



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Segovia

**Grado en Educación Primaria. Mención en
Educación Física**

TRABAJO FIN DE GRADO:

PROPUESTA PARA LA INCLUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Alumno: Adrián Zorzo de Pablos

Tutor: Miguel Ángel Cerezo Manrique

RESUMEN

Este trabajo tiene el objetivo de justificar la inclusión de las actividades acuáticas dentro del entorno escolar: dentro del currículo de la Educación Física y como actividad extra-escolar. Gracias a la visión de diversos autores, propongo una clasificación de las actividades acuáticas en los diversos ámbitos de actuación; justifico la importancia de la elección de estas actividades, plasmo los diferentes enfoques que pueden tener este tipo de actividades centrándome en el ámbito educativo y el gran potencial que tiene el medio acuático para la consecución de los objetivos generales en cada etapa, como específicos del Área de Educación Física. Para ello he expuesto sus puntos fuertes y débiles, proponiendo alternativas que permitan su inclusión pese a las dificultades. Además, se presenta una encuesta y el análisis de los resultados acerca de la aceptación de una posible inclusión de las actividades acuáticas en un centro educativo público. Por último, expongo unas pautas básicas y unas orientaciones pedagógicas con unos objetivos claramente definidos para la elaboración de un programa educativo de actividades acuáticas.

PALABRAS CLAVE

Actividades acuáticas, enfoque educativo, aprendizaje significativo, currículo, Educación Física, actividad extraescolar

ABSTRACT

This research project aims to justify aquatic activities mainstreaming in school programs, as part of the Physical Education Curriculum and as an extra-curricular activity. Basing on several authors' assumptions as a starting point, water activities are classified in several areas of competence, highlighting the importance of choosing it from a wide variety of activities and the different benefits from an educational point of view. Likewise, the high potential of the aquatic environment to achieve the general educational objectives at different levels, and its specific relevance in the context of Physical Education, are also addressed. Strengths and weaknesses are therefore dealt with, proposing alternatives to endorse the inclusion of these activities despite the

problems raised. Moreover, a survey on the acceptance of aquatic activities mainstreaming in the public education system and the analysis of results is also included. Finally, some basic guidelines and pedagogical orientations are provided, with clearly stated goals to develop an educational program that promotes aquatic activities.

KEY WORDS:

Aquatic activities, educational approach, meaningful learning, Curriculum, Physical Education, extra-curricular activity

INDICE

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	1
1. JUSTIFICACIÓN	1
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	5
1. PROGRAMAS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS.	5
1.2. Educativo	5
1.2.1. Bebés.	6
1.2.2. Educación Infantil.	7
1.2.3. Educación Primaria.	7
1.2.4. Educación Secundaria Obligatoria.	8
1.2.5. Actividades acuáticas para universitarios y adultos	8
2. PERO, ¿POR QUÉ ACTIVIDADES ACUÁTICAS?	11
2.1 Justificación desde el punto de vista médico-fisiológico.	11
2.2 Justificación desde el currículum de Ed. Primaria.	12
3. DIFICULTADES A LA HORA DE IMPLANTAR LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN LA ESCUELA.	16
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	21
1. INVESTIGACIÓN EDUCATIVA	21
2. FOCO Y FIN DEL ESTUDIO	21
3. CONTEXTO Y PARTICIPANTES	22
4. PROCESO DE INVESTIGACIÓN	22
5. RECOGIDA DE DATOS	23
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE DATOS Y DISCUSIÓN	24
CAPÍTULO V: PROPUESTAS DE PROGRAMAS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS EDUCATIVAS	29

1. PROPUESTA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS EDUCATIVAS A NIVEL CURRICULAR	29
1.1. Características del planteamiento educativo	29
1.2 Orientaciones didácticas y pedagógicas	30
1.3 Objetivos.....	32
1.4 Contenidos	34
1.5 Metodología	35
1.6 Evaluación	36
2. PROPUESTA DE INCLUSIÓN EN FORMA DE ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR	37
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES	39
REFERENCIAS.....	41
ANEXOS	2
ANEXO I	3

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado surge de una pregunta que llevo planteándome durante mucho tiempo. ¿Por qué las actividades acuáticas no son uno de los pilares básicos dentro de la Educación Física? Es habitual oír en todas partes “*la natación es muy buena*” “*es el ejercicio más completo*” “*es buenísima para la espalda*” y numerosas afirmaciones similares. En un ámbito mucho más serio y formal, también podemos afirmar que las actividades acuáticas tiene muchos beneficios, basándonos en el hecho de que los médicos recomiendan bastante la práctica de la natación, no sólo como práctica saludable, sino para corregir problemas de espalda, recuperación de lesiones, tratamientos fisioterapéuticos etc. Entonces, ¿por qué las actividades acuáticas no están incluidas en la base de la Educación Física?

En base a esta pregunta planteada, me he propuesto buscar la respuesta, y para ello he realizado una revisión bibliográfica, para conocer el marco teórico y el estado de la cuestión de dicho tema. Además, para completar dicha información, he realizado una pequeña investigación para conocer la aceptación entre padres y madres de alumnos de un centro público de la comunidad de Madrid, sobre la inclusión de este tipo de actividades en el colegio.

En base a las conclusiones extraídas tanto del marco teórico, como de la pequeña investigación he planteado dos propuestas de inclusión de las actividades acuáticas: una dentro del currículum de Educación Primaria y la otra como actividad extraescolar para el alumnado de educación infantil y primaria del centro.

1. JUSTIFICACIÓN

Parece evidente que uno de los objetivos del trabajo de fin de grado es la aplicación y desarrollo de los conocimientos adquiridos durante los años de estudio. Además de ello, en esta propuesta trato de unirlo y mezclar los conocimientos adquiridos en el grado, con que estoy recopilando en mis años de trabajo como monitor de natación en instalaciones deportivas.

Asimismo, y según lo que veremos expuesto a continuación, muchos de los aspectos que las actividades acuáticas ayudan a mejorar en el alumnado, se ven reflejadas en ciertas asignaturas de la mención de Educación Física del Grado de

Educación Primaria. Destacar, por ejemplo la asignatura Cuerpo, Percepción y habilidad, cursada en el 4º curso del programa. En ella se definen, las cualidades motrices básicas (desplazamientos, giros, saltos), las cuales pueden ser trabajadas en el medio acuático, mejorando así mismo las habilidades perceptivas, el esquema corporal, lateralidad, control postural.

Otra asignatura de la mención en la que podrían trabajarse algunos aspectos de mencionados en la propuesta, Educación Física y Salud, en cuanto a que se pueden desarrollar aspectos higiénico-sanitarios, de las instalaciones acuáticas, cuidado personal en este tipo de ambientes etc.

Las asignaturas de Expresión Corporal y Juegos y Deportes podrían englobar los aspectos de las disciplinas deportivas acuáticas. En Expresión Corporal se pueden trabajar conceptos, técnicas y posibilidades expresivas de la natación sincronizada, mientras que en Juegos y Deportes se pueden estudiar, trabajar y fomentar los deportes acuáticos, como la propia natación, el waterpolo y sus numerosas variantes en forma de juegos, que gracias al medio acuático, ofrecen todo un mundo nuevo de posibilidades.

Por tanto, como podemos ver, las actividades acuáticas están íntimamente ligadas al plan de estudios de la mención de Educación Física en el Grado de Educación Primaria aunque no se trabajen de una manera específica como tal.

Para terminar, señalo como contribuye la realización de este trabajo a la adquisición de las competencias que el alumno debe poseer al finalizar los estudios de Grado (Universidad de Valladolid, 2013)

Existen numerosas competencias a cuya consecución la realización contribuye, tanto de manera explícita, como implícita, pero me voy a centrar en las específicas de Educación Física.

Son las competencias:

- 12. Comprender los principios que contribuyen a la formación cultural, personal y social desde la educación física
- 13. Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza- aprendizaje asociados a este ámbito. Esta competencia se concretará en:

- Conocer el currículo escolar de la educación física.
- Adquirir recursos para fomentar la participación a lo largo de la vida en actividades deportivas dentro y fuera de la escuela.
- Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover la adquisición de competencias básicas en los estudiantes.

La elaboración de este trabajo contribuye a la adquisición de estas competencias, gracias a la necesidad de búsqueda de información acerca de todos los aspectos concernientes a las actividades acuáticas, beneficios, inconvenientes, necesidades específicas para su realización, lectura y consulta de los documentos curriculares para el diseño de programaciones acuáticas, promoción desde los contenidos a buenos hábitos participativos en actividades físicas, dotando al alumnado de un mundo nuevo de posibilidades gracias al medio acuático etc.

Una de las finalidades principales de la Educación Física escolar es colaborar en la educación integral del alumnado, a través del cuerpo y sus posibilidades de movimiento, y contribuir al desarrollo de las diferentes competencias básicas. Por ello, es necesario que el profesorado de Educación Física sea consciente de que la materia está al servicio de las competencias que permitan al alumnado resolver diferentes problemas (García Oliva, 2010, parr.2.).

Como he comentado anteriormente, gracias a mis experiencias laborales, entiendo que las actividades acuáticas contribuyen al desarrollo integral del alumnado, por tanto las actividades acuáticas serán marco de referencia de este trabajo.

2. OBJETIVOS

Esta propuesta pretende alcanzar diversos objetivos sobre la introducción de las actividades acuáticas dentro del entorno educativo desde diferentes puntos de vista. Los objetivos son los siguientes:

- Justificar la inclusión de las actividades acuáticas en la escuela, desde los puntos de vista curricular y fisiológico-médico
- Analizar la viabilidad de la introducción de las actividades acuáticas en los centros docentes.

- Proponer posibles soluciones a los inconvenientes surgidos por las necesidades específicas de este tipo de actividades.
- Diseñar propuesta curricular para la introducción de las actividades acuáticas en el ámbito escolar.
- Diseñar una propuesta de actividades acuáticas como actividad extra-escolar.
- Investigar la acogida que puede tener entre los padres/madres las dos propuestas de introducción de actividades acuáticas mediante un cuestionario.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Las *actividades acuáticas* como concepto, es como actualmente tratamos de definir a lo que antiguamente se conocía como natación *a secas*. En 1990 el Diccionario de Natación definía el término natación como “todas aquellas actividades acuáticas que se desarrollan en el medio acuático” (Moreno y Gutiérrez, 1998, p. 14).

Actualmente, el Diccionario Enciclopédico define la natación como “deporte que consiste en mantenerse sobre la superficie del agua, moviendo brazos y piernas, y utilizando los estilos de crol, braza, espalda y mariposa” (Moreno y Gutiérrez, 1998, p.13).

