



## **Universidad de Valladolid**

Grado de Educación Primaria con mención en Educación Física

Facultad de Educación y Trabajo Social

### **TRABAJO FIN DE GRADO**

---

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

**Autor:** Andrea Delgado Sanz

**Tutor:** Juan Ramón Merino Bocos

## **RESUMEN**

En este trabajo se refleja la importancia de realizar actividades acuáticas educativas como parte del área de Educación Física. Uno de los principales objetivos del mismo es fomentar y favorecer dicha práctica entre el alumnado del colegio Jesús y María (Valladolid), pues es el centro donde se ha realizado el estudio.

Se realiza una intervención con 95 alumnos con edades comprendidas entre 10 y 12 años. Se pasa un cuestionario para recoger información acerca de la experiencia de la muestra en relación con el medio acuático. Tras ello, se realiza una salida a la piscina y, finalmente, mediante otro cuestionario, llegamos a la conclusión de que la integración de las actividades acuáticas educativas favorece la adquisición de los objetivos propuestos en el currículo oficial de Educación Física.

## **PALABRAS CLAVE**

Actividades acuáticas educativas, intervención, Educación Física, integración en el currículo oficial.

## **ABSTRACT**

The importance of water activities is reflected in this report as part of an area of Physical Education. One of the main goals of it is to encourage and favour such practice among the students of *Jesús y María* School in Valladolid, since it is the centre where the study has been carried out.

95 students between 10 and 12 years of age take part in the activity. Beforehand, they are given out a questionnaire to collect information about the experience related to the aquatic environment. Afterwards, students go on a swimming pool outing and finally, by means of another questionnaire, we reach the conclusion that the integration of educational aquatic activities favours the acquisition of the aims proposed in the Physical Education official curriculum.

## **KEYWORDS**

Educational aquatic activities, participation, Physical Education, integration in the official curriculum

# ÍNDICE

1. Introducción	6
2. Justificación	8
3. Objetivos	11
4. Fundamentación teórica	12
4.1. Origen de las actividades acuáticas	12
4.2. ¿Qué son las actividades acuáticas?	12
4.3. Ámbitos de aplicación de las actividades acuáticas	13
4.4. Beneficios de las actividades acuáticas	17
4.5. La integración de las actividades motrices acuáticas en la educación física escolar.	18
5. Metodología	23
5.1. Muestra	24
5.2. Procedimiento:	24
5.2.1. Contacto con el centro	26
5.2.1.1. Profesorado	26
5.2.1.2. Alumnado	26
5.2.2. Contacto con la instalación	26
5.2.3. Contacto con las familias	28
5.2.4. Traslado	28
5.3. Herramientas.	29
5.3.1. Sesión	29
5.3.2. Recursos didácticos	32
5.3.3. Cuestionarios	32
6. Resultados	34
7. Análisis de la intervención	42
8. Conclusiones	44
9. Bibliografía	47
10. Anexos	49
10.1. Anexo 1 – Contacto con la instalación deportiva.	49
10.2. Anexo 2 – Autorización para las familias.	50
10.3. Anexo 3 – Sesión	51
10.4. Anexo 4 – Recursos didácticos.	55

10.5.	Anexo 5 – Cuestionario previo salida.	58
10.6.	Anexo 6 – Cuestionarios posterior a salida.	59

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Relación con el medio acuático.	35
Tabla 2.	Preferencias de futura relación con el medio acuático.	35
Tabla 3.	Actividades que realizan en el medio acuático.	36
Tabla 4.	Preferencias de actividades a realizar en el medio acuático.	36
Tabla 5.	Experiencia en el medio acuático dentro del medio escolar.	37
Tabla 6.	Competencias básicas del medio acuático.	38
Tabla 7.	Creencias sobre la relación de la asignatura de educación física y sus contenidos con el medio acuático antes de la sesión.	39
Tabla 8.	Creencias sobre la relación de la asignatura de educación física y sus contenidos con el medio acuático después de la sesión.	39
Tabla 9.	Conclusiones del alumnado respecto a la sesión en el medio acuático.	40
Tabla 10.	Conclusiones del alumnado respecto a la práctica de actividades acuáticas educativas.	41

# 1. INTRODUCCIÓN

El fin de este trabajo es la consecución de los objetivos propuestos. Se realiza un estudio sobre la práctica de las actividades acuáticas educativas con el alumnado de mi centro de prácticas.

El trabajo se fundamenta en las aportaciones y estudios previos de varios autores expertos en la materia. Primero busqué información sobre el estado en el que se encontraban las actividades acuáticas en relación con el currículo oficial de Educación Primaria. Una vez conocido el origen de las mismas y con una posterior aclaración del término, hago referencia a los ámbitos de aplicación que tiene dicha práctica, así como los beneficios de su práctica. Finalmente he hablado sobre la importancia de la integración de las actividades motrices acuáticas en la Educación Física Escolar.

Tras esto decidí pasar un cuestionario a los alumnos para conocer su experiencia con el medio acuático, así como si consideran que dicho medio puede ser espacio donde se desarrollen los contenidos de la educación física escolar.

Tras conocer los resultados realicé una intervención con los alumnos. Dicha intervención se llevó a cabo durante cuatro días seguidos, con los cuatro grupos del tercer ciclo con lo que se ha efectuado el estudio, en la piscina del Centro Deportivo Rio Esgueva. La sesión, por lo tanto, fue la misma para los cuatro grupos; esta misma la diseñé y la impartí yo, pues soy monitora de natación y tengo los conocimientos necesarios para ello.

Como en una sola sesión es imposible abordar todos los contenidos del currículo de Educación Física, yo me decanté por trabajar el equilibrio.

Para ello diseñé un circuito de tres estaciones donde se trabaja el equilibrio. Al trabajar en circuito desmentimos el mito de que en el medio acuático solo se trabaja desplazándonos monótonamente de un extremo al otro del vaso.

Tras la intervención pasé un cuestionario a los alumnos para cerciorarme de que los mismos se han dado cuenta de que el medio acuático es un espacio, aparte de beneficioso, donde se pueden desarrollar contenidos del currículo de educación física.

Finalmente se exponen los resultados obtenidos al contrastar el cuestionario previo con el que se pasó tras la intervención, llegando a la conclusión de la importancia de la integración de las actividades acuáticas educativas como parte de la Educación Física escolar.

## 2. JUSTIFICACIÓN

El desarrollo del trabajo parte de una motivación personal. Desde pequeña me he visto relacionada con el medio acuático y con la práctica de actividades acuáticas educativas.

Desde hace 5 años gestiono, junto a dos amigos, las piscinas municipales de mi pueblo, Ayllón (Segovia). Soy socorrista y monitora de natación de las mismas. Mi trabajo consiste en enseñar a nadar a niños y mayores, perfeccionar estilos de natación, o realizar actividades lúdicas muy de moda como el aquagym.

También he tenido la oportunidad de trabajar, en Valladolid, junto a una de las mejores profesoras que conozco dentro de la Real Federación Española de Natación, Esperanza Pérez. Durante los procesos de enseñanza-aprendizaje, sean del ámbito que sean, cada profesor tiene puntos de vista diferentes, y enfocan dicho proceso con metodologías distintas. En concreto esta profesora no trabajaba de igual modo con los diferentes grupos de personas, pues cada uno exige un método y trato diferente. Esto hace que el aprendizaje sea más rico y significativo.

A la hora de enseñar a nadar a un niño que parte desde cero, el objetivo principal es que sobreviva en el agua. Para ello es imprescindible la motivación y actitud del profesor, pues tiene que transmitir confianza para evitar que el niño coja miedo y evite el contacto con el medio acuático.

Una vez me centré en el mundo del medio acuático decidí abordar el aspecto educativo, pues es con lo que durante estos últimos cuatro años me he visto involucrada y creo conveniente, tratándose de un trabajo de fin de grado, relacionarlo con mis estudios de grado.

Las asignaturas del grado que más me han ayudado a la hora de elegir y desarrollar el tema son las de Educación Física Escolar, Juegos y Deportes y Educación Física y Salud. Dentro de la asignatura de Educación Física Escolar estudiamos los contenidos del área en profundidad, en Juegos y Deportes hemos aprendido las diferentes clasificaciones de los mismos, así como las características y posibilidades de cada uno y, en Educación Física y Salud estudiamos los beneficios de la práctica de actividad física de forma saludable y el desarrollo de las capacidades físico motrices básicas y su implicación en la práctica deportiva.



Hay otra asignatura, que se encuentra fuera de la mención de Educación Física y, a la que también le doy gran importancia. Esta es la de Potencial Educativo de lo Corporal. Como bien dice su nombre, el objetivo es potenciar de forma educativa lo corporal en el entorno escolar. La práctica de actividades acuáticas está llena de nuevas sensaciones y sentimientos, esto repercute en el desarrollo íntegro de las personas que la practican.

Otro de los motivos por los que he decidido decantarme por este tema es la ausencia del mismo dentro de las leyes de educación.

- LOMCE: Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- RD: Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- 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.
- 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.

He podido comprobar que en ninguna de ellas se hace alusión a la práctica de actividades en el medio acuático como forma de adquisición de conocimientos.

