué función esos alumnos han entendido los objetivos de esta sesión y sobre todo en qué medida se han cumplido las pautas y normas dadas por el profesor. Por otra parte el profesor llevará un cuaderno de anotaciones o diario donde recogerá todas las incidencias y observaciones de cómo transcurre la sesión y como se comportan los alumnos en lo relacionado a la motivación, actitud y habilidades psicomotrices. Los criterios principales son:

- Conocer y saber aplicar las reglas del juego
- Participar con interés en las tareas y ejercicios propuestos.

- Cooperar y mostrar interés en superar retos.
- Que los alumnos sean capaces de manifestar solidaridad y compañerismo, rechazando actitudes agresivas o de rivalidad.

La evaluación es una herramienta que sirve al maestro observar y registrar lo que sucede en las sesiones prácticas, y posteriormente analizar los éxitos del programa o los contenidos a mejorar.

Para la evaluación necesitaremos un cuaderno de campo del alumno, donde recoja toda la información después de la sesión donde queden plasmados las críticas, reflexiones, mejoras, así como toda la información relevante. Un cuaderno de registro del profesor para valorar todas las sesiones realizadas, recoger y apuntar todo lo que sale bien, sale mal, propuestas de mejora, etc.

## **6. CONCLUSIONES**

En este apartado me gustaría hacer un breve resumen de todo el recorrido realizado hasta llegar a este punto, y una pequeña valoración personal de todo este proceso. En cuanto a la elección del tema tenía muy claro que el tema de la natación en el ámbito escolar era un tema muy importante trabajar y hacer ver un poco la importancia de este medio y la fiabilidad de llevarlo a cabo en el currículo.

Haciendo un recorrido sobre todo el trabajo, podemos decir que a la hora de realizar el marco teórico hemos abordado temas y conceptos relacionados con las habilidades acuáticas aportando una base teórica y rigor al trabajo. Hemos podido ver las ventajas de utilizar este deporte ya que tiene una infinidad de ventajas que muchas veces no podemos saber hasta que no nos documentamos y nos informamos sobre ello. Cuanto más sabes y más experimentas todo lo que conlleva la natación y la práctica de este deporte tanto competitiva como educativa como para la salud, más te das cuenta de que hay que fomentarla y mucho más en el ámbito escolar.

Si echamos la vista hacia atrás y volvemos hacia los objetivos que nos habíamos marcado con este Trabajo Fin de Grado, consideramos que todos se han cumplido ya que gracias a toda la información expuesta hemos demostrado la importancia que tiene la natación en el desarrollo de los niños y niñas así como la inclusión de actividades

acuáticas en la escuela. En cuanto el primer objetivo que nos habíamos marcado, podemos afirmar que gracias a toda la información recopilada en el marco teórico hemos analizado la importancia que tienen las actividades acuáticas para el desarrollo integral de los niños. Este hecho nos lleva a conseguir el segundo objetivo, que era la justificación de porqué se deben incluir las actividades acuáticas en la escuela, ya que hemos visto que su inclusión favorece múltiples aspectos en los niños. También hemos conseguido diseñar una propuesta curricular para plasmar la viabilidad de la introducción de las actividades acuáticas en la escuela, relacionando dicho deporte con el currículo escolar. Por último, hemos conocido y utilizado los beneficios que produce la natación a nivel anatómico y fisiológico, tanto de manera teórica como en la puesta en práctica con los niños y niñas.

## **7. VALORACIÓN PERSONAL**

Como punto final expondremos una valoración personal de las experiencias vividas. Como ya he dicho antes, reconozco que el tema no me pareció complicado ya que lo conocía pero de manera muy práctica y experimental. Lo que sí puedo afirmar es que me ha costado organizar la información que he ido obteniendo de las diferentes fuentes bibliográficas y saber cómo enfocar el Trabajo Fin de Grado en general.

En cuanto a la propuesta de intervención, su realización no me pareció complicada ya que durante toda la formación que recibimos en el grado hacemos bastantes unidades didácticas. A la hora de llevarlo a cabo me sentí muy cómodo ya que, por una parte y como ya he dicho antes, conocía a todos los alumnos y también la propia piscina donde hemos hecho las sesiones y, además, por poder poner en práctica algo que yo mismo he diseñado.