Por tanto, y en base a las numerosas fuentes consultadas podemos resumir que el término actividad acuática es más extenso que el de natación, englobándola dentro, y podríamos definirla como "toda aquella actividad física que se desarrolla en el medio acuático". (Muñoz, 2004, párr. 22)

Dicho esto, paso a abordar los contenidos del marco teórico en el que se engloba este trabajo.

1. PROGRAMAS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS.

Las actividades acuáticas pueden tener diferentes fines y ser aplicados en diferentes ámbitos. Por ello, Moreno y Gutiérrez (1998) proponen una clasificación de las actividades acuáticas que se detalla a continuación:

1.2. Educativo

En el ámbito educativo encontramos los programas para bebés, infantiles, primaria, secundaria y universitario. Aunque en todos ellos se persiga un objetivo educativo, muchos de ellos pueden incluirse en el resto de programas nombrados a continuación. . Por ejemplo, los programas infantiles pueden tener un objetivo educativo, utilitario, recreativo o terapéutico.

Las actividades acuáticas desarrolladas en este programa son aquellas que van especialmente encaminadas a poblaciones que se encuentran inmersas en el sistema educativo. Una programación que tiene como objetivo educar y formar apunta la intención de abarcar al individuo como un todo indisoluble, como un ser

multidimensional cuyas capacidades se quieren desarrollar. Las principales características de un planteamiento educativo son las siguientes (Rosell, 1991):

- Dominio integral del medio.
- Facilita la continuidad en cualquier otro planteamiento (incluido el competitivo).
- Importancia de la formación integral del alumno, 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 objetivos técnicos a alcanzar.
- Mayor creatividad por parte del enseñante y del alumno.
- Agrupación de los alumnos por edades (y niveles) homogéneas

Entiendo, pues, que un planteamiento educativo tiene que pretender ordenar los aprendizajes de conceptos, actitudes, valores y normas, para conseguir el máximo desarrollo de las capacidades motrices, cognoscitivas, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de inserción y actuación social, los contenidos (habilidades motoras, hábitos higiénicos, determinadas conceptualizaciones, etc.), los procedimientos (las situaciones didácticas creadas, la pedagogía empleada) y los objetivos (los resultados finales que se pretenden).

Parece lógica la necesidad de establecer un correcto orden de los contenidos de los programas, respetando el proceso de madurativo y de desarrollo del alumnado adaptándonos a las individualidades.

Siguiendo a Moreno y Gutiérrez, (1995a; 1995b) podemos encontrar los siguientes programas en el campo educativo: infantil, primaria, secundaria y universitario-adulto, Según los citados autores, el programa de bebés queda fuera de la escuela y enmarcado en entornos privados de formación.

1.2.1. Bebés.

Se denomina así al programa de actividades acuáticas que se realiza con el fin de enseñar a los niños de edades comprendidas entre 8 semanas y 3 años o desde el

nacimiento hasta los 2 años (Badia y Capellas, 1990). Los objetivos que persigue este tipo de programa son múltiples, entre los que destacan el desarrollo psicomotor del bebé, aumentar sus experiencias motrices y sensoriales con sus padres y favorecer un principio de socialización

1.2.2. Educación Infantil.

Programa que se desarrolla con niños entre los 3 y 5 años. Diversos autores indican que el principal objetivo que se debe conseguir en estas edades es el establecimiento de una correcta familiarización-descubrimiento del agua, que a su vez, se engloba en la fase de conocimiento del medio (Le Boulch, 1995).

1.2.3. Educación Primaria.

Este programa recoge el conjunto de actividades acuáticas que se imparte a los alumnos de 6 a 12 años. El trabajo que se realiza con estos es la enseñanza de las habilidades motrices acuáticas y el inicio a las habilidades deportivas acuáticas (Moreno y Gutiérrez, 1998). Asimismo, Moreno y Gutiérrez en 1994 destacan como principales habilidades a conseguir las siguientes: flotación, respiración, propulsión, desplazamientos básicos, deslizamientos básicos, saltos básicos y complejos, equilibrios, giros, lanzamientos, impactos, recepciones, ritmos, arrastre e inicio al trabajo de la técnica de desplazamientos.

Empleando un programa de actividades acuáticas, siguiendo las premisas anteriores, llegaremos, unos objetivos básicos que permitirán en un futuro la adquisición de diversas habilidades deportivas acuáticas. Los objetivos que se pretenden adquirir con un planteamiento educativo de este tipo quedan representados en la figura 1.

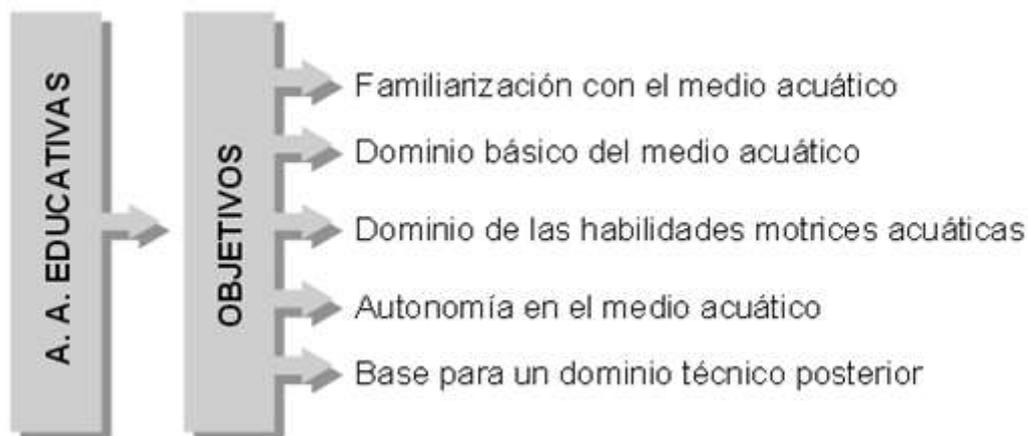


Figura 1. Objetivos a conseguir a través del planteamiento educativo en actividades acuáticas. (Moreno y Gutiérrez, 1998, p.22)

1.2.4. Educación Secundaria Obligatoria.

Se denomina así al programa de actividades acuáticas que se desarrolla en el sistema educativo para alumnos con edades comprendidas entre los 12 y 16 años. El objetivo que se persigue en estas edades es la continua mejora de las habilidades motrices y deportivas acuáticas

1.2.5. Actividades acuáticas para universitarios y adultos

Son las que se realizan con jóvenes fuera de la educación obligatoria, entre los 16 y 25 años. Según Guerrero (1991), los objetivos de este programa deben pretender asegurar una autonomía en el medio acuático, buscar una mejora estructural y de las funciones orgánicas, mejorar físicamente, potenciar la autoestima y favorecer la relación con los demás. Los planteamientos correspondientes a los jóvenes deben ampliar el concepto de dominio del medio acuático, no centrándolo en el desarrollo de técnicas de estilo tradicionales y buscar una autonomía plena que conlleve el trabajo motriz amplio.

1.3. Utilitario

Las actividades acuáticas con enfoque utilitario están definidas como la enseñanza-aprendizaje de una serie de técnicas y habilidades que permiten al alumno adquirir un elemental dominio del medio acuático, basado en la asimilación y mecanización de movimientos encaminados a fijar una conducta motora. Moreno y Gutiérrez (1998) dan a este programa (entre otras) las siguientes características:

- Dominio elemental del medio

- Pretende dotar al alumno, lo antes posible, de un conocimiento del medio suficiente para evitar el peligro.
- Objetivos a corto plazo
- Se emplea el método de enseñanza directa.
- Las tareas están muy organizadas y encauzadas a conseguir objetivos técnicos.

1.4. Mantenimiento- Entrenamiento

Este programa es uno de los *culpables* del auge de las actividades acuáticas. Los programas de mantenimiento-entrenamiento son utilizados para un mantenimiento o mejora de la condición física, encontrándose actualmente en continuo crecimiento y expansión, con el nacimiento de cada vez más y más especialidades o modalidades de entrenamiento, como el *aquaerobic*, el *aquajogging*, *aquagym*...

1.5. Salud

Los programas de salud están destinados a personas que sin padecer ningún problema físico o de enfermedad, pueden beneficiarse de su práctica. Es el caso por ejemplo de la “matronatación” o natación para embarazadas o natación post-parto. En todos estos casos, el medio acuático se convierte en el aliado ideal tanto para la preparación física y mental previa al parto, como para su posterior recuperación.

1.6. Terapéutico

Son comúnmente conocidos los numerosos beneficios del agua como medio curativo. Por ello, desde hace mucho tiempo, se ha ido desarrollando numerosas técnicas para curar o corregir problemas físicos, sobre todo del aparato locomotor, como desviaciones de columna, recuperación de lesiones, actividades acuáticas para discapacitados físicos, psíquicos o sensoriales...

1.7. Recreativo

Las actividades acuáticas recreativas tienen como objetivo, básicamente, la búsqueda del placer, la diversión, el juego... Además de lo meramente lúdico, estos programas de actividades pueden tener otros objetivos como la formación en el uso del tiempo libre, la socialización, la promoción de la actividad física y el mantenimiento o la mejora de la condición física.

1.8. Deportiva

Las competiciones deportivas en el medio acuático son otra de las alternativas dentro de las escuelas o clubes deportivos. Disciplinas como la natación, waterpolo, natación sincronizada son alguna de las alternativas que el medio ofrece. Todas ellas serán el escalón siguiente a uno o varios de los programas anteriormente descritos, requiriendo todas ellas de un buen dominio del medio y de la adquisición de una serie de habilidades y destrezas que sirvan de cimientos sobre los que se basan los conocimientos específicos de cada una de las especialidades.

Para este trabajo, voy a centrarme en el programa de actividades acuáticas educativas en educación primaria.

2. PERO, ¿POR QUÉ ACTIVIDADES ACUÁTICAS?

Para Le Boulch, (1991), “un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad” (Vera y Sánchez Rivas (2011) párr.19).