Como explico dentro del propio trabajo, la natación en sí se relaciona más con el mundo de la competición y el rendimiento que con el aspecto educativo, aunque este también se ve implícito en cierta manera, pues se trabajan valores de esfuerzo o hábitos de higiene. Por lo tanto podía haberme centrado en la iniciación deportiva, pero me atraía más el hecho de poder trabajar los contenidos del área de educación física en el medio acuático dentro del horario escolar.

Son varios los autores que han investigado acerca de este tema, Vaca (2005) alude al REAL DECRETO 830/2003, de 27 de junio, por el que se establecen las enseñanzas comunes de la Educación Primaria (BOE número 157, julio de 2003) para reflexionar sobre el grado en el que las actividades de los cursos de natación contribuyen al desarrollo de las capacidades mencionadas en el Artículo 3 de dicho documento. Este

Artículo dice: “La Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los alumnos las siguientes capacidades (...)”. (BOE número 157, julio de 2003).

Muchas de las capacidades ahí mencionadas pueden ser desarrolladas en la piscina, pues “la piscina es un lugar donde las normas de convivencia tienen una enorme presencia” (Vaca, 2005)

Con ayuda de mi tutor decidí realizar un estudio basado en la experiencia de los escolares con este medio. Al estar en periodo de prácticas el alumnado escogido fue el del centro en el que me encuentro y, más en concreto, el del tercer ciclo de educación primaria.

### **3. OBJETIVOS**

- Conocer la experiencia de los escolares frente a las actividades realizadas en el medio acuático.
- Fomentar la práctica de actividades acuáticas educativas.
- Realizar una intervención con escolares en el medio acuático contextualizada en un centro escolar de Educación Primaria.
- Identificar la actitud de los escolares en la práctica de actividades acuáticas educativas.
- Estudiar los cambios producidos en la actitud de los escolares frente a las actividades acuáticas educativas.
- Analizar las preferencias de los escolares en la práctica de actividades en el medio acuático.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1. ORIGEN DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

Podemos referirnos al agua como uno de los elementos más importantes para el hombre, es esencial para la salud del hombre y del planeta. Sin agua no hay vida, por lo que resulta fundamental en la supervivencia del ser humano. De ahí que, desde el principio de los tiempos, el hombre habitara en zonas donde podía satisfacer esta necesidad.

El ser humano no está ni biológica ni genéticamente adaptado para desempeñarse en el medio acuático, pero las necesidades tales como huir de peligro, conseguir alimento o conocer el medio hicieron que poco a poco este medio se fuera introduciendo en su vida.

No solo era medio de supervivencia, sino medio de baño, de aseo, de disfrute, como forma de recreación o placer, o como forma de competición. En las sociedades fluviales “las actividades acuáticas cumplían una doble misión” (Año, 1997) pues debían de evitar los riesgos cotidianos debido a su proximidad a este medio; de esta forma se convirtió en parte esencial de la educación pública.

La Natación de competición de la era moderna se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII, y las pruebas se realizaban en ríos, puertos, albercas o balsas hasta construirse las primeras piscinas. En 1896 ya se celebraban pruebas de natación y, como dato curioso, las mujeres ya competían en 1912 en los JJOO.

En España la natación nace en 1907 de forma oficial con la creación del Club Natación Barcelona; tras este, varios grupos siguen sus pasos fundando nuevos clubs hasta los 800 que pertenecen en la actualidad a la Real Federación Española de Natación.

### **4.2. ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS?**

La natación, según la Real Academia Española (2012), se define como “Acción y efecto de nadar”, entendiendo por nadar: “Trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo” (Real Academia Española,

2012); pero no debemos quedarnos exclusivamente con esta definición, pues aunque nadar sí que se considera una actividad acuática, las actividades acuáticas engloban mucho más que la llamada natación como deporte.

La natación no debe confundirse con el resto de actividades físicas que se realizan en instalaciones acuáticas o en medios acuáticos. Debemos de diferenciar con precisión estos dos términos que tan a la orden del día se encuentran y que tanto confunde la sociedad a la hora de hablar.

Como bien define Muñoz, la actividad acuática es "toda aquella actividad física que se desarrolla en el medio acuático" (Muñoz, 2004), con lo que podemos decir que la natación forma parte de las propiamente dichas actividades acuáticas.

Son varios los autores que clasifican estas actividades acuáticas. Algunas de las clasificaciones son:

- Según los ejercicios acuáticos (Sova, 1993): La acción motriz, cualidad física, organización, objetivo, aerobio.
- Según los ámbitos de aplicación (Moreno y Gutiérrez. 1998): Mejora física, prevención, tratamiento, competición, ocio.
- Según el objetivo fisiológico (Colado, 2004): mejora de la cualidad física de resistencia aeróbica, mejora de la cualidad física de fuerza en sus diferentes manifestaciones, mejora de la cualidad física de flexibilidad, mejora combinada de diferentes cualidades, mejora combinada de diferentes cualidades relacionados con las gimnasias suaves.
- Según el objetivo que persiguen (Gosálvez y Joven, 2009): utilitario, educativo escolar, competitivo, recreativo y de salud.

### **4.3. ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

No todas las actividades que se desarrollan en el medio acuático tienen el mismo objetivo y están destinadas a la misma población.

Como he hecho antes un clasificadorio, voy a seguir el de Gosálvez y Joven (2009). Se distinguen así los siguientes planteamientos de las actividades acuáticas.

- **Planteamiento utilitario:** El fundamento de este planteamiento es el de adquirir una cierta autonomía de movimiento con el fin de sobrevivir en el agua. Es el planteamiento en la mayoría de los programas de natación. Su objetivo es el de “no ahogarse” y “sobrevivir” en el medio acuático, medio extraño con el que el individuo no está familiarizado. Por lo tanto este planteamiento no tiene una edad definida, aunque teniendo en cuenta la época en la que vivimos los destinatarios suelen ser niños de entre cinco y doce años.

Las características de este planteamiento según Moreno y Gutiérrez (1998) 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.
- **Planteamiento educativo escolar:** cuyo objetivo es el de complementar la formación integral de los alumnos, donde el agua es un medio más dentro del área de la Educación Física en el ámbito escolar. La edad de los destinatarios es la propia del periodo escolar y, como bien explican Gosálvez y Joven (2009) busca el desarrollo psicomotor del alumnado a través del agua.  
Pero no dejemos de lado que dentro del ámbito educativo también encontramos los programas para bebés, infantiles, primaria, secundaria y universitario; donde en cada uno de los niveles se persigue un objetivo 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” (Moreno y Gutiérrez, 1998); por lo tanto, dentro del planteamiento educativo también tienen cabida otros

planteamientos cuyos objetivos son diferentes pero no dejan de ser educativos, pretendiendo conseguir el máximo desarrollo de las capacidades cognoscitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de inserción y actuación social.

Dentro de las características que hacen Moreno y Gutiérrez (1998) menciono estas cuatro principales que tienen relación con mi trabajo:

- Dominio integral del medio.
- Incide en la formación integral del alumno, a nivel cognoscitivo, motriz y socio-afectivo.
- Utilización de material didáctico no convencional.
- Utilización de los métodos de enseñanza recíproca, asignación de tareas y descubrimiento guiado.

El planteamiento educativo facilita la continuidad del alumnado en cualquier otro planteamiento, incluido aquí el competitivo. Aunque tiene de especial la agrupación de los alumnos por edades homogéneas, teniendo en cuenta que se trabajan contenidos oficiales del currículo del área de Educación Física y que estos no son los mismos en los distintos niveles de aprendizaje.

El docente, por su parte, debe adquirir una formación plural, haciendo referencia al aspecto psicológico, pedagógico y de recursos humanos; además de estar completamente preparado para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje en el medio acuático.

- **Planteamiento competitivo:** “tiene como objetivo la formación y entrenamiento de deportistas; su fin último es el rendimiento y engloba las especialidades deportivas de la natación” (Gosálvez y Joven, 2009). Se basa en el rendimiento de los deportistas, sin buscar otro fin que el puramente competitivo.

La competición deportiva es una de las salidas que tiene cualquier persona que forme parte de una escuela deportiva acuática; podemos hablar de natación, waterpolo, saltos, natación sincronizada, natación con aletas y salvamento deportivo. Pero previo a esto, el individuo ha tenido que pasar por etapas anteriores.

- **Planteamiento recreativo:** actualmente este planteamiento tiene gran repercusión en las preferencias de la sociedad. Su fin último es el de ofrecer y promover actividades de tipo lúdico, consiguiendo así que el recinto acuático sea considerado por sus usuarios como un espacio de diversión y de socialización. En lo referente al medio acuático cobran gran importancia los hábitos de higiene y el mantenimiento de las instalaciones, actitudes y valores que dentro de la escuela también se ven fomentados. Así bien, en el currículo oficial de Educación Física en Educación Primaria también se contemplan contenidos actitudinales que hacen referencia a hábitos de salud e higiene.