Por último quisiera resaltar lo cómodo que me he sentido trabajando este tema debido a su interés y a lo mucho que me gusta este deporte, pero también debido a toda la ayuda que me ha proporcionado mi tutor. He tenido su apoyo en todo momento mediante información, manuales, explicaciones y, cómo no, también mediante ánimo en momentos más difíciles. Es una persona que sabe mucho sobre diferentes prácticas deportivas por lo que toda la información y ayuda que me ha ofrecido ha sido muy beneficiosa para mi Trabajo Fin de Grado y, también, para mi formación docente.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Capllonch, M. (2001). *Actividades acuáticas básicas*. Barcelona: INDE Publicaciones
- Da Fonseca, V. (1994) *Fundamentos psicomotores del aprendizaje natatorio en la infancia*. En J.A. Moreno Murcia & M. Gutiérrez Sanmartín, *Actividades acuáticas educativas*. Barcelona: INDE Publicaciones
- Del Castillo, M. (1997) *Reflexiones en torno a la actividad acuática en educación infantil*". Apuntes: Educación Física y Deportes, 48, 34-46.
- DECRETO 23/2014, de 12 de junio, por el que se establece el marco del gobierno y autonomía de los centros docentes sostenidos con fondos públicos, que impartan enseñanzas no universitarias en la Comunidad de Castilla y León.
- Godoy, A. (2002). *Programa de actividades acuática*. Obtenido de Revista digital efdeporte.com: <http://www.efdeportes.com/efd45/acuat.htm>
- Gosálvez, M. & Joven, A. (2009). *Enseñanza de la natación*. En M. Gosálvez García, & A. Joven Pérez, *Real Federación Española de Natación*. Madrid: Escuela nacional de entrenadores.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre de 2013, núm. 295. Recuperado el 7 de mayo de 2017 en <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Moreno, J. & Gutiérrez, M. (1994). *La enseñanza de la natación infantil en la Comunidad Valenciana*. Barcelona: INDE Publicaciones
- Moreno, J. & Gutiérrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: INDE Publicaciones
- Muñoz, A. (2004). *Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física*. Recuperado el 15 de Mayo de 2017, de <http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm>
- ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León, 20 de junio de 2014, núm. 117. Recuperado el 7 de mayo de 2017 en [http://www.stecyl.es/LOMCE/Primaria/Orden\\_Curriculo\\_BOCyL.pdf](http://www.stecyl.es/LOMCE/Primaria/Orden_Curriculo_BOCyL.pdf)

- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, 1 de marzo de 2014, núm. 52. Recuperado el 7 de mayo de 2017 en <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>
- Tuero, C., Eseverri, M. & Albarracín A. (1995). *La actividad física en el agua: un planteamiento para la salud*. Habilidad Motriz, 7, 46-51.

## 9. ANEXOS.

### ANEXO N°1: CUESTIONARIO

Nombre y apellidos.

Edad.

Curso.

preguntas	respuestas
¿Has hecho alguna vez natación?	
¿Cuánto tiempo? ¿Dónde?	
¿Te gustaría practicar la natación con frecuencia?	
¿Crees que es bueno para tu salud?	

### ANEXO N°2: HOJA DE REGISTRO EVALUATIVA

Método de evaluación (siendo 1 lo más bajo y 5 lo más alto)

Instrumento de evaluación. Hoja de registro
Se ha mostrado activo en las actividades propuestas.
Ha utilizado diferentes estrategias en las capacidades motrices.
Ha mostrado actitud de respeto hacia los compañeros.
Ha solventado los obstáculos que le han rugido.
Cooperar y mostrar interés en superar retos.

### ANEXO N°3: HOJA DE REGISTRO AUTOEVALUATIVA PARA LOS ALUMNOS

Autoevaluación para los alumnos

<b>PREGUNTAS</b>	<b>GRADO DE APRENDIZAJE</b>				
¿Te ha gustado la experiencia?	1	2	3	4	5
¿Has entendido bien las explicaciones del profesor?	1	2	3	4	5
¿Has utilizado el material de forma adecuada?	1	2	3	4	5
¿Has utilizado algún tipo de estrategia en las diferentes actividades?	1	2	3	4	5
¿Te han parecido fáciles los juegos?	1	2	3	4	5
¿Has respetado las normas de los juegos?	1	2	3	4	5