Por tanto, extrapolando esta afirmación hacia las actividades acuáticas, a continuación voy a exponer de qué manera éstas permiten un desarrollo físico y psíquico equilibrado justificándolo desde los puntos de vista médico- fisiológico y educativo:

2.1 Justificación desde el punto de vista médico-fisiológico.

Sin lugar a duda, cualquier tipo de actividad física aporta beneficios sobre la salud, siempre y cuando se practique de forma adecuada y bajo supervisión médica. Sin embargo, las actividades acuáticas tienen unas características especiales que no poseen otros tipos de ejercicios. Siguiendo a Muñoz (2004), a continuación nombro algunos de estos beneficios:

1. Desarrollo orgánico general
 - Mejora la resistencia cardiopulmonar.
 - Estimula la circulación sanguínea.
 - Ayuda a mantener una presión arterial estable.
 - Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
 - Desarrollo de la mayor parte de grupos musculares (más de dos tercios de todos los músculos de nuestro cuerpo).
2. Desarrollo general
 - Mejora la postura y el control corporal.
 - Desarrolla la flexibilidad.
 - Estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.
 - Fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
3. Desarrollo de la coordinación motriz.
 - Mejora el desarrollo psicomotor.
 - Mejora la coordinación.
4. Mejora de la actitud o postura.
 - Relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria.

- Descarga la columna.
5. Desarrollo psíquico
- Favorece la autoestima (muchas veces asociado a una mejor imagen corporal).
 - Alivia tensiones.
 - Genera estados de ánimo positivos.
 - Ayuda a mejorar estados de ansiedad y aliviar síntomas de depresión.

En resumen, los principales beneficios del agua son la ingravidez soportada que transmite al individuo, permitiendo una amplitud del recorrido articular mayor que en actividades en seco, enriqueciendo su capacidad de movimiento y mejorando sus patrones motores. Además, junto con la relajación muscular producida por esta ingravidez que nos libera de un buen porcentaje de nuestro peso corporal en el medio acuático, otro de los beneficios del agua será la relajación que nos transmite tanto la presión como la temperatura del agua produciendo una sensación de bienestar físico.

2.2 Justificación desde el currículum de Ed. Primaria.

Vamos a analizar en profundidad los beneficios que puede aportar al alumnado, el tratamiento que se da a las actividades acuáticas dentro del currículum de Educación Primaria.

En base a la definición de Moreno y Gutiérrez (1998) de los programas de actividades acuáticas educativas, se pueden encontrar fácilmente en el currículum de Educación Primaria numerosas evidencias que ponen de manifiesto la idoneidad de su inclusión en las aulas. Todos los elementos nombrados del currículum, están extraídos de Real Decreto 1513/2006 de 7 de Diciembre por el que se establece el currículum de Educación Primaria. Ya que el nuevo reglamento aún no se ha terminado de implantar y pese a que dicho documento no se encuentra en vigor y ya que ha cohabitado con el nuevo durante este curso, veo conveniente su utilización. Algunas de estas evidencias son (Real Decreto 1513/2006):

En los *objetivos*, podemos encontrar la relación con el objetivo k) “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (p.43054.). Parece evidente que este objetivo podría ser pretendido a

la hora de planificar una actividad física cualquiera, entre las que se podrían elegir las actividades acuáticas.

Dentro de las *competencias*, podemos englobar las actividades acuáticas, por un lado en la número “3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico”.

Esta competencia, y partiendo del conocimiento del cuerpo humano, de la naturaleza y de la interacción de los hombres y mujeres con ella, permite argumentar racionalmente las consecuencias de unos u otros modos de vida, y adoptar una disposición a una vida física y mental saludable en un entorno natural y social también saludable. Asimismo, supone considerar la doble dimensión –individual y colectiva- de la salud, y mostrar actitudes de responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

Dentro de esta competencia se busca desarrollar “*la adecuada percepción del espacio físico en el que se desarrollan la vida y la actividad humana, tanto a gran escala como en el entorno inmediato, y la habilidad para interactuar con el espacio circundante*” (p.43059) Justificando su validez teniendo en cuenta que una buena parte del medio físico que nos rodea es el medio acuático tanto de manera natural, como son los ríos, lagos y playas de nuestra geografía, como artificiales como pantanos o piscinas creados por el hombre y que los que cualquier individuo tiene una relación más o menos estrecha.

Por otro lado, la competencia “7. Aprender a aprender” se trabajará a través de la “adquisición de la conciencia de las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), del proceso y las estrategias necesarias para desarrollarlas, así como de lo que se puede hacer por uno mismo y de lo que se puede hacer con ayuda” (p.43062) Que puede redundar en el aprendizaje de las habilidades básicas y destrezas necesarias para el dominio del medio acuático.

Por último, la competencia número “8. Autonomía e iniciativa personal”.

Esta competencia se refiere, por una parte, a la adquisición de la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales interrelacionadas, como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad de elegir, de calcular riesgos y de afrontar los problemas, así como la capacidad de

demorar la necesidad de satisfacción inmediata, de aprender de los errores y de asumir riesgos.

La esencia de esta competencia se puede llevar al ámbito de la superación de algo, que si bien es cada vez menos frecuente, aún existe, el pánico al agua. La superación de este miedo, con el trabajo adecuado, puede debe ser el primer escalón hacia una personalidad atrevida, consciente de sus limitaciones, pero a la vez valiente a la hora de afrontar nuevos retos.

Para Conde, Pérez, y Peral (2003) los contenidos y objetivos que parecen únicamente enmarcarse en actividades en el medio terrestre pueden ser extrapolados al medio acuático. Estos autores proponen

dar a conocer la clara relación existente entre una de las áreas del currículum escolar: Área de Educación Física y las actividades que los profesores/educadores de natación podemos desarrollar en la piscina con nuestros alumnos/as. En definitiva, se trata de enlazar y relacionar los aprendizajes desarrollados en el medio terrestre con los realizados en el medio acuático, dando lugar todo ello a la transferencia de los citados aprendizajes de un medio a otro, lo cual favorecerá la comprensión y significación de los mismos, y la relación con nuevas situaciones de aprendizaje (p. 80).

Por tanto una gran parte de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación propuestos en el currículum del área de Ed. Física pueden ser válidos para actividades acuáticas dentro de un programa educativo.

En los *bloques de contenidos* nos encontramos con la siguiente relación. Así, los bloques “1. El cuerpo imagen y percepción” el cual se relaciona con contenidos que buscan el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Está especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores” (p.43076).

Y el bloque “2.Habilidades motrices”“reúne aquellos contenidos que permiten al alumnado moverse con eficacia. Se verán implicadas por tanto adquisiciones relativas al dominio y control motor. Destacan los contenidos que facilitan la toma de decisiones para la adaptación del movimiento a nuevas situaciones” (p.43076), dentro de los cuales

se enclavan las destrezas básicas dentro de la familiarización con el medio acuático (flotación, respiración y propulsión).

En el bloque “3. Actividades físicas artístico-expresivas” “se hallan incorporados los contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento. La comunicación a través del lenguaje corporal se ha tenido también en cuenta en este bloque” (p.43076), está perfectamente englobada una de las especialidades deportivas dentro las actividades acuáticas, la natación sincronizada, que mezcla ritmos musicales, con movimientos corporales o bailes con el fin de expresar algo a través de ellos.

Finalmente, el bloque “5.Juegos y actividades deportivas”, presenta contenidos relativos al juego y a las actividades deportivas entendidos como manifestaciones culturales de la motricidad humana. Independientemente de que el juego pueda ser utilizado como estrategia metodológica, también se hace necesaria su consideración como contenido por su valor antropológico y cultural. Por otro lado, la importancia que, en este tipo de contenidos, adquieren los aspectos de relación interpersonal hace destacable aquí la propuesta de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y el respeto a las demás personas (p.43076).

Dentro del cual podemos situar las múltiples disciplinas deportivas y juegos pre-deportivos englobados por las actividades acuáticas, como la natación, el waterpolo...

Tras este análisis teórico y del currículum, nos surge una cuestión y es que si las actividades acuáticas son tan beneficiosas desde el punto de vista médico y fisiológico, y están completamente justificadas desde el punto de vista curricular ¿por qué no están implantadas en el ámbito escolar?

3. DIFICULTADES A LA HORA DE IMPLANTAR LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN LA ESCUELA.

El mayor escollo a sortear para la implantación de las actividades acuáticas en la educación primaria es, sobre todo, el espacio, tiempo, materiales, coste y recursos humanos necesarios para el desarrollo de estas actividades. Por ello voy a destacar las siguientes dificultades basándome en López, Romance y Chinchilla (2008)

-Ausencia de piscinas cubiertas en centros escolares

Para poder desarrollar este tipo de programa durante el horario lectivo es necesario contar con una piscina cubierta y climatizada, con una temperatura del agua recomendada oscilando entre los 27 y los 30°C, según la edad y el nivel de los alumnos. El cuantioso coste constructivo y de mantenimiento, trae consigo la ausencia casi total de piscinas cubiertas en los centros escolares públicos. El Real Decreto 1537/2003, que contempla los requisitos mínimos que deben cumplir las instalaciones deportivas escolares, es poco ambicioso y no alude a las instalaciones acuáticas, suponiendo un freno para el desarrollo no sólo de las actividades acuáticas escolares.

Esta ausencia implica que cualquier profesor que desee incluir las actividades acuáticas dentro de su programación deberá plantearlo como una actividad complementaria. De acuerdo con el artículo 2 de la Orden de 14 de julio de 1998, se consideran actividades complementarias

las organizadas durante el horario escolar por los centros educativos, de acuerdo con su Proyecto Curricular y que tienen un carácter diferenciado de las propiamente lectivas por el momento, espacios o recursos que utilizan. Por su propia naturaleza, las actividades complementarias deben ser organizadas y vigiladas por el profesorado del centro, como si de actividad lectiva ordinaria se tratara, independientemente de que otras personas relacionadas con el centro puedan colaborar (López, Romance, y Chinchilla, 2008, párr. 6)

-Insuficiencia de instalaciones en un entorno cercano

Es más que evidente que hay muchas localidades que no disponen de las instalaciones necesarias para este tipo de programas. Esta ausencia, o carencia de piscinas cubiertas en las inmediaciones de las escuelas lógicamente no permite ni tan siquiera plantearse las actividades acuáticas ni como actividad complementaria.

Ni tan siquiera la existencia de instalaciones aptas para estos programas nos facilita el hecho de poder llevar a cabo actividades acuáticas educativas, por las siguientes razones:

-Ausencia de una oferta específica

El hecho de contar con algunas instalaciones próximas no garantiza que podamos desplegar allí nuestros contenidos. Algunos autores, como López (2006a) refieren a intereses económicos y administrativos, en tanto a que este tipo de instalaciones se centran en programas utilitarios y de salud dirigidos a adultos, dejando de lado, sin espacio a propuestas educativas.