Estos programas plantean cuatro grandes objetivos (Moreno y Gutiérrez, 1998):

- 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.
  - Vinculación con la salud: mantener o mejorar la condición física.
- 
- **Planteamiento de Salud:** siempre se ha hablado de los beneficios que conlleva la práctica de actividades acuáticas, pero a la hora de realizarlas tenemos que tener en cuenta las características y capacidades individuales de cada persona, pues, dependiendo de las mismas, se deberán de realizar un tipo de actividades u otras dentro de este medio.

El planteamiento educativo tiene como objetivo el mejorar los estados de salud, el mantenimiento físico de los usuarios y la reeducación funcional.

Este planteamiento está destinado a grupos o poblaciones específicas, como pueden ser: la tercera edad, discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales, estimulación precoz con bebés o mujeres embarazadas.

Para llevar a cabo este tipo de planteamiento se deben tener, por lo tanto, conocimientos específicos y concretos de dichas especialidades, puesto que se trabaja con gran variedad de grupos sociales.



Para Moreno y Gutiérrez (1998) este planteamiento se desglosa en dos: planteamiento de salud y **planteamiento terapéutico**. Donde la preparación al parto y el post-parto forman parte del planteamiento de salud y, por lo tanto, el planteamiento terapéutico engloba los programas acuáticos de discapacitados físicos, psíquicos y sensoriales, natación correctiva, natación terapéutica, aquasalus, aquacorazón, gimnasia correctiva, hidrobic, hidroterapia, hospi-sport, y wáter shiatsu; todos ellos destinados a curar diversas dolencias o para ayudar a corregir ciertos problemas del aparato locomotor, incidiendo sobre un control y seguimiento

Además, estos autores incluyen el **planteamiento de mantenimiento-entrenamiento**: Con estos programas se consigue el acercamiento de la mayoría de las personas a las instalaciones acuáticas, son utilizados para la mejora o mantenimiento de la condición física, encontrándose este factor en auge actualmente en la sociedad.

#### 4.4. **BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

Siguiendo a Godoy (2002), algunos de los beneficios que nos aporta la práctica de las actividades acuáticas son los siguientes:

- Mejora de 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.
- Fortalecimiento muscular (mejora del equilibrio corporal, evitando deformaciones y patologías).
- Relajación muscular.
- Mejora de la movilidad articular.
- Mejora de la coordinación.
- Descarga de la columna vertebral.

Pero no todas las ventajas son físicas, pues “la práctica deportiva tiene unos valores intrínsecos que hacen justificada esta práctica” (Gosálvez y Joven, 2009), como son:

- El espíritu de superación.
- El aprender a perder o a ganar.
- El valor de la disciplina personal y colectiva.
- La integración dentro del grupo
- Alivia tensiones
- Genera estados de ánimo positivos
- Ayuda a mejorar estados de ansiedad
- Favorece la autoestima

#### **4.5. LA INTEGRACIÓN DE LAS ACTIVIDADES MOTRICES ACUÁTICAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR.**

Muchas de las capacidades que desde la Educación Primaria se pretenden desarrollar pueden trabajarse en la piscina, pues “la piscina es un lugar donde las normas de convivencia tienen una enorme presencia” (Vaca, 2005) empezando por la seguridad en el medio, los hábitos de higiene, el atuendo específico, el compartir tiempos y espacios con los compañeros habituales y con nuevos vecinos de edades diferentes, actitud responsable y de respeto por los demás, iniciativa personal y trabajo en equipo, el uso correcto de la lengua castellana con el vocabulario específico del medio, espíritu emprendedor, actitudes de confianza en uno mismo, salir de lo conocido... Cabe también destacar este último en concreto: “Conocer el valor del propio cuerpo, el de la higiene y la salud y la práctica del deporte como medios más idóneos para el desarrollo personal y social” (BOE número 157, julio de 2003).

Tras mencionar esto podemos decir que “hay capacidades a cuyo desarrollo es posible contribuir” (Vaca, 2005) desde la educación física escolar, tanto en el trabajo de las actividades acuáticas educativas como en el propio medio.

En el ámbito educativo el progreso motor del niño ha sido desarrollado fundamentalmente a través del medio terrestre. Se han estudiado las posibilidades de

utilizar el medio acuático como un elemento más en la formación integral del individuo desde el punto de vista motriz (Moreno y Rodríguez, 1998). En el medio acuático, al igual que en el medio terrestre, hay una inmensa cantidad de habilidades que es necesario conocer antes de pasar a trabajar las destrezas acuáticas o habilidades deportivas acuáticas.

Ahora bien, según del Castillo y col. (1997) la motricidad acuática es “el conjunto de aspectos motores de las conductas que el ser humano puede desarrollar en el medio acuático sin apoyo en superficies firmes”

Son muchos los autores que clasifican las habilidades motrices acuáticas. En este trabajo se voy a utilizar de forma conjunta las clasificaciones que realizan Moreno y Rodríguez (1998) y Muñoz (2004).

Moreno y Rodríguez (1998) clasifican las Habilidades Motrices Acuáticas en: familiarización, respiración, equilibrios, giros, lanzamientos-recepciones, saltos, ritmo, arrastres, propulsión-desplazamientos y flotación.

Muñoz (2004) distingue entre Habilidades Psicomotrices en el Medio Acuático (lateralidad, percepción y orientación espacio temporal y respiración) y Habilidades y Destrezas Acuáticas (saltos, giros, lanzamientos-recepciones y desplazamientos donde se encuentran los equilibrios y coordinaciones)

- **Lateralidad, percepción y orientación espacio-temporal:** en el agua nuestras referencias cambian, pues por lo general nos encontramos en posición horizontal. Esto modifica nuestros principios de colocación de los segmentos, orientación corporal, etc. La sensación es diferente, pues carecemos de apoyos fijos y entra en juego la sensación de ingravidez modificándonos la percepción del propio cuerpo en cuanto a forma y peso.

<b>MEDIO TERRESTRE</b>	<b>MEDIO ACUÁTICO</b>
Posición vertical	Posición horizontal
Apoyos fijos y estables (pies)	Apoyos inestables (manos y pies)
Sensación ingravitatoria	Sensación gravitatoria

- **Respiración:** la respiración es un elemento imprescindible para la supervivencia. En el medio acuático es muy diferente, en cuanto a ritmo, duración y consciencia, respecto a nuestro ambiente habitual.

Dentro del agua la mecánica de respirar se centra fundamentalmente en inspirar y espirar por la boca, con el fin de evitar la entrada de agua por las fosas nasales. Esta respiración es voluntaria y consciente, pues no sigue el mismo ritmo que en el medio terrestre. Esto, por lo tanto, ocasiona mayor desgaste en el medio acuático.

MEDIO TERRESTRE	MEDIO ACUÁTICO
Dominación nasal.	Dominación bucal.
Acto reflejo.	Acto voluntario.
Inspiración refleja.	Inspiración automática
Expiración pasiva.	Expiración activa.

- **Equilibraciones:** consiste en mantener una postura, al estar en el medio acuático las vías respiratorias deben de estar despejadas o próximas a la superficie para poder ventilar, o en apnea. Por ser el agua un medio ingrátido, el cuerpo del ser humano flota, en su gran mayoría. La posición de equilibrio en el medio acuático se relaciona con la gravedad y con la flotación, donde entran en juego dos fuerzas: el peso y el empuje.

Los objetivos que se persiguen, según Moreno (2001), al trabajar las equilibraciones en el medio acuático son, entre otros: el conocimiento de la relación entre el cuerpo y el medio acuático, familiarizarse con el medio, conocer el índice de flotación y proporcionar experiencias equilibradoras dentro del disfrute personal y colectivo.

- **Coordinación:** hace referencia a la organización existente entre diversos grupos musculares y a la graduación de fuerza que se presenta en cada uno de estos grupos.

La coordinación en el medio acuático tiene la misma estructura que en el medio terrestre. Weineck (1988) establece dos tipos de coordinación:

- Coordinación general: coordinación que se observa en el niño en actuaciones de tipo general y polivalente en las actividades acuáticas.
- Coordinación específica: tipo de coordinación propia de los movimientos técnicos. Son movimientos específicos y concretos.

En el medio acuático se estimula la coordinación tanto global como segmentaria.

- **Desplazamientos:** hace referencia al traslado del cuerpo de un punto a otro dentro del agua. A diferencia del medio terrestre, el desplazamiento dentro del agua se produce, principalmente, por los brazos, quedando las piernas como equilibradoras siempre que no exista apoyo en el suelo. Para realizar desplazamientos dentro del agua, el primer paso es adquirir una buena base en flotación estática, pasando posteriormente a la flotación dinámica.

La adaptación al medio, utilizar diferentes formas de desplazamiento dentro del agua, tomar conciencia de las diferentes situaciones y saber buscar las respuestas más acertadas dependiendo del individuo; son algunos de los objetivos que se persiguen al trabajar los desplazamientos en el medio acuático.