-Desplazamiento

Otro de los inconvenientes a salvar es la localización de la instalación con respecto al centro educativo. En muchos casos implican largos desplazamientos a pie de los alumnos. Del mismo modo puede que este trayecto sea ciertamente peligroso realizarlo a pie, en estos casos, se debe optar por el desplazamiento en autobús. Por consiguiente:

-Coste económico

Este tipo de actividades tienen un elevado coste debido principalmente a:

- El propio uso de la instalación: el acceso a cualquier tipo de instalación ajena al centro siempre supone un coste, a no ser que la instalación sea municipal y haya algún tipo de acuerdo o convenio.
- Personal: especialista de apoyo. Puede que no sea estrictamente necesario contar (y pagar) a monitores acuáticos adicionales, pero en muchos casos, la heterogeneidad de niveles dentro de un mismo grupo de alumnos, y la falta de formación del profesorado, hará necesario contar con este tipo de apoyo especialista, con el costo que ello trae consigo.
- El desplazamiento entre el centro educativo y las instalaciones acuáticas: Como he dicho anteriormente, no siempre se dispone de una instalación cercana al centro o el desplazamiento resulta peligroso hacerlo a pie, y se hace necesario realizarlo en autobús, por tanto habría que sumar otro gasto más por sesión y alumno.

La cantidad resultante al sumar los conceptos anteriores, más otros posibles gastos que puedan surgir, no siempre es cubierta por la Administración, mucho menos en

estos tiempos de dificultad en el sistema educativo, lo que exigiría la contribución del alumnado para compartir esos gastos generados.

-Horario escolar

Otro de los inconvenientes que hay que sumarle a este tipo de actividad es la dedicación temporal que supone cada sesión. A la duración de la sesión en sí, habría que sumarle el tiempo de preparación y de *vuelta a la normalidad* en los vestuarios, más el tiempo que requiera el desplazamiento a la piscina.

Todo este *ritual* supone que no podrá ajustarse con facilidad al horario lectivo escolar habitual.

-Reticencias entre los padres

No solo por sacar a sus hijos del centro, sino también por el respeto y, a veces, miedo propio al agua y a lo desconocido, ya que no es una experiencia por la que ellos pasaran durante su etapa escolar. Todo unido hace que los padres no vean la actividad como algo beneficioso para sus hijos, sino más bien todo lo contrario, algo peligroso que se puede evitar.

- Materiales

Por un lado el material individual propio de cada alumno. La realización de la actividad requiere que cada alumno cuente con un equipamiento específico: gafas y gorro de natación, zapatillas de piscina, toalla o albornoz...

Por otro lado, la necesidad de determinado material tanto recreativo como de apoyo y de flotación ayuda y diversifica las posibilidades educativas, pero su coste y los requisitos para su almacenamiento y mantenimiento, así como el transporte hasta la piscina, dificultan su adquisición por parte del centro escolar. En algunos casos, la instalación donde se realiza la actividad será la encargada de poner el material a disposición de la actividad, pero no tiene por qué ser así en todos los casos...

- Peso de contenidos convencionales

Los programas físicos tradicionales, entre las que destacan los deportes más populares, poseen el protagonismo innegable en las programaciones de Educación Física. "Cualquier actividad que se separe de éstas tiene que vencer la inercia continuista y cuenta con cierta resistencia inicial de los profesores e incluso de los

alumnos, que muestran sus reservas ante lo innovador o lo desconocido” (López, Romance, y Chinchilla, 2008, párr.18).

- Orientaciones curriculares

Pese a las posibles justificaciones más o menos adecuadas que expusimos anteriormente, el currículum oficial de Educación Física no hace ninguna alusión directa a las actividades acuáticas. El Real Decreto 1513/2006, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la educación primaria,

no alude de manera directa a esta dimensión de la actividad física, aunque podríamos encuadrarla en cualquiera de los bloques de contenido en los que se estructura el área de Educación Física. Teniendo en cuenta que no aparece de manera explícita en el Diseño Curricular Base, no existen orientaciones curriculares sobre las actividades acuáticas y hay poca documentación específica que facilite su puesta en práctica en contextos educativos (López, Romance, y Chinchilla, 2008, párr. 20)

- Exigencias para el profesorado

Llevar a cabo en el aula este tipo de programa implica un gran esfuerzo para los docentes, no solo por el tiempo invertido en su organización, ya que necesita mucha más preparación que el resto de contenidos curriculares, y que exceden (en muchos casos) las funciones docentes habituales: contratación de instalaciones, servicios deportivos y de transporte, solicitud de autorizaciones e información a los padres, control del alumnado durante el desplazamiento y en los vestuarios, control y vigilancia del trabajo de los técnicos acuáticos de apoyo, etc. sino además, por la formación y continua y actualizada que requiere la programación de unas actividades innovadoras en este contexto.

- Escasa cultura colaborativa

Para poder llevar a cabo este tipo de actividades es esencial contar con la colaboración del claustro de profesores del centro educativo. Si en la escuela no contamos con la cooperación de algunos compañeros será mucho más difícil poder realizar una salida de este tipo por varias razones:

Sin apoyo será más complicado garantizar la seguridad del alumnado durante el desarrollo de la actividad. Este punto se puede subsanar con la colaboración por parte de los padres de los alumnos. Se puede establecer un sistema de turnos para ejercer de

acompañantes de los niños, añadiendo un plus de seguridad, y sumando ayuda para reducir los tiempos de cambio en el vestuario

Cubrir en el aula la docencia de los alumnos que no puedan a la sesión en la piscina (por el motivo que sea) o de las clases que no puedan impartir los profesores que están con los alumnos en la piscina.

Amortizar los trayectos en autobús, ocupando todas las plazas requiere la participación de, al menos, dos clases.

- Ratio profesor/alumno

Sobre todo en ciclos inferiores, es conveniente, sobre todo por temas de seguridad, que el número de alumnos por profesor sea menor en una clase de Educación Física en la piscina, que en una sesión normal en el centro.

- Falta de formación específica

En la formación inicial de los maestros, no existe una formación específica sobre las actividades acuáticas que le permitan aprovechar el potencial de este tipo de actividades. Por tanto, ante ese desconocimiento general, se puede intuir bastante complicado que lancen a introducir este tipo de contenidos dentro de sus programaciones.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

En este capítulo voy a explicar la investigación que he realizado dividiéndola en diferentes apartados para estructurar de manera ordenada todo el contenido. Estos apartados van a ser: (1) investigación educativa; (2) foco y fin del estudio; (3) contexto y participantes; (4) proceso de investigación; y (5) recogida de datos.

1. INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

La investigación parece únicamente ligada a la necesidad de publicar (Barba, González Calvo y Barba-Martín, 2014). Sin embargo los docentes tienen en ella una oportunidad única de conocer en profundidad sus contextos y mejorar su labor educativa.

La reflexión y la investigación son aspectos claves para que el profesorado se forme y conozca de primera mano las necesidades de sus contextos (Zeichner y Liston, 1996; Schön, 1998). Con el fin de conseguir adaptar las actividades y las modificaciones a las necesidades de sus alumnos, es fundamental recoger datos de los miembros que participan, para realizar posteriores análisis y reflexiones una vez alejados de la acción (Barba-Martín, Barba, y Gómez-Mayo, 2014).

Por esta razón, quise realizar un cuestionario previo a la realización de las propuestas para la intervención de las actividades acuáticas. Conocer la opinión de los padres y madres y contrastarla con la bibliografía leída me ha ayudado a adaptar algunos puntos.

2. FOCO Y FIN DEL ESTUDIO

Uno de los motivos de la realización de esta pequeña investigación ha sido comprobar en entornos reales cercanos lo expuesto en la bibliografía revisada, la falta de instalaciones, etc. y en base a este entorno real no ideal, surge el planteamiento de la segunda alternativa, las actividades acuáticas extraescolares.

Otro de los principales motivos, ha sido conocer si existe entre los padres la misma inquietud acerca de las actividades acuáticas dentro de la educación de sus hijos o simplemente mi orientación laboral y personal tiñe mi juicio, exagerando el potencial educativo de las actividades acuáticas. En este caso los resultados obtenidos respaldan

mis inclinaciones y me animan aún más a la investigación y al diseño de ambas propuestas.

Así pues, los objetivos que me he propuesto para la realización de esta encuesta son:

- Conocer la posible aceptación que tendría un programa de actividades acuáticas educativas entre los padres de un centro educativo.
- Investigar, en base a los resultados, la viabilidad de un proyecto de actividades acuáticas extraescolares.

3. CONTEXTO Y PARTICIPANTES

La encuesta ha sido realizada entre los padres de un centro de educación infantil y primaria de la Comunidad de Madrid, situado en un municipio al sur de la capital.

He escogido este centro sobre todo por su ubicación, en el centro del municipio, y con unas instalaciones básicas. Además de ser el centro en el que yo cursé la Educación Primaria, por tanto un entorno de sobra conocido para mí.

La encuesta fue realizada por 50 padres y madres de alumnos, o algún abuelo/abuela, que voluntariamente se prestaron a colaborar con la investigación.

4. PROCESO DE INVESTIGACIÓN

Los participantes fueron encuestados durante la salida de los niños, en torno a las 14h. Su selección fue azarosa, pero apostando sobre seguro que serían padres de niños de Educación Primaria, ya que su puerta de salida está diferenciada de los niños de Educación Infantil.

El proceso de encuestado se llevó a cabo durante aproximadamente 5 semanas, en torno al mes de mayo, siempre en el contexto de colaboración con un estudiante universitario, identificado con el carné.

La respuesta a las preguntas de la encuesta fue al momento, con lectura y marca de la respuesta por mi parte.

5. RECOGIDA DE DATOS

La recogida de datos se ha realizado a través de un cuestionario cerrado con siete preguntas en las que se ha preguntado a padres y madres acerca de las actividades acuáticas dentro del contexto escolar y en el contexto extraescolar (Anexo I).

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE DATOS Y DISCUSIÓN

La primera pregunta *Edad del niño/a* fue realizada para poner a realizar el análisis de los resultados en base al ciclo.

Como podemos observar, la participación mayoritaria ha sido de padres de niños del segundo ciclo.

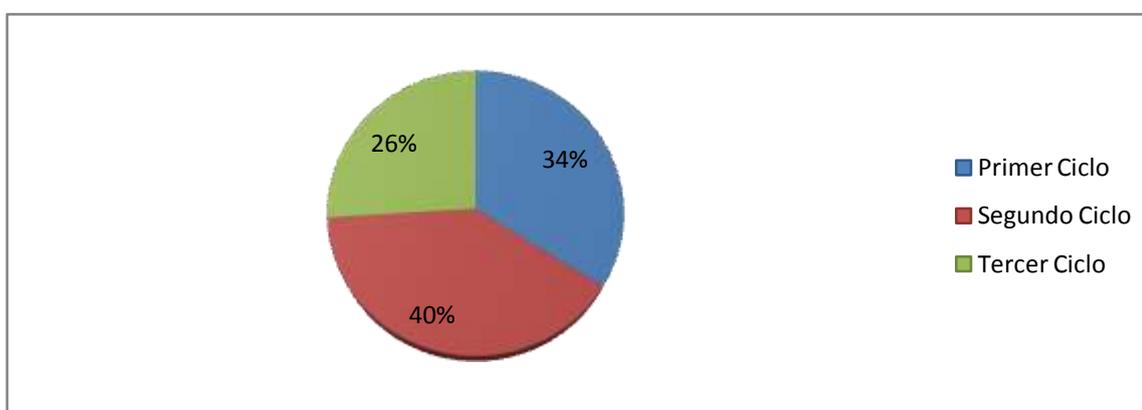


Figura 2. Gráfica de edad de los hijos e hijas de los padres y madres (Elaboración propia)

La segunda pregunta incide en la importancia de las actividades acuáticas dentro de la educación.

Con respecto al primer ciclo, el 82% de los padres las considera importantes, así como el 75% de los padres del segundo ciclo y el 54% del tercer ciclo, lo que demuestra que la tendencia es que los padres estén cada vez más concienciados con la importancia de las actividades acuáticas para sus hijos.

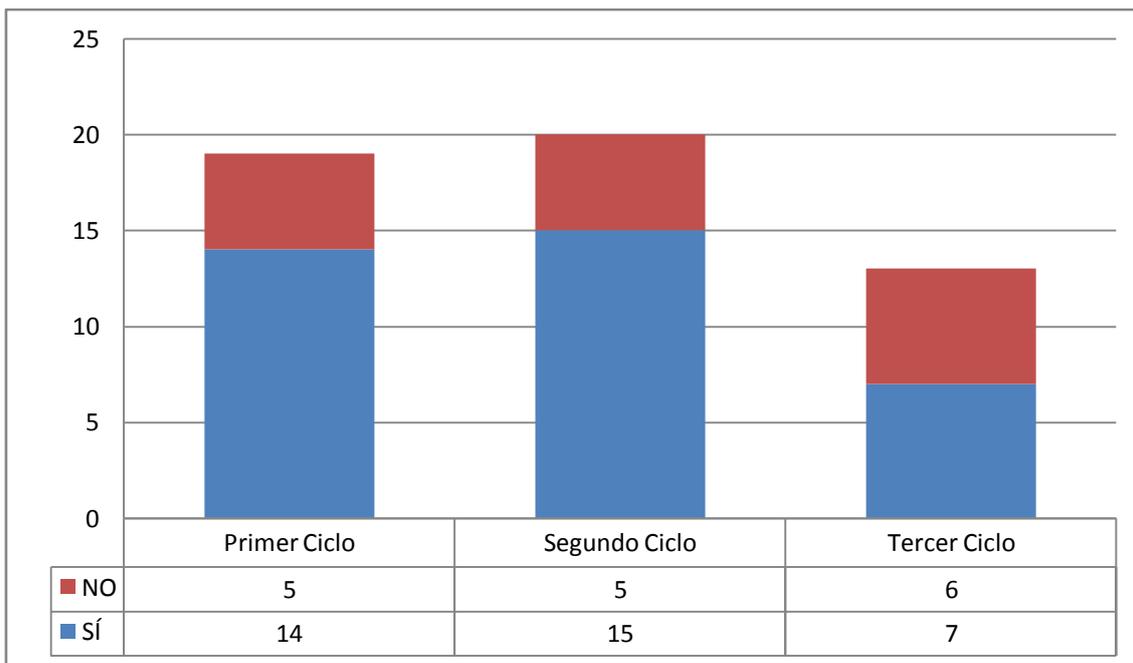


Figura 3. Gráfico sobre la importancia o no de las actividades acuáticas (*Elaboración propia*)

Considero que es necesario saber si los padres creen que dentro de la Educación Física escolar deberían impartirse actividades acuáticas así como indagar en los motivos para ello. En este caso y con respecto a la primera pregunta los resultados coinciden casi en su totalidad con los resultados del gráfico anterior puesto que quienes lo consideran importante, creen que debería incluirse dentro de la asignatura de educación física, sin embargo un padre de un alumno del tercer ciclo desvirtúa la estadística ya que considera que no debe incluirse sino que debería ofrecerse como actividad extraescolar.

En todos los casos destaca como objetivo para mejorar la salud y el desarrollo de los alumnos (41%, 45% y 46% respectivamente), seguido de cerca por realizar actividades en un entorno nuevo (41%, 30% y 39% en este caso). Las recomendaciones médicas no destacan.

Tres padres (primer y segundo ciclos) han anotado otros motivos: Uno de ellos ha comentado la recomendación médica específica, debido a un caso de escoliosis y otros dos padres comentan que les parece buena idea de cara a la tranquilidad de que sus hijos sepan nadar para el verano en la piscina, la playa etc.

Estos son los resultados de los motivos:

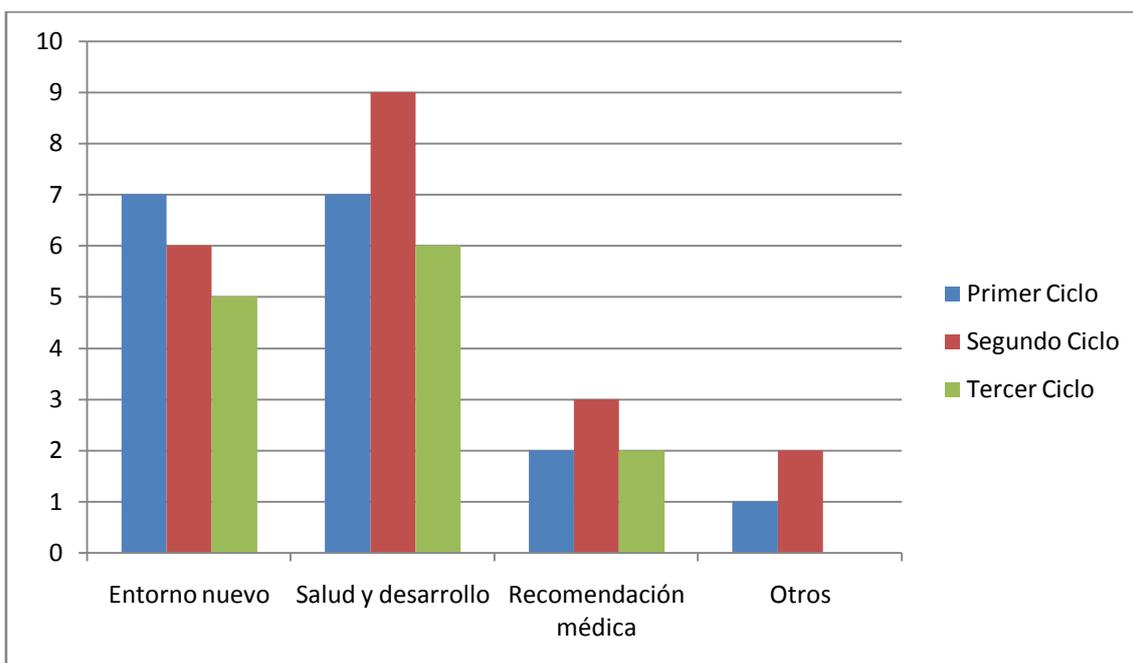


Figura 4. Gráfico sobre los motivos (*Elaboración propia*)

Del mismo modo, he querido analizar el interés de los padres en caso de que el centro escolar ofertase como actividad extra-escolar actividades acuáticas.

Las cifras hablan por sí solas ya que en todos los ciclos, más del 70% de los encuestados está interesado.

El resultado denotado de esta encuesta no hace sino que animarme más en la investigación y el diseño de una propuesta de un programa de actividades acuáticas extraescolares.

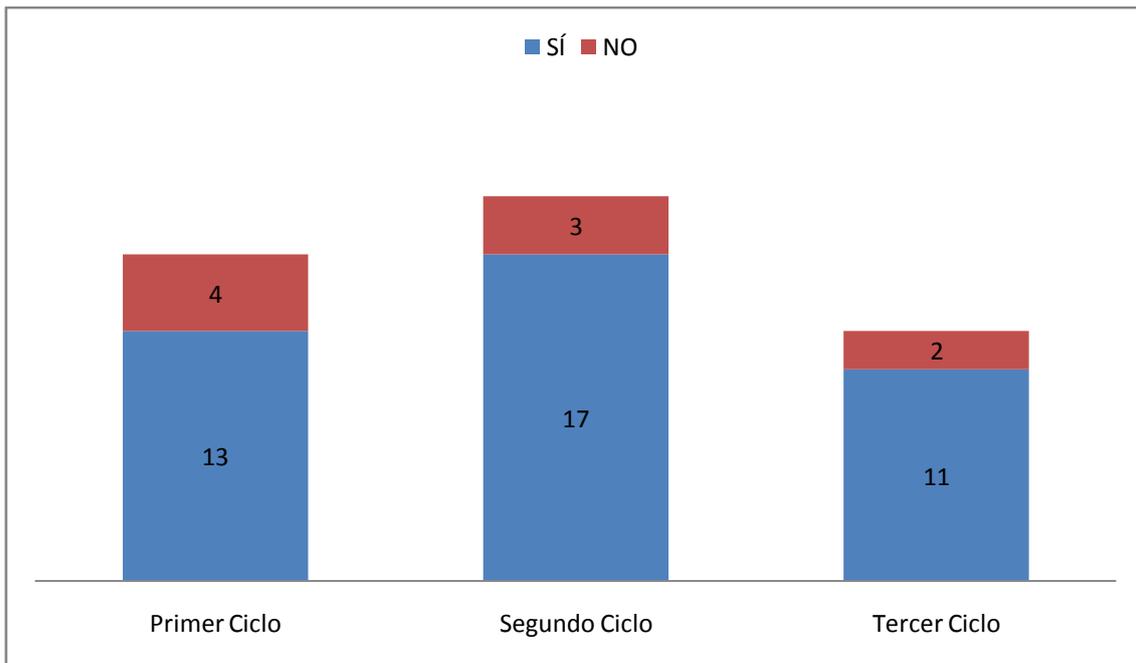


Figura 5. Gráfico acerca del interés en la actividad como extraescolar (Elaboración propia)

Para profundizar más, a los que han mostrado interés, les he consultado si podrían implicarse en las propias actividades: traslado, vigilancia, cambio de ropa...