- **Giros:** rotaciones de cuerpo entero a través de un “eje imaginario” (Moreno y Gutiérrez, 1998). En el medio acuático la mayoría de los giros que se realizan combinan varios ejes; los ejes son transversal, longitudinal y anteroposterior. Por ello es importante que el alumnado conozca estos tres ejes para adecuarles a situaciones concretas. Los segmentos corporales forman parte de los giros y deben ser controlados.
- **Salto:** los saltos son considerados como una de las formas más importantes de introducirse en el agua. Dentro del salto diferenciamos la etapa de batida (con una o dos piernas), vuelo (imitación, movimiento, distancia) y entrada (pie, cabeza, otros).

- **Las manipulaciones** son una habilidad motriz acuática en la que entra en juego un objeto que es, como su nombre indica, manipulado por el sujeto. Se trabajan los lanzamientos, donde Moreno y Gutiérrez (1998) incluyen los golpes realizados con el propio cuerpo o con algún otro material (como puede ser una tabla), y las recepciones. Entran en juego el control de la motricidad gruesa y la motricidad fina del alumno y, debido a la estabilidad que proporciona el medio acuático, la coordinación es fundamental.

Tras hablar de las habilidades motrices acuáticas que desde la educación física escolar se pretenden adquirir, los procesos de enseñanza-aprendizaje que se programen, desarrollen y evalúen, deben colaborar en el desarrollo de las diferentes capacidades señaladas en el Currículo Oficial de Educación Primaria.

Para finalizar, las capacidades cognitivas o intelectuales, las capacidades motrices, las capacidades de equilibrio personal o afectivas, las capacidades de relación interpersonal y las capacidades de actuación o inserción social se desarrollan simultáneamente en el medio acuático con el fin de alcanzar el desarrollo pleno e íntegro del alumnado.

## 5. METODOLOGÍA

Una vez elegido el tema busqué información sobre él en libros e internet y empecé a recoger lo más importante y lo que más se acercaba a mí propuesta. Me informé sobre los beneficios de practicar actividad física en el medio acuático, y una vez aquí me llené de interrogantes acerca del porqué de no incluir la actividad física acuática como parte del currículo de la educación física si tan buena y beneficiosa se ha comprobado que es para la población y, dentro de esta, los escolares.

Al estar en el periodo de prácticas, creí oportuno hacer un estudio con los alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria, pues era el alumnado con el que yo me encontraba. Este estudio se basa en una recogida de información sobre la experiencia del alumnado en relación con el medio acuático, así como su creencia sobre la práctica de actividades acuáticas educativas como forma de desarrollar los contenidos del currículo de educación física.

Comenté a mi profesora la idea que tenía y decidí programar una intervención con el alumnado en cuestión.

Para programar la intervención contacté con el gerente de la piscina Centro Deportivo Rio Esgueva para que me informaran sobre el alquiler de calles para grupos. Tras mirar la disponibilidad de días y horarios, hablé con la tutora de prácticas y nos amoldamos de tal forma que pudiéramos hacer una intervención por curso. Tras esto concrete el alquiler de dos calles, para cuatro días, en horario lectivo, con disponibilidad de todo el material, un vestuario para nosotros solos y un socorrista exclusivamente para el grupo.

Una vez decididos los días preparé la sesión a realizar. Lo primero que hice fue informarme sobre los contenidos del currículo oficial de Educación Física en Educación Primaria, así como los que los alumnos habían trabajado previamente en el aula.

Al final me decanté por trabajar el equilibrio a través de un circuito de tres estaciones. El equilibrio era uno de los contenidos que tanto los alumnos de 5º como los de 6º habían trabajado; decidí hacerlo en circuito pues, además de que era elevado el número de alumnos por grupo, me pareció interesante que los alumnos fueran conscientes de las múltiples posibilidades de las que disponemos al trabajar actividades acuáticas en la

piscina, erradicando así el pensamiento de que en la piscina solo se puede trabajar la natación.

Antes de realizar la salida pasé el cuestionario previo, y tras la sesión pasé de nuevo otro cuestionario con el que posteriormente pude contrastar la información obtenida en los mismos.

### **5.1. MUESTRA:**

La intervención, debido a mi periodo actual de prácticas, se enmarca en la ciudad de Valladolid, y concretamente en el centro educativo “Jesús y María” ubicado en la Plaza Santa Cruz.

El colegio es línea dos y cuenta con 31 unidades autorizadas de trabajo, abarcando desde el primer ciclo de Educación Infantil hasta Bachillerato, pasando por Primaria y Secundaria. En concreto la educación primaria se compone de 12 unidades.

Mi tutora de prácticas es la profesora de educación física del alumnado del 5º y 6º curso de Educación Primaria, y por ello yo elegí estos 4 grupos para realizar la intervención. Un total de 95 alumnos; 21 de 5ºA, 22 de 5ºB, 26 de 6ºA y 26 de 6ºB.

### **5.2. PROCEDIMIENTO:**

Decidí realizar la salida a la piscina por varios factores:

- Título de monitora de natación: al ser monitora de natación no necesitábamos contratar a un especialista, pues era un punto a nuestro favor. Además, siendo así, podía trabajar los contenidos que yo quería y como yo quería para el posterior estudio.
- Precio: el precio no era un problema, pues el nivel socioeconómico de las familias que asisten a este colegio es medio-alto y no resultaba violento. Además el coste de la actividad no ascendía de los 2€ por alumno/a.



- Semana de la actividad física y salud: la semana anterior a la salida se celebró el día de la actividad física saludable y la vida activa, decidí, junto con mi tutora, hablar al alumnado sobre este tema y relacionarlo con la práctica de actividades físicas en el medio acuático, conociendo los beneficios de la misma.
- El medio acuático: es un medio extraño y los niños y niñas no están familiarizados con él. En su gran mayoría lo relacionan con la temporada estival, como forma de disfrute y diversión, dejando de lado el aspecto educativo que nos ofrece el mismo.  
Por ello creí conveniente hacer a los alumnos conscientes de los beneficios y las ventajas que nos ofrece este medio para tratar los contenidos del currículo de la asignatura de educación física. De esta se otorga al medio una concepción diferente en cuanto a las posibilidades de actuación que nos ofrece.

Elegí la piscina del Centro Deportivo Rio Esgueva porque, además de que soy socia de la misma, debido a sus instalaciones podía realizar las actividades que me había propuesto; está asociada con la UVA, por lo que creí que no habría ningún problema; podíamos realizar el recorrido andando sin necesidad de contratar autobuses; disponíamos de todo el material auxiliar que deseáramos y nos ofrecían la posibilidad de alquilar las calles en horario de mañana.

Respecto a los contenidos a trabajar en la sesión, me puse en contacto con mi tutor de TFG y me ayudó en la selección. Lo primero que hice fue informarme sobre las unidades didácticas que habían desarrollado los dos cursos y los conocimientos que tenían los alumnos; finalmente me decanté por el equilibrio, pues en el medio acuático es fundamental y se asocia a la flotación. De esta forma ampliamos el aprendizaje y desarrollo de dicha capacidad física introduciendo nuevos medios de actuación.

Al ser un número elevado de alumnos/as (21 en el grupo que menos) y, al contar con la ayuda de mi tutora y compañero de prácticas, decidí realizar la sesión en forma de circuito (unidad didáctica que acababan de finalizar los dos grupos) con tres estaciones en las que se trabajaría el equilibrio. De esta forma, además, romperíamos con el mito de que en el medio acuático únicamente se trabaja “haciendo largos”.

Finalmente realicé los cuestionarios en base a todo lo anterior mencionado y se los pasé a los alumnos antes y después de la intervención.

### **5.2.1. Contacto con el centro**

#### **5.2.1.1. Profesorado**

Me puse en contacto, a través de mi tutora de prácticas y tutora de 6ºB, con los otros tres tutores de grupo. Les comenté mis intenciones acerca de la intervención con el alumnado y lo aprobaron motivada y satisfactoriamente.

Posteriormente hablé con el director del centro para conocer el protocolo que había que seguir a la hora de realizar salidas fuera de centro educativo.

Al ser una actividad lúdica y educativa me dieron todo tipo de facilidades para poder llevar a cabo la intervención y, gracias a ello, se pudo realizar con éxito.

Enmarcamos la actividad en un tiempo y espacio determinado teniendo en cuenta el resto de actividades previamente planteadas en la programación docente, pudiendo realizar las cuatro intervenciones en cuatro días diferentes de una misma semana.

#### **5.2.1.2. Alumnado**

Una vez decidida la realización de las salidas informé a los alumnos sobre su desarrollo, días, precio y material necesario para la llevada a cabo de la misma. El alumnado respondió con motivación puesto que, además de tratarse de una salida fuera del centro que rompe con la rutina diaria, la piscina no deja de ser espacio de motivación y participación donde los escolares se relacionan y manejan sus capacidades corporales.

Estos mismos me preguntaban sobre el desarrollo de la sesión, pretendiendo que fuera tiempo de diversión y de ocio, a lo que les contesté que se trataba de una actividad educativa donde no íbamos a dejar de pasarlo bien pero que tuvieran en cuenta que se realizaba en horario escolar y que formaba parte de la asignatura de educación física.