Los resultados han sido también muy positivos, en orden el 77%, 94% y 82% de los padres se implicaría. Estos resultados son una noticia muy positiva, y en cierto modo sorprendente para mí. No me esperaba resultados tan altos de implicación. Gracias a este apoyo, uno de los escollos principales que nombro en un epígrafe anterior, estaría resuelto, sobre todo en temas de seguridad, apoyo en desplazamientos y estancias en los vestuarios etc. Del mismo modo, gracias a este apoyo, implicaríamos de una manera directa a los padres en el proceso de enseñanza en especial de los aspectos higiénico-sanitarios, ya que pueden conocer de primera mano las rutinas y hábitos trabajados, y seguir trabajándolos en el ámbito doméstico.

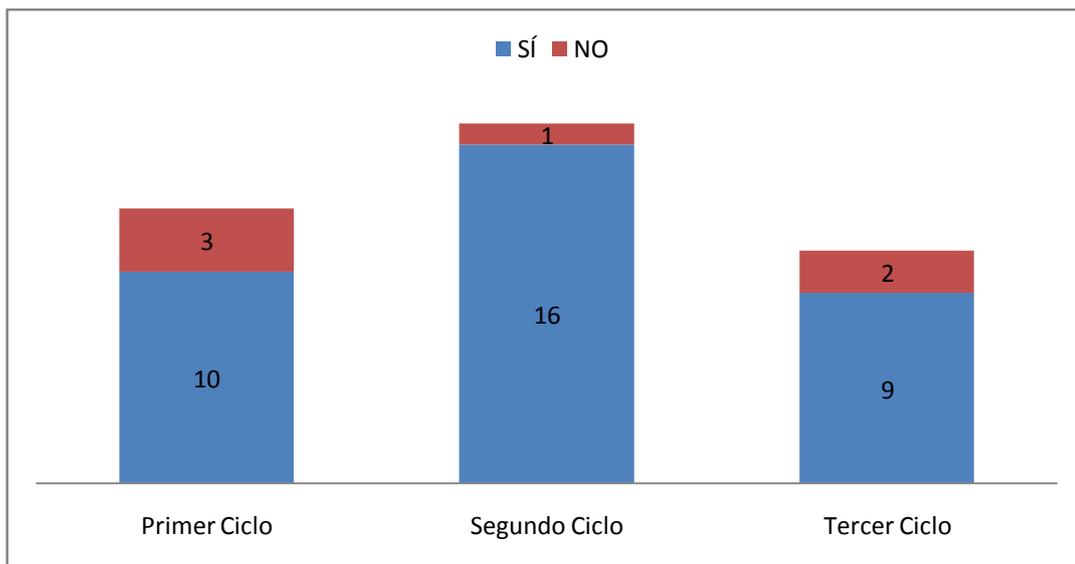


Figura 6. Implicación paterna como personal de apoyo (*Elaboración propia*)

Por último creo que es importante incluir es aspecto económico que puede resultar relevante a la hora de estudiar la viabilidad y rentabilidad de la implantación de esta actividad en el entorno escolar.

Como refleja el gráfico entre el 60 y el 76% de los encuestados (en función del ciclo en el que se encuentra el alumno) considera que entre 20 y 30 € sería una cantidad adecuada a invertir para esta actividad mensualmente.

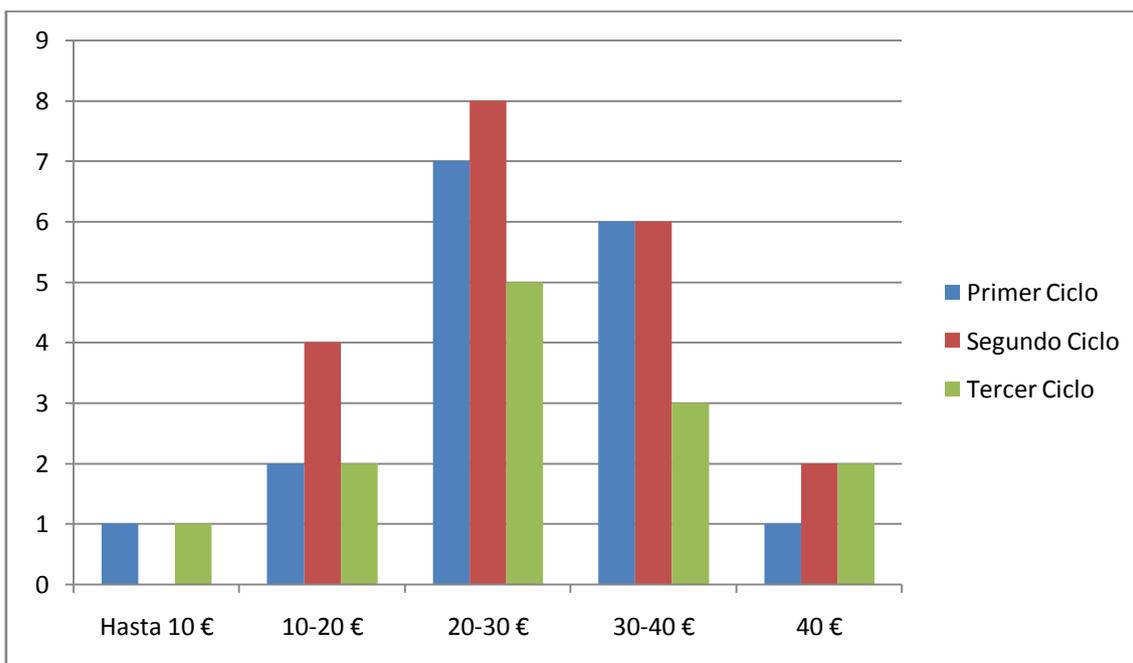


Figura 7. Disposición de aportación económica para la actividad (*Elaboración propia*)

CAPÍTULO V: PROPUESTAS DE PROGRAMAS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS EDUCATIVAS

En base a las revisiones bibliográficas del marco teórico como de la investigación realizada voy a proponer dos programas de actividades acuáticas educativas; una a nivel curricular y otra como actividad extraescolar. La primera de ellas estaría enclavada en un entorno ideal en que se dieran todos los factores para poder realizarla en el horario lectivo y puesto que en la gran mayoría de ocasiones esto no es posible, creo conveniente proporcionar una alternativa, en forma de propuesta como actividad extraescolar

1. PROPUESTA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS EDUCATIVAS A NIVEL CURRICULAR

A continuación expongo unas pautas básicas sobre las que asentar un programa de actividades acuáticas educativas

1.1. Características del planteamiento educativo

Un programa educativo de actividades acuáticas debe estar definido, a grandes rasgos, por las siguientes características:

- a. Carácter abierto, es decir, que su realización no sea exclusiva de los que posean un alto nivel de habilidad. Debe ser una actividad para todos.
- b. Que su finalidad no se limite a la mejora de habilidades motrices. Además de ellas, debemos de tratar de cumplir con el resto de intenciones educativas presentes en el currículum: desarrollar capacidades cognitivas, el equilibrio personal, favorecer relaciones interpersonales, inserción social, etc. En resumen, los objetivos técnicos deben ser un objetivo entre muchos, no exclusivo.
- c. Hay que dar la importancia adecuada a las experiencias y vivencias propias de la actividad, la evolución del alumno en el medio y no sólo centrarse en si al final de curso sabe nadar o no.

- d. El programa debe plantearse y llevarse a cabo en un marco que busque la participación, la diversión, la creatividad, la resolución de problemas, etc.
- e. Debemos favorecer cualidades de cooperación, frente a la competición, evitando el individualismo predominante, por ejemplo, en la natación, creando situaciones que requieran la colaboración para la consecución de los objetivos. No por ello tenemos por qué dejar de lado la competición, podemos utilizarla como medio de superación y de motivación, y no como fin.

1.2 Orientaciones didácticas y pedagógicas

Muñoz (2004) propone una serie de orientaciones sobre las que basar un programa educativo de actividades acuáticas, a partir del cual, poder diseñar una programación abierta y flexible ante la diversidad de situaciones que el docente se puede encontrar a la hora de llevarla a cabo.

- Partir del nivel de desarrollo del alumnado. Tanto físico, cognoscitivo, como emocional. Parece algo lógico, pero no siempre se cumple. Para el trabajo de las actividades acuáticas (como para casi cualquier tipo de enseñanza) es necesario comenzar con una evaluación inicial, que nos sirva para establecer el nivel del alumnado, pudiendo así establecer unos objetivos acordes a la temporalización del programa. No sería lógico tratar que un niño con pavor al agua, en apenas nueve meses sea un experto nadador de mariposa y que bucee grandes distancias. Como tampoco sería lógico pretender que un niño de 6 años sea capaz de realizar 50 metros nadando sin descansar. Es necesario diseñar una programación en base a los resultados obtenidos en esta evaluación inicial.
- Hacer partícipe a la familia dentro del proyecto, complementando en casa los aprendizajes y comportamientos del tipo higiénico-sanitarios, como los relacionados con la ducha y su posterior secado, y recogida de la toalla etc.
- Partir de una concepción constructivista del aprendizaje, donde el profesor o el monitor tenga el papel de guía y creador de situaciones que establezcan relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos contenidos. La actividad constructiva del alumno es el factor decisivo en la realización de los aprendizajes. Tales como relacionar las experiencias motrices en el medio terrestre con las del medio acuático.

- Dar significatividad a la enseñanza. (Ejemplo, relacionar el movimiento de los brazos subiendo por la escalera de un tobogán, con el movimiento de agarre y tirón en la fase acuática del crol, o más sencillo aún, la comparativa de los movimientos del mundo animal en el medio acuático).
- Dar autonomía al alumno y fomentar la experiencia personal. Esto es algo primordial, por muchas explicaciones teóricas que pueda recibir el alumno, la experimentación tiene que ser la base en la enseñanza de las actividades acuáticas.
- Facilitar la percepción y comprensión de las acciones.
- Generar procesos reflexivos.
- Dar prioridad a ejercicios globales sobre los analíticos, siendo el método global-analítico-global el ideal para resolver situaciones problema en el medio acuático. Especialmente durante la familiarización y las fases de iniciales de propulsión y respiración.
- Ofrecer situaciones que fomenten el esfuerzo personal y la auto-superación.
- Fomentar la participación del alumno en el proceso de evaluación a través de la autoevaluación y la co-evaluación, aumentando de así sus cotas de autonomía e implicación responsable. Esto se puede realizar de una manera tan sencilla como elaborar una plantilla con una tabla con una serie de ítems y una valoración a cada uno de ellos y los propios alumnos pueden rellenarlas, mediante la observación a sus compañeros, o a sí mismos mediante una grabación y un posterior visionado de sus destrezas en el medio acuático
- Diseñar los aprendizajes desde un punto de vista funcional, asegurando que puedan ser utilizados en las circunstancias reales en las que el alumno lo necesite.
- Introducir una rutina básica en cuanto a comportamiento, a lugar de espera y de depósito de material personal (toalla, chanclas, mochila, etc.), no entrar en el agua sin permiso del profesor, recogida de material, circulación en la "calle de la piscina".
- Compaginar actividades intelectuales y que requieran atención con actividades lúdicas y de esparcimiento.

- Crear situaciones de confianza y seguridad.
- Emplear lenguaje poco técnico inicialmente y gradualmente introducir términos propios de la especialidad.
- Evitar alternar ejercicios que requieran agrupamientos distintos,
- Explicaciones sencillas, claras y breves, de forma que predomine el tiempo de práctica.
- Utilizar metáforas y símiles como: *movimiento de sirena, dibujar un círculo con los pies*, etc.
- Planificaciones variadas para evitar que el alumno caiga en la rutina y pierda la motivación por la actividad. Intercalar en las programaciones el uso de aletas, situaciones competitivas, colaborativas, juegos, música...

1.3 Objetivos

Basándose en los objetivos generales del área de Educación Física, Muñoz (2004), establece una serie de objetivos para programas acuáticos educativos:

Objetivos generales

- ❖ Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el medio acuático
- ❖ Mejorar el dominio corporal y postural en el medio acuático.
- ❖ Conocer el juego acuático y valorarlo como un medio para realizar actividad física.
- ❖ Adquirir buenos hábitos higiénicos, de alimentación y ejercicio físico.
- ❖ Utilizar las tecnologías de la información como medio de búsqueda para de normas de juego.

Objetivos específicos

- ❖ Perfeccionar las habilidades acuáticas básicas:
 - Respiración
 - Flotación
 - Propulsión.
- ❖ Desarrollar las habilidades acuáticas específicas:
 - Desplazamientos

- Saltos
- Giros
- Lanzamientos y recepciones
- ❖ Aprender y mejorar las principales habilidades y técnicas específicas en relación a los deportes acuáticos:
 - Técnicas de los estilos del deporte de la natación.
 - Reglas y técnicas básicas del Waterpolo
 - Ritmos y movimientos básicos de natación sincronizada

Objetivos físicos

- ❖ Contribuir al desarrollo las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad)
- ❖ Contribuir al desarrollo las cualidades motrices: coordinación, equilibrio, agilidad y habilidades básicas.
- ❖ Favorecer el correcto y armónico desarrollo motor.

Objetivos cognitivos

- ❖ Desarrollar las capacidades psico-motrices:
 - Lateralidad.
 - Ritmo.
 - Percepción espacial.
 - Percepción temporal
 - Desarrollo del propio esquema corporal.

Objetivos socio-afectivos

- ❖ Favorecer el contacto y la integración con los compañeros en el contexto de una instalación acuática.
- ❖ Potenciar la confianza de las posibilidades propias en cada uno de los alumnos en el medio acuático.
- ❖ Diseñar y practicar actividades rítmico-expresivas como medio de comunicación y desarrollo creativo en el medio acuático.

Objetivos en relación a la salud

- ❖ Crear hábitos de vida saludables.

- ❖ Conocer y respetar las normas higiénicas básicas en el contexto de una instalación acuática.

1.4 Contenidos

Basándose en aspectos, globalizador, lúdico, social y afectivo, Conde, E., Pérez, A. y Peral, F.L. en 2003, plantean los siguientes contenidos.

- Acercamiento y sensibilización. Este contenido busca ofrecer una serie de experiencias educativas, que gradualmente proporcionen al alumnado confianza en el medio acuático así como los numerosos factores que en él van a estar implícitos; las nuevas sensaciones ofrecidas por el agua, el grupo de personas que relacionadas con el aprendizaje acuático, los nuevos materiales que se emplean y los hábitos higiénicos a tener en cuenta en este nuevo entorno
- Procesos respiratorios. Este contenido procura ofrecer a los pequeños una gradual adaptación al nuevo medio. Todo ello desde “*un planteamiento de actividades didácticas que ayuden a descubrir de forma guiada y en grupos, los procesos respiratorios: contacto del agua con partes sensibles, apneas, inmersiones, buceos...*”(Conde, E., Pérez, A. y Peral, F.L., 2003 pág. 145)
- Habilidades motrices básicas. Este contenido pretende dotar a los alumnos de un grado de habilidad y destreza motriz, favorecer el conocimiento, posibilidades y límites de su cuerpo en el medio a través de situaciones lúdicas, implicando desplazamientos, equilibrios, saltos, lanzamientos y recepciones, giros...
- Comunicación y representación. Este contenido pretende trabajar todo lo relacionado con la comunicación y los elementos expresivos. Con la utilización de juegos simbólicos, imitación, canciones motrices... se busca favorecer el desarrollo y construcción de la personalidad propia, la superación de vergüenza, la expresión corporal...

Por otro lado, la formación específica de monitores acuáticos hace referencia a cinco grandes contenidos teniendo unos objetivos ciertamente teñidos por la corriente utilitaria, aunque bien pueden ser adoptados para la enseñanza:

- Descubrir el medio. Primeras experiencias y familiarización con el agua. Estimulación precoz, juegos en y con el agua. Una gran fase de exploración y descubrimiento.

- Aprender a nadar. Concepto quizás más estudiado, pero que se debe definir bien, como forma de desplazarse autónomamente, ser capaz de realizar cambios de posición, dirección y sentido. Zambullirse con normalidad, poder bucear cierta distancia, detenerse en el agua, todo esto con la suficiente comodidad como para llevar un ritmo respiratorio que le permita estar cómodo en el agua. El saber nadar en este planteamiento no se presenta como un objetivo terminal, sino como un tránsito en un proyecto mucho más amplio.
- Dominar el medio. Ser capaz de realizar multitud de actividades en el agua, trabajar con limitaciones, resolver situaciones, conocer las posibilidades que tiene el cuerpo en el agua, dominar habilidades que le conducirán a poder realizar cualquier deporte de piscina. Este apartado es muy importante, pues cubre un vacío tradicional entre aprender a nadar y la natación. Esta etapa no se limita a prepararnos para la natación, sino que nos da la base suficiente para trabajar cualquier modalidad o práctica acuática de piscina.
- Conocer los deportes de piscina. Actualmente se considera interesante que los chicos y chicas tengan una formación pluridisciplinar y por lo tanto parece conveniente incluir en los programas acuáticos la formación en diferentes deportes para facilitar su posterior especialización o simplemente el crear una actitud positiva hacia el agua y sus posibilidades.
- Crear hábitos correctos. Es un punto que el trabajo en la piscina desarrolla de forma específica, higiene fuera y dentro del agua, vestirse y desvestirse, ser aseado, respetuoso, crear una actitud positiva por una actividad física que no tiene edad y que podrán practicar siempre.

1.5 Metodología

En lo que se refiere al aspecto metodológico, la gran mayoría de autores consultados durante la elaboración del presente trabajo coinciden en dos corrientes metodológicas:

- ✓ Por un lado el APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. Esta corriente metodológica se basa en la teoría de Ausubel. En base a esta teoría, un aprendizaje es significativo cuando se relaciona con lo que el alumno ya sabe con anterioridad (conocimientos previos).

- ✓ Por otro lado, “*el ENFOQUE GLOBALIZADOR es el método para conseguir que los aprendizajes se desarrollen de manera coherente con el aprendizaje significativo. Básicamente consiste en relacionar los aprendizajes, conectándolos entre sí a través de un hilo conductor*”. (Conde, E., Pérez, A. y Peral, F.L., 2003)

Los estilos de enseñanza van desde el más estricto como es el mando directo, empleado para la introducción del algún determinado gesto técnico básico, hasta las más abiertas como pueden ser el descubrimiento guiado o la resolución de problemas.

1.6 Evaluación

La evaluación es una herramienta que sirve al docente para ajustar actuación en el proceso enseñanza-aprendizaje, mostrando los éxitos del programa o los contenidos a reforzar.

Como criterio se puede señalar que la evaluación en las etapas de infantil y primaria debe ser un proceso continuo formando parte de propio proceso enseñanza-aprendizaje.

“Los sistemas de observación y de registro son instrumentos muy valiosos para registrar lo que sucede en las sesiones prácticas, en el progreso de día a día, pero éstos han de ser sistemáticos y continuos y no deben recoger solo elementos cuantitativos o sumativos de la actividad del alumno (marcas, tiempos o número de repeticiones), sino que también su atención, interés, relación con sus compañeros, actitudes y formas de trabajo”. (Moreno, J.A., Gutiérrez, M., 1998). Los mismos autores defienden que la evaluación no debe ser la el último paso del proceso, sino que debe ser parte de él y debe ir de la mano temporalmente desde el inicio (evaluación inicial), como durante el proceso (formativa) y al final de la enseñanza (sumativa).

Uno de los instrumentos que proponen varios autores son los diarios con escalas de observación. En ellos son comunes las listas de actividades que permiten comprobar determinados aspectos; como aspectos motrices (mantiene una buena posición horizontal), actitudinales (ayuda a recoger el material después de la actividad).

También parece obvia la elaboración final de informes de evaluación individuales de cada alumno en los que se pueda observar la evolución del niño/a dentro del proceso, la consecución o no de los objetivos inicialmente establecidos, que puedan servir de orientación a los educadores de los siguientes niveles.

2. PROPUESTA DE INCLUSIÓN EN FORMA DE ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

Esta propuesta nace como una alternativa a la propuesta curricular. Conociendo la realidad actual acerca de instalaciones acuáticas propias o cercanas a los centros educativos viable a la inclusión de las actividades acuáticas en el ámbito escolar, pero fuera del horario lectivo que planteamos en esta propuesta son las actividades acuáticas como actividad extraescolar.

Esta propuesta puede ser promovida, coordinada y organizada desde tres perspectivas:

1. El propio centro educativo.
2. La AMPA del centro.
3. Empresas o instituciones ajenas al centro.

Cada uno de ellos, obviamente, tendrá sus ventajas y sus desventajas, que a grandes rasgos se resumen así.