### **5.2.2. Contacto con la instalación**

Me puse en contacto con el centro deportivo rio esgueva y hablando con la encargada del mismo, muy amablemente por su parte, me informó sobre la disponibilidad de días y horarios para la realización de la actividad; así como del precio del alquiler de calles y que dejaban a nuestra disposición todo el material auxiliar que necesitáramos para la llevada a cabo de la sesión.

A través de correos electrónicos formalizamos la solicitud de alquiler de las calles con disponibilidad de todo el material auxiliar y un vestuario exclusivamente para nosotros; adjunté los datos del centro para la factura. Los datos del centro se encuentran en el Anexo 1, apartado 10.1. Del documento.

- **Precio:**

Al tratarse de un grupo numeroso de alumnos alquilé dos calles, con el precio de 20€ por calle disponible durante 45 minutos. Debido también a que el número de escolares era mayor de 20, nos pusieron a nuestra disposición un socorrista que aumentó en 10€ el precio total; siendo este al final de 50€ en cada una de las salidas.

Se realizó una única factura de 200€ (50€ x 4 días) a nombre del colegio Jesús y María.

- Calles:  $2 \times 20€ = 40€$
- Socorrista: 10€
- Precio por día:  $40€ + 10€ = 50€$
- Precio total de las 4 salidas:  $4 \text{ días} \times 50€ = 200€$

Concepto	Número	Precio
Calles	2	40€
Socorrista	1	10€
Días	4	200€

- **Días:**

Los días que elegimos fueron los siguientes:

- 20 de Abril de 2015 – 5ºB
- 21 de Abril de 2015 – 5ºA
- 22 de Abril de 2015 – 6ºA
- 24 de Abril de 2015 – 6ºB

- **Horario:**

La salida se realizó en horario de mañana, de 10.30h a 13.00h para todos los grupos durante los cuatro días elegidos.

### 5.2.3. Contacto con las familias

Antes de realizar la actividad se pasó, a través de la plataforma vía internet del centro, un formulario de autorización para las familias. En este se adjuntaba toda la información sobre la salida: días que iba cada grupo, profesor responsable de la misma, departamento desde el que se realizaba, material que necesitaban los escolares y el precio de la actividad.

Adjunto autorización en Anexo 2, apartado 10.2. del documento.

### 5.2.4. Traslado

Las instalaciones no se encontraban excesivamente lejos del centro por lo que propuse a la tutora ir andando hasta el mismo.

El recorrido se hizo por las aceras y pasos de cebra de la ciudad teniendo en cuenta el tráfico y, en todo momento, la seguridad de los escolares. Al ser tres profesores nos fue más fácil controlar a la clase, pues la tutora abría grupo, mi compañero lo cerraba y yo me encargaba de controlar al mismo con una posición intermedia.

Los alumnos iban de dos en dos en fila sin dejar huecos vacíos entre cada pareja.

El recorrido duró aproximadamente 25 minutos teniendo en cuenta las paradas en los cruces.



### 5.3. **HERRAMIENTAS:**

#### 5.3.1. **Sesión:**

La sesión está enmarcada en la legislación vigente en la actualidad. La misma tiene una duración de 45 minutos, los cuales se desarrollan en su totalidad dentro del agua.

Los alumnos y alumnas del tercer ciclo del colegio “Jesús y María” son los beneficiarios de dicha intervención.

Se plantea una metodología adecuada para conseguir los objetivos propuestos, así como para desarrollar los contenidos que en ella se ven implícitos. Gracias al juego y, a través del descubrimiento guiado y la resolución de problemas, se pretende conseguir un aprendizaje significativo de todos los alumnos, así como fomentar y motivar para su futura práctica.

La sesión completa se adjunta en el anexo 3, apartado 10.3 de este documento.

Los contenidos a desarrollar en la sesión son los siguientes:

- Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos
- Organización y exploración del espacio de acción: Perspectivas, dimensiones, estimación de intervalos de distancia en unidades de acción asociadas a los patrones fundamentales y las habilidades básicas y complejas; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección del propio cuerpo o de otros objetos.

#### Organización.

Al tratarse de un circuito donde los alumnos se encuentran agrupados en grupos de 7/8 (dependiendo del número de estos en el grupo clase), antes de ir a la piscina organice a los alumnos en tres grupos siguiendo ciertos criterios para que los mismos fueran lo más homogéneos posibles entre sí, habiendo heterogeneidad dentro de cada grupo. No pude basarme en los niveles motrices en el medio acuático de cada alumno puesto que no los conocía, por lo que decidí centrarme en los lazos afectivos que había dentro del grupo para fomentar la cooperación ente alumnos/as que no suelen realizar tareas juntos.

En cada una de las estaciones se encontraba uno de los profesores (mi tutora, mi compañero de prácticas y yo), y los alumnos iban rotando cuando así se establecía.

Actividades.

<b>ESTRUCTURA DE LA SESIÓN</b>		
<b>PARTE INICIAL/CALENTAMIENTO</b>		
Título	Descripción	
<b>Calentamiento</b>	Un largo a crol, un largo a braza, un largo a espalda para conocer el control y nivel del alumnado en el medio acuático	
<b>El gusano</b>	Salen uno detrás de otro, van hasta el otro extremo haciendo zigzag (desde bordillo a la corchera de la segunda calle) pasando buceando por debajo de la primera corchera.	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
Título	Descripción	
<b>CIRCUITO</b>		
En dos calles de la piscina se prepara un circuito donde los alumnos trabajarán equilibrios a través de saltos, giros y desplazamientos.		
En una de las calles se colocarán las estaciones de saltos y giros, y en otra la de desplazamientos		
Agrupamientos: En cada una de las estaciones habrá 7/8 alumnos/as que irán rotando hasta pasar los tres grupos por las tres estaciones.		
<b>ESTACIÓN 1 – SALTOS</b>		
<b>Salto desde bordillo</b>	Salpicando lo máximo posible, sin salpicar, saltar-girar-caer al agua.	
<b>Salto desde trampolín</b>	Experimentando tipos de salto: sin hundirte, de cabeza y haciendo el delfín.	

<b>Salto desde tapiz</b>	La araña: pasamos de tabla en tabla. Sentados: saltamos encima de la tabla intentando quedarnos sentados. Surfeando: saltamos a la tabla de pie para surfear.	
<b>Los gallos locos</b>	Encima de cada tapiz se colocan dos alumnos de rodillas, uno frente a otro juntando las palmas de las manos. Tienen que desequilibrar al compañero para que este caiga al agua.	
<b>ESTACIÓN 2 – GIROS</b>		
<b>Eje anteroposterior</b>	Cada alumno con una tabla en la tripa tiene que girar sobre su eje anteroposterior (primero ayudándose de las manos y luego con movimientos del cuerpo) sin que se les vaya la tabla.	
<b>Eje longitudinal</b>	Cada alumno tiene una tabla en la cabeza y se colocan en fila. El primero da un giro y se la pone en la cabeza al siguiente, este gira y pone las dos que tiene al siguiente, así sucesivamente hasta que uno acabe con todas encima de la cabeza sin sujetarse.	
<b>Eje transversal</b>	Saltar desde el trampolín, ir hasta el tapiz y arrastrarse por el mismo, girar para pasar por debajo del tapiz y regresar al mismo sitio.	
<b>ESTACIÓN 3 – DESPLAZAMIENTOS</b>		
<b>Los camareros</b>	Cada uno de los alumnos transporta una “bandeja” (el material que ellos elijan) hasta la otra orilla. En el trayecto no pueden dejar que esta bandeja se caiga al agua, y tienen que ir intercambiándosela a los compañeros.	
<b>Vuelven surfearo</b>	Introducen los materiales en el agua y vuelven hasta la orilla haciendo equilibrios: con el culo, cabeza, pies, tripa... imitando a un surfero.	
<b>Que no se escape</b>	Vamos hasta el tapiz boca arriba con la tabla bajo la cabeza sin tocarla con las manos. Hay que llegar al tapiz, subirse todos y remar con ayuda de las tablas hasta la orilla.	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>		
<b>Título</b>	<b>Descripción</b>	

<b>Medusas movedizas</b>	<p>Los alumnos se convierten en medusas esparcidas por toda la piscina.</p> <p>Sin material auxiliar deberán de permanecer en flotación tanto estática como dinámica.</p> <p>Ellos experimentarán en cuanto a la posición de las extremidades y la respiración, ya sea en apnea inspiratoria o espiratoria.</p> <p>Se colocarán boca arriba e irán girando sobre el eje longitudinal hasta encontrarse boca abajo muy lentamente.</p> <p>Para finalizar se les explicará la manera con la que conseguirán mayor flotación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apnea inspiratoria.</li> <li>- Extremidades agrupadas.</li> </ul>	
--------------------------	---	--

### Evaluación.

La sesión fue evaluada oralmente con el objetivo de conocer el grado de satisfacción de los escolares. Esta evaluación informal y con un elevado grado de confianza me hizo atender a las sensaciones y percepciones del alumnado en relación con el medio.

La satisfacción general fue una muestra del claro éxito de la propuesta. Tanto los escolares como los docentes encargados estaban contentos y agradecidos con esta práctica.