1. El centro educativo: Como ventajas, podría decir que gracias a su presencia tanto en la parte curricular como en la extra-curricular, puede profundizar más en los aprendizajes a los que no llega el currículum, incidir y enfocar las actividades como complemento a trabajado en el centro... Como desventajas, la principal sería la necesidad extra de implicación por parte del profesorado, bien sea para hacerse cargo él mismo de impartir las clases, o para coordinar la actividad, desarrollar el programa, etc. y en muchos casos sería sin una remuneración extra.
2. La AMPA del centro. Como organización anexa al centro, sería el candidato ideal para hacerse cargo de esta tarea. Es muy común en los centros educativos de nuestro país, ver a las asociaciones de padres ser las promotoras de las actividades extraescolares que se realizan dentro del recinto escolar, como artes marciales, bailes o actividades deportivas específicas como fútbol, baloncesto, etc. Creo pues, que la AMPA puede ser el complemento perfecto extra al profesorado, dedicando el tiempo necesario fuera del horario escolar pero con el apoyo y la supervisión del profesorado. Los componentes del AMPA pueden ser los acompañantes en dicha actividad, ayudar en los vestuarios, antes y después

de la actividad o bien pueden ser los encargados de contratar un servicio de acompañantes (y autobús, si fuera necesario). Como desventajas, nuevamente volvemos al tema de la implicación, esta vez de los padres. Para actividades como las de esta propuesta, la implicación requerida es constante y muy alta, en el caso de que sean los propios padres los que ejerzan de acompañantes de la actividad. Y en el caso de que se optase por la contratación de acompañantes externos (y autobús) el coste se elevaría todavía más.

3. Una empresa ajena al centro escolar. Como ventaja principal tenemos el hecho de que debe ser dicha empresa la que se haga cargo de toda la elaboración del programa, sus técnicos acuáticos son los encargados de impartir las clases, etc. liberando de esta responsabilidad tanto al profesorado, como a la AMPA. Asimismo, la empresa puede asumir también la responsabilidad de los traslados, cambios de vestuario y demás procesos asociados a la actividad, liberando así de ello a los padres. Como desventaja evidente a primera vista es el coste económico más elevado que el resto de opciones propuestas. Pero no sólo podemos quedarnos aquí. Una de las grandes desventajas de esta opción es la más que posible pérdida del factor educativo de la actividad y pasa de ser una actividad acuática educativa a ser una actividad acuática utilitaria, seguida de un perfeccionamiento técnico, en muchos casos limitada a la natación *cuatro estilos*.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

La primera conclusión que puedo extraer tras la elaboración de este trabajo es que la propuesta realizada tiene opciones de poder llevarse a cabo, en base a que si no se dan las que he denominado condiciones ideales, se ha propuesto una alternativa mucho más viable. Si bien es cierto que la localidad en la que se encuentre el centro posea las instalaciones necesarias.

Hemos visto que las actividades acuáticas tienen cabida dentro del entorno educativo, siempre y cuando se les dé el enfoque adecuado. Gracias a la revisión bibliográfica, hemos comprobado que el currículum avala el uso del medio acuático para la realización de actividad física. Además de los documentos educativos, el uso del medio acuático está avalado desde el punto de vista médico-fisiológico, ya que, como hemos podido comprobar, posee numerosos beneficios sobre la salud física y psíquica del individuo.

Por otro lado, hemos conocido que la realización de este tipo de actividades está muy condicionada por los requisitos de estas. Para su realización se hace imprescindible la existencia de unas instalaciones determinadas, la posesión de unos recursos tanto materiales como humanos, que en la mayoría de casos no disponen los centros.

Pero para ello dentro de este trabajo hemos propuesto alternativas más realistas y viables para, pese a las dificultades, poder llevar a cabo, de una manera u otra, un programa de actividades acuáticas educativas. En este caso, la propuesta ha sido plantear el programa como actividad extraescolar, que pueda contar con diversas ayudas y complementos externos, que pueden ir desde el uso de instalaciones ajenas al centro, como recibir ayuda de los padres como personal de acompañamiento y ayuda para la actividad.

Asimismo, gracias a la revisión bibliográfica, consultando diversas fuentes y autores, he podido completar una guía sobre la que basarse a la hora de diseñar un programa educativo de actividades acuáticas y después poder llevarlo a cabo en algún centro docente.

Además, he realizado una pequeña investigación que me ha servido para conocer de primera mano la posible aceptación entre los padres de un centro de mi entorno, de la implantación de una actividad extraescolar en el medio acuático. Dentro de la investigación y el posterior análisis de los resultados, destacaría la grata sorpresa que obtuve por la aceptación que tendría la actividad y aún mayor fue mi sorpresa sobre la altísima predisposición de los padres y madres a servir de personal de apoyo para la actividad.

Lamentablemente y por diversas causas (laborales, temporales, falta de medios...) esta propuesta se queda meramente en el aspecto teórico y no he podido llevarla a cabo. Pero se me queda esa espina clavada de no poder hacerlo.

Me gustaría finalizar con algunas reflexiones que me han surgido tras la realización del trabajo. La más importante es, que con el enfoque adecuado casi cualquier actividad física puede utilizarse con fines educativos, siempre que en ella tenga cabida el desarrollo del aspecto psicomotor del individuo. Otra de las grandes reflexiones surgidas, es la limitada formación que tiene el docente con respecto a las infinitas posibilidades de las que se puede disponer, en campos tan dispares como pueden ser las nuevas tecnologías de la información o las actividades físicas que hoy en día resultan tan cotidianas como la natación.

REFERENCIAS

Arellano, R. (2000). Situación actual de las tendencias metodológicas en los programas de enseñanza de la natación. *Comunicaciones técnicas*, 4, 66-80.

Barba-Martín, R., Barba, J. J., & Gómez-Mayo, P. (2014). El papel crítico y reflexivo del profesorado ante el aprendizaje cooperativo. *Revista Digital EmásF*, 29, 8-18. Recuperado de: http://emasf.webcindario.com/El_papel_critico_y_reflexivo_del_profesorado_ante_el_aprendizaje_cooperativo.pdf

Barba, J. J., González Calvo, G., & Barba-Martín, R. A. (2014). Qué la fuerza esté contigo: Desvelar el lado oscuro de la investigación en educación. *Magis: Revista Internacional de Investigación en Educación*, 7(14), 125-140. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/MAGIS/article/view/11861/pdf>

Calderón, R. (2004). Constructivismo y aprendizajes significativos. *Monografías*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos7/aprend/aprend.shtml#ix>

Conde, E., Peral, F.L., y Mateo, L. (1997). *Educación infantil en el medio acuático*. Madrid: Gymnos.

Conde, E., Pérez Pueyo, A., y Mateo, L. (2001). *La importancia de la natación en el desarrollo infantil. Hacia una natación educativa*. Madrid: Gymnos.

García Olivós, L. (2010) Trail orientación en el centro y desarrollo de las competencias básicas. Unidad didáctica para Educación Física en la ESO *Revista digital efdeportes*, 14, (142). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd142/trail-orientacion-y-competencias-basicas.htm>

Hernández, A. (2005). *¿Por qué nadar? I-natación*. Recuperado de <http://www.inatacion.com/articulos/salud/nadar.html>

Isarre, J., y Martín, M. (2000) Actividades acuáticas en el horario curricular de Educación Física (Educación Primaria). *VI Jornadas Principales de Educación Física*. Calatayud: CPR. Recuperado de <http://cprcalat.educa.aragon.es/jornadasef/activida.htm#5.-Programaci%C3%B3n%20General%20Grupo%20A>.

Joven, A. (2005). *Innovaciones de actividades físico-deportivas en piscinas y actualización del material alternativo Actividad acuática educativa. Una aproximación*

a los conceptos generales. Junta de Andalucía. Recuperado de http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/apuntes/23762/23762_2.pdf

Julián, J.A., Generelo, E., Soler, J.J., y Zaragoza, J. (2004). Las actividades acuáticas educativas: principios, reglas de acción y conductas observables. *Revista digital efdeportes*, 10(69). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd69/acuat.htm>

Lanuza Arús, F. (2001). *1006 Ejercicios y Juegos de Natación*. España: Editorial Paidotribo.

López, I., Romance, A.R., y Chinchilla, J.L. (2008). Implantación de las actividades acuáticas en educación primaria. *Revista digital efdeportes*, 13(123). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd123/implantacion-de-las-actividades-acuaticas-en-educacion-primaria.htm>

Moreno, J.A., y Gutiérrez, M. (1998) *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Moreno, J.A., y Gutiérrez, M. (1998). Programas de actividades acuáticas. En J.A. Moreno, J. A. Murcia, y M. Gutiérrez (Coords.). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas* (pp.13-40). Barcelona: INDE.

Muñoz, A. (2004). Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física. *Revista digital efdeportes*, 10(73). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm>

Palomino, W. (1996). Teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel. *Monografías*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos6/apsi/apsi.shtml>

REAL DECRETO 1537/2003, de 5 de diciembre, por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros que impartan enseñanzas escolares de régimen general.

REAL DECRETO 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria.

Schön, D. A. (1998). *El profesional reflexivo. Cómo piensan los profesionales cuando actúan*. Barcelona: Paidós.

Vera, F., y Sánchez, E. (2011). Actividades acuáticas recreativas integradas en la clase de educación física. *IX Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Recuperado de <http://altorendimiento.com/actividades-acuaticas-recreativas-integradas-en-la-clase-de-educacion-fisica/>

Zeichner, K. M., & Liston, D. P. (1996). *Reflective teaching. an introduction*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

ANEXOS

ANEXO I

1. Edad del niño/a: _____
2. ¿Cómo padre/madre, considera importante las actividades acuáticas en la educación de su hijo/a) _____
3. ¿Le gustaría que dentro de la Educación Física escolar, se impartieran actividades acuáticas?_____
4. ¿Por qué? Elija alguna de estas opciones:
 - Proporciona experiencias educativas en un entorno nuevo.
 - Es bueno para su salud y su desarrollo físico
 - Lo recomiendan los médicos
 - Otras: _____
5. Si el centro escolar ofertase como actividad extra-escolar actividades acuáticas, ¿le interesaría para su hijo/a? _____
6. En caso afirmativo; conociendo el proceso necesario para las actividades acuáticas (traslado, cambio de ropa etc.) ¿estaría dispuesto a implicarse personalmente?

7. Parece lógico que una actividad así, requiere aportación económica por parte de los padres, ¿qué cantidad estaría Vd. dispuesto a pagar por esta actividad extra-escolar?

Hasta 10€	Entre 10 y 20 €	Entre 20 y 30€	Entre 30 y 40€	Más de 40 €