#### **5.3.2. Recursos didácticos:**

Para mejorar la comprensión de las actividades realicé unas fichas esquematizadas con dibujos donde aparecían todas las actividades que había que realizar en cada estación (Anexo 4, apartado 10.4 del documento). Antes de entrar al vaso, en los vestuarios, les explico estas fichas junto con las normas que debían de seguir para poder realizar la actividad satisfactoriamente.

#### **5.3.3. Cuestionarios:**

Mediante dos cuestionarios, previamente estudiados y comentados con mi tutor de TFG, se recoge la información necesaria para alcanzar los objetivos propuestos.



Los cuestionarios en cuestión han sido elaboración propia, pues no he encontrado estudios anteriores donde se hicieran este tipo de preguntas ni se buscara esta información.

En el primer cuestionario (adjunto en el anexo 5, apartado 10.5 de este mismo documento) se recoge información sobre la experiencia del alumnado en relación con el medio acuático. Dicho cuestionario consta de dos apartados; en el primero la información que se busca obtener es sobre la experiencia del alumnado en este medio, con qué frecuencia lo frecuentan, quien son sus acompañantes, y si alguna vez han ido con el colegio; en el segundo apartado se realizan preguntas acerca de la relación que ellos creen existente entre los contenidos del área de Educación Física y las actividades acuáticas educativas

El segundo cuestionario (adjunto en el anexo 6, apartado 10.6 de este mismo documento) se compone de cuatro apartados. El primer apartado hace referencia a la frecuencia con la que los escolares acudirían al medio acuático y el tipo de actividades que realizarían en el mismo según sus preferencias. Con el segundo apartado, igual que el segundo del primer cuestionario, se pretende comparar la relación que los alumno/as atribuyen al área de Educación Física con el medio acuático. En el tercer apartado las preguntas están más enfocadas a las sensaciones y emociones vividas dentro de la piscina. Y por último, en el cuarto apartado entran en juego sus preferencias a largo plazo en relación con el medio acuático.

## 6. RESULTADOS

Ya recopilados todos los resultados, el único paso que falta es relacionarlos y contrastarlos entre sí. Para ello iré hablando apartado a apartado, siendo estos los citados a continuación:

1. Frecuencia con la que el alumnado se relaciona con el medio acuático y preferencias del mismo tras la experiencia vivida.
2. Actividades realizadas hasta ahora en el medio acuático y actividades que les gustaría realizar.
3. Personas con las que se relacionan en contacto con el medio acuático.
4. Experiencia en el medio acuático dentro del ámbito escolar.
5. Competencias básicas del medio acuático.
6. Creencias sobre la práctica de las actividades acuáticas educativas dentro del área de Educación Física, antes y después de la experiencia.
7. Sensaciones en el medio acuático
8. Después de la experiencia.

## **1. FRECUENCIA CON LA QUE EL ALUMNADO SE RELACIONA CON EL MEDIO ACUÁTICO Y PREFERENCIAS DEL MISMO TRAS LA EXPERIENCIA VIVIDA.**

En la tabla 1 se muestran las respuestas del alumnado en cuanto a la relación que estos tienen con el medio acuático. En la tabla 2, con mismas opciones de respuesta, se muestran los resultados del segundo cuestionario conociendo así las preferencias del alumnado en su futura relación con este medio.

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJES
Sólo en verano	46	48,4%
Sólo en invierno	0	0,0%
Verano y esporadicamente en invierno	32	33,7%
En verano e invierno	17	17,9%

*Tabla 1. Relación con el medio acuático.*

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJES
Sólo en verano	20	21,1%
Sólo en invierno	0	0,0%
Verano y esporadicamente en invierno	30	31,6%
En verano e invierno	45	47,4%

*Tabla 2. Preferencias de futura relación con el medio acuático.*

En general, casi el 50% del alumnado con el que se ha realizado el estudio, únicamente acude a la piscina en temporada estival; otro 30% lo hace, además, esporádicamente algún día en invierno.

En los resultados del segundo cuestionario se puede comprobar que a casi el 50% de los mismos les gustaría estar en relación con el medio acuático tanto en verano como en invierno, disminuyendo consideradamente el alumnado que asistirá únicamente en la temporada estival.

## **2. ACTIVIDADES REALIZADAS HASTA AHORA EN EL MEDIO ACUÁTICO Y ACTIVIDADES QUE LES GUSTARÍA REALIZAR.**

La tabla 3 muestra el tipo de actividades que los escolares realizan en el medio acuático. En el segundo cuestionario pregunté acerca de las preferencias del alumnado en cuanto a la práctica de actividades acuáticas, las respuestas se recogen en la tabla 4.

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJES
Cursillo de natación en verano	7	7,4%
Cursillo de natación en invierno	5	5,3%
Deporte de competición	5	5,3%
Recreativo	78	82,1%

*Tabla 3. Actividades que realizan en el medio acuático.*

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJES
Cursillo de natación en verano	14	14,7%
Cursillo de natación en invierno	4	4,2%
Deporte de competición	10	10,5%
Recreativo	67	70,5%

*Tabla 4. Preferencias de actividades a realizar en el medio acuático.*

Del total de los 95 alumnos/as, únicamente 7 van a cursillos de natación en verano, otros 5 en invierno, y otros 5 realizan deporte de competición vinculado con el medio acuático. Es decir, solo 17 alumnos realizan actividades acuáticas alejadas de lo puramente lúdico.

Tras la intervención y la toma de conciencia de los beneficios de la propia práctica, el número de alumnos y alumnas a los que les gustaría estar involucrados con el medio acuático en este aspecto es de 28.

### 3. PERSONAS CON LAS QUE SE RELACIONAN EN CONTACTO CON EL MEDIO ACUÁTICO.

Como dato curioso cabe destacar la compañía con la que se relacionan dentro del medio acuático estos alumnos en concreto. La mayoría va a la piscina con algún familiar, normalmente el padre, la madre o ambos. Prácticamente ninguno va solo, con excepción de los que tienen piscina en casa o veranean en el pueblo.

### 4. EXPERIENCIA EN EL MEDIO ACUÁTICO DENTRO DEL ÁMBITO ESCOLAR.

En la tabla 5 aparece el número de escolares que ha acudido o no a la piscina con el colegio.

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJES
SI he ido con el colegio	90	94,7%
NO he ido con el colegio	5	5,3%

*Tabla 5. Experiencia en el medio acuático dentro del medio escolar.*

En el colegio Jesús y María trabajan por proyectos durante una semana del curso escolar. El año pasado en concreto el tema sobre el que se trabajó fue el agua; gracias a esto todos los cursos realizaron una salida a la piscina. Es la única vez que han acudido a la piscina con el colegio. Algunos alumnos han llegado al centro este curso, por lo que no realizaron la salida y por ello contestaron en el cuestionario que no.

En el segundo cuestionario todos los encuestados afirmaban querer ir más a menudo con el colegio a la piscina para realizar actividades dentro de la asignatura de educación física.

## 5. COMPETENCIAS BÁSICAS DEL MEDIO ACUÁTICO.

En la tabla 6 se muestran las respuestas de los escolares en cuanto a las preguntas que hacen referencia a sus competencias básicas del medio acuático. Las respuestas a estas cuestiones son de sí o no.

OPCIONES	RESPUESTAS		PORCENTAJES	
	SI	NO	SI	NO
Sabe nadar	95	0	100,0%	0,0%
Sabe bucear	90	5	94,7%	5,3%
Tiene miedo al agua	3	92	3,2%	96,8%

*Tabla 6. Competencias básicas del medio acuático.*

Antes de hacer la salida quería cerciorarme de que todos los alumnos tenían un nivel básico y utilitario. Todos los alumnos declaran saber nadar; antes de que contestaran a la pregunta les explique que con saber nadar me refería a que eran capaces de realizar un largo entero sin material auxiliar y sin agarrarse a bordillo o corchera.

Del total de los 95 alumnos/as, 5 dijeron que no sabían bucear; y 3 que tenían miedo al agua. Antes de que contestaran a la pregunta del miedo les explique lo que se entendía por miedo como la sensación de angustia, miedo a lo desconocido o ansiedad por la sensación de inseguridad en el medio acuático.

## 6. CREENCIAS SOBRE LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EDUCATIVAS DENTRO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, ANTES Y DESPUÉS DE LA EXPERIENCIA.

A continuación se muestran las creencias del alumnado sobre la relación de la asignatura de educación física y sus contenidos con el medio acuático. En la tabla 7 se muestran las respuestas antes de la sesión y en la tabla 8 tras la sesión.

OPCIONES	RESPUESTAS		PORCENTAJES	
	SI	NO	SI	NO
Se puede hacer EF en el agua	89	6	93,7%	6,3%
Se puede trabajar en circuitos en la piscina	88	7	92,6%	7,4%
Se puede trabajar el equilibrio en el agua	69	26	72,6%	27,4%
se pueden trabajar las HM en el agua	91	4	95,8%	4,2%

**Tabla 7. Creencias sobre la relación de la asignatura de educación física y sus contenidos con el medio acuático antes de la sesión.**

OPCIONES	RESPUESTAS		PORCENTAJES	
	SI	NO	SI	NO
Se puede hacer EF en el agua	95	0	100,0%	0,0%
Se puede trabajar en circuitos en la piscina	93	2	97,9%	2,1%
Se puede trabajar el equilibrio en el agua	93	2	97,9%	2,1%
se pueden trabajar las HM en el agua	94	1	98,9%	1,1%

**Tabla 8. Creencias sobre la relación de la asignatura de educación física y sus contenidos con el medio acuático después de la sesión.**

Fueron pocos los encuestados que creían que en el agua no se podían hacer las actividades propias de la educación física escolar, tras la sesión todos estaban de acuerdo en que el medio acuático nos ofrecía una oportunidad más a la hora de realzar este tipo de actividades.

Al enfocar la sesión en el equilibrio y realizarla en circuito trabajando las habilidades motrices de saltos, giros y desplazamientos (contenido ya trabajados en la asignatura de educación física en el propio centro), creí imprescindible preguntar a los alumnos sobre este apartado.

La mayoría de los mismos creían que se podía trabajar en circuitos y las habilidades motrices, pero hubo un número de alumnos que el equilibrio no lo consideraban apropiado para desarrollarlo en el agua. Tras la sesión los alumnos se dieron cuenta de que dentro del agua es fundamental el equilibrio. Gracias a las actividades propuestas esto se vio favorecido, pues al trabajar con tapices el equilibrio entró más en juego.

## 7. SENSACIONES EN CONTACTO CON EL MEDIO ACUÁTICO.

A continuación, en la tabla 9, se exponen las respuestas acerca de las conclusiones que, tras la sesión, el alumnado había sacado en cuanto a sus sensaciones en contacto con el medio acuático. Los enunciados son los siguientes y las respuestas de sí o no.

OPCIONES	RESPUESTAS		PORCENTAJES	
	SI	NO	SI	NO
Me he divertido realizando las actividades propuestas	94	1	98,9%	1,1%
He aprendido conocimientos de EF	87	8	91,6%	8,4%
Es muy importante el control y la posición del cuerpo en el equilibrio	95	0	100,0%	0,0%
Mi actitud hacia el aprendizaje ha sido positiva	94	1	98,9%	1,1%
Participación más satisfactoria que en el aula	80	15	84,2%	15,8%

*Tabla 9. Conclusiones del alumnado respecto a la sesión en el medio acuático.*

Estas fueron las respuestas de los alumnos en cuanto a su participación, actitud y aprendizaje dentro del medio acuático.

Todos tuvieron una actitud muy positiva, y eso se vio reflejado en la sesión, pues gracias a ello conseguimos que todos y cada uno de los alumnos disfrutara dentro del agua a la vez que aprendía conocimientos.

Es difícil la adquisición de conocimientos con una sola sesión, pero todos ellos se dieron cuenta de la importancia de la posición corporal para mantener el equilibrio, ya sea sobre los tapices o sobre la superficie del agua.

En cuanto a la pregunta sobre si la participación con los compañeros había sido más satisfactoria que en el aula, un 15,8% contestó que no. Al trabajar en circuitos no trabajan todos con todos, y además al hacer los grupos tuve en cuenta la relación con los compañeros para librarme de los lazos afectivos y que así los escolares entendieran que se puede trabajar del mismo modo con todos los compañeros.



## 8. DESPUÉS DE LA EXPERIENCIA.

En la siguiente tabla los alumnos opinan sobre la importancia de practicar actividades acuáticas educativas.

OPCIONES	RESPUESTAS		PORCENTAJES	
	SI	NO	SI	NO
Me gustaría ir a la piscina con el colegio a hacer EF	95	0	100,0%	0,0%
Importante integrar AAE en las clases de EF	93	2	97,9%	2,1%
La relación con los compañeros mejora en el medio acuático	80	15	84,2%	15,8%

*Tabla 10. Conclusiones del alumnado respecto a la práctica de actividades acuáticas educativas.*

Tras la experiencia todos los escolares afirmaron querer ir más veces a la piscina con el colegio para realizar clase de educación física.

Casi la mayoría aseguran darse cuenta de la importancia de la integración de las actividades acuáticas en las clases de educación física. Antes de que contestaran a esta pregunta les explique a lo que me refería, para que entendieran que lo que quería es saber si ellos consideraban importante el medio acuático a la hora de desarrollar los contenidos del currículo de educación física.

En cuanto a si la relación con los compañeros mejora o sigue igual en el medio acuático, un 84,2% considera que el medio acuático favorece la relación entre ellos, pues como dijeron en clase “nos los pasamos bien, nos divertimos, salimos del gimnasio y encima aprendemos cosas nuevas” o “no me imaginaba que aquí también pudiéramos hacer las mismas cosas que en el gimnasio como el equilibrio, los saltos... aunque en la piscina es más divertido”.

## 7. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

El alumnado del tercer ciclo del centro escolar Jesús y María está contento con la salida realizada a la piscina. En la piscina se les vio disfrutar y días después insistían en realizar este tipo de salidas más a menudo. Por su parte la profesora también me lo agradeció, pues le pareció una iniciativa ideal que se podría seguir llevando a cabo todos los años en el colegio, de esta forma se fomentaría esta práctica entre el alumnado y las familias.

La frecuencia con la que los escolares acuden a la piscina es preocupante. El 50% acude solo en verano, y más de un 30% además algún día, esporádicamente, en invierno. Es decir, solo menos del 20% del total de 95 alumnos realiza actividades acuáticas tanto en verano como en invierno. Es difícil entender cómo, viviendo en la época en la que vivimos, con el número tan elevado de piscinas climatizadas en las ciudades (y en concreto en la provincia de Valladolid) y conociendo por parte de la sociedad los beneficios y ventajas de la práctica de las actividades acuáticas educativas, se obtienen estos datos. Por su parte, el alumnado prefiere, en más del 50%, acudir a la piscina tanto en verano como en invierno.

En cuanto a las actividades que realizan en el medio acuático, teniendo en cuenta que todos sus encuentros están totalmente apartados del entorno escolar, un 80% de los alumnos/as efectúan las de tipo recreativo; aunque en sus preferencias aumenta el número de alumnos que optarían por cursillos de natación tanto en verano como en invierno, o los deportes acuáticos de competición. Son muchos los factores que se ven implicados en estos resultados: situación económica de las familias, falta de recursos, desconocimiento de los beneficios de la práctica, falta de implicación, los padres no saben nadar, falta de tiempo... Y un sinfín de elementos determinantes.

Una vez llegado a este punto nos cuestionamos por qué las actividades acuáticas no están incluidas en las preferencias de los centros escolares. En los cuestionarios, como hemos podido observar anteriormente, el 100% de los encuestados quieren realizar actividades acuáticas educativas como parte de la educación física escolar. Es decir, dentro del horario escolar y desarrollando los contenidos del currículo del área de educación física en educación primaria. Como bien dijo González (1992) “Educar es favorecer en los alumnos el desarrollo integral y armónico de su personalidad”, así pues,

la educación física tiene un papel importante en la estimulación del alumnado. Tiene gran responsabilidad a la hora de abrir nuevos campos que ofrezcan posibilidades variadas y extrañas con las que favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje y, con ello, la estructuración, por parte del alumnado, de su propia identidad.

Son muchos los datos que tenemos para fundamentar la necesidad de integrar las actividades acuáticas dentro del currículo del área de Educación Física; los beneficios que nos aporta dicha práctica no pueden ser aprovechados por todos por igual (debido a los factores mencionados anteriormente), por eso es necesario incluirlo en la educación obligatoria al igual que todos los demás contenidos imprescindibles para conseguir el desarrollo íntegro de las personas. De esta forma todo el mundo tendrá acceso a ello.

Todos los alumnos han demostrado enfrentarse a la sesión con ganas de trabajar y de aprender, con una actitud muy positiva. Esto se tiene muy en cuenta, pues cuando el alumno está motivado es capaz de aprender y de continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje sin problemas. En este apartado se encuentra presente el aprendizaje significativo, cuando un alumno aprende y comprende lo que aprende, relaciona lo aprendido con anteriores aprendizajes, le sirve lo que aprende... El alumno querrá seguir aprendiendo cosas nuevas o profundizando en las ya adquiridas.

## 8. CONCLUSIONES

Una vez realizada la intervención y finalizado el trabajo, puedo decir que se han cumplido los objetivos propuestos en el mismo. Por lo tanto el estudio realizado con el alumnado del tercer ciclo del colegio Jesús y María se realizó satisfactoriamente.

A través de los primeros cuestionarios se pudo conocer la experiencia de los escolares en relación con el medio acuático, así como las personas que les acompañaban al mismo, el tipo de actividad que realizaban en dicho medio y sus creencias en cuanto a la relación existe entre la asignatura de educación física y el medio acuático.

También se realizó una salida a la piscina donde los escolares eran los protagonistas. Durante una semana entera se realizó la intervención y se habló en clase de educación física de los beneficios de practicar dicha actividad, fomentando así su práctica entre el alumnado del centro.

Además, a través de la observación en la piscina por parte mi tutora de centro, mi compañero de prácticas y la mía, se ha identificado la actitud de los escolares en la práctica de actividades acuáticas. Llegando a la conclusión, junto con las aportaciones en los cuestionarios, de que los alumnos se muestran positivos y participativos a la hora de realizar actividades en el medio acuático. Tanto alumnado como profesorado ha quedado satisfecho y agradecido;

Se han podido estudiar, a través de los dos cuestionarios, los cambios producidos en la opinión de los estudiantes frente a las actividades acuáticas educativas tras realizar la intervención. Produciéndose así un incremento en el número de alumnos que consideraban esta práctica como parte del área de educación física, pues en dicho medio se pueden trabajar los contenidos del currículo oficial del área.

Por último, tras haber explicado al alumnado los beneficios de practicar actividades acuáticas y experimentarlo por ellos mismos, se han analizado sus preferencias en dicha práctica en un futuro cercano. A día de hoy, la gran mayoría, se centraba en lo meramente recreativo; ahora eligen entre sus preferencia los cursillos de natación, la natación competitiva y, por supuesto, las actividades acuáticas educativas dentro del centro educativo.

Una vez realizada la intervención y evaluar los resultados obtenidos, he llegado a la conclusión de que, basándonos en el marco teórico de este trabajo y una vez conocidas las ventajas y beneficios de la práctica de actividades físicas en el medio acuático, hay que lograr que las actividades acuáticas formen parte de la educación física escolar. Mediante estas, se desarrollarían contenidos del área de educación física y, además, mediante un aprendizaje significativo, se motivaría al alumnado fomentando así la práctica de actividades acuáticas educativas más allá del propio entorno escolar.

En definitiva, favorecer y fomentar la práctica de actividades acuáticas, con el objetivo de enlazar y relacionar los aprendizajes desarrollados en el medio terrestre con los realizados en el medio acuático. Así, de acuerdo con Conde, Pérez y Peral (2003), se produce la llamada transferencia de aprendizaje de un medio a otro. Algo muy importante si lo que queremos es la adquisición de un aprendizaje significativo y la relación con nuevas y diferentes situaciones de aprendizaje.

Es muy difícil llegar hasta ahí, es decir, que las actividades acuáticas formen parte del currículo de educación primaria. Pero no podemos cruzarnos de brazos y dejar pasar la oportunidad que la sociedad nos brinda para poder beneficiarnos de este tipo de prácticas.

Atendiendo a la cantidad de piscinas cubiertas de las que disponemos hoy en día en el territorio español, los colegios deberían sacarlas provecho, y más conociendo, como hemos dicho antes, las ventajas y beneficios que estas aportan a su alumnado.

Como reflexión tras cumplir los objetivos propuestos en el trabajo, creo necesaria la integración de las actividades acuáticas en el currículo oficial de Educación Primaria. Por lo tanto, mi propuesta para los centros escolares, es realizar un programa de integración de las actividades acuáticas en el área de educación física. Esto es factible en la educación física escolar ya que estas actividades aportan muchos contenidos que posee el currículo oficial educativo.

Sería recomendable que el profesor de educación física de centro fuera la persona que proponga este tipo de programas, pues así se desarrollarían de forma eficaz los contenidos de Educación Física. Debe tener en cuenta que conlleva mucho trabajo pero que, como buen docente, es beneficioso para su alumnado y por ello tiene que sentirse impulsado a hacerlo. Algunas de las funciones que este profesor debería hacer son:

promover la iniciativa entre sus compañeros de centro, hablar con el director, buscar piscinas más cercanas, forma de ir hacia ellas, presupuestos, hablar con las familias, el centro debe organizar horarios teniendo en cuenta este programa, buscar monitor de natación en caso de no serlo, coordinarse con el monitor de natación para relacionar lo que está trabajando en el gimnasio con lo que se trabajaría en la piscina... y un sinfín de funciones. Una vez se esté llevando a cabo el plan, el docente debe estar en constante comunicación con todas las personas involucradas en el programa, sobre todo con el monitor o profesor encargado de impartir estas clases, mejorando y perfeccionando el programa acuático día a día.

Este tipo de programas se pueden plantear para todo el curso académico, semanalmente, dos veces al mes, durante un cuatrimestre... son muchas las posibilidades que, entre todos los miembros de la comunidad educativa implicados se puede llegar a un acuerdo para beneficio de los escolares.

Creo que este trabajo es interesante y valioso, pues la información que nos aporta, junto con las conclusiones finales, pueden hacer ver a muchos centros educativos la importancia de integrar las actividades acuáticas como parte del currículo.

Espero algún día estar en un centro de Educación Primaria y poder poner en práctica un programa de actividades acuáticas. Saliéndome de los espacios tradicionales como son el patio y el gimnasio, y buscando espacios y medios diferentes donde poder desarrollar los contenidos del currículo desde varias perspectivas, con el fin de alcanzar el desarrollo íntegro de mi futuro alumnado.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Alberto Godoy, C. (2002). *Programa de actividades acuáticas*. Obtenido de Revista digital efdeporte.com: <http://www.efdeportes.com/efd45/acuat.htm>
- Año, V. (1997). *El nacimiento de las actividades acuáticas*. En S. Camarero y V. Tella, V. (Compiladores), *Natación. Aplicaciones teóricas y prácticas* (pp. 13-29). Valencia: Promolibro
- Colado, J. (2004). *Acondicionamiento Físico en el medio acuático*. Barcelona: Paidotribo.
- Conde Pérez, E., Pérez Cuello, Á., & Peral Pérez, F. L. (2003). *La importancia de la natación en el desarrollo infantil. Hacia una natación educativa*. Madrid: Gymnos.
- González Lucini, F. (1992). Documentos para la reforma. Documento12. En *Los diseños curriculares y el reto de Albanta*. Madrid: Alhambra Longman.
- Gosálvez García, M., & Joven Pérez, A. (2009). Enseñanza de la natación. En M. Gosálvez García, & A. Joven Pérez, *Real Federación Española de Natación. Escuela nacional de entrenadores*. Madrid.
- Jefatura del Estado. (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*. Boletín Oficial de Castilla y León, 13 de junio de 2014, núm. 112. Recuperado el 7 de mayo de 2015 en <http://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-23-2014-12-junio-establece-marco-gobierno-autonomia>
- Jefatura del Estado. (2013). *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 2015 en <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>

- Jefatura del Estado. (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*. Boletín Oficial de Castilla y León, 20 de junio de 2014, núm. 117. Recuperado el 7 de mayo de 2015 en [http://www.stecyl.es/LOMCE/Primaria/Orden\\_Curriculo\\_BOCyL.pdf](http://www.stecyl.es/LOMCE/Primaria/Orden_Curriculo_BOCyL.pdf)
- Jefatura del Estado. (2014). *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 2015 en <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>
- Jefatura del Estado. (2003). *Real Decreto 830/2003, de 27 de junio, por el que se establecen las enseñanzas comunes de la Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado, 2 de julio de 2003, núm. 157. Recuperado el 7 de mayo de 2015 en <http://www.boe.es/boe/dias/2003/07/02/pdfs/A25443-25466.pdf>
- Moreno Murcia, J. A., & Gutiérrez Sanmartín, M. (1998). *Actividades acuáticas educativas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Moreno, J. (2002). 6º Congreso de las actividades acuáticas. *Pasado, Presente y futuro de las actividades acuáticas.*, 67.
- Moreno, J. A., & Marín, L. M. (2008). *Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas*. Murcia: UNIVEEF.
- Muñoz Marín, A. (Junio de 2004). *Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física*. Recuperado el 15 de Mayo de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm>
- Real Academia Española. (2012; 22.ª Ed.). *Diccionario de la lengua Española*. Recuperado el 2015, de <http://www.rae.es/>
- Sova, R. (1993). *Ejercicios acuáticos*. Barcelona: Paidotribo.
- Vaca Escribano, M. (2005). *La integración de las actividades motrices acuáticas en la educación física escolar*. Palencia: Quadro4 Publicidad y Comunicación.



## 10. ANEXOS

### 10.1. ANEXO 1 – CONTACTO CON LA INSTALACIÓN DEPORTIVA.

#### **Datos del centro:**

Colegio Jesús y María - Fundación Educarte  
Plaza del Colegio de Santa Cruz, 7  
47002 – Valladolid

#### **Datos de la instalación:**

**Centro Deportivo Río Esgueva**  
Avenida del Valle de Esgueva, S/N  
47011, Valladolid  
Tfno.: **983 255 111**  
email: [info@centrodeportivorioesgueva.com](mailto:info@centrodeportivorioesgueva.com)



## 10.2. ANEXO 2 – AUTORIZACIÓN PARA LAS FAMILIAS.

Valladolid, 15 de abril de 2015

### A LOS PADRES DE LOS ALUMNOS DE QUINTO Y SEXTO DE E. PRIMARIA

Queridos padres:

Me pongo en contacto con vosotros para informaros de la actividad que desde el área de educación física está previsto realizar en la piscina del Centro Deportivo Río Esgueva, situado en la avenida Valle de Esgueva s/n., atendiendo al siguiente calendario:

- Lunes 20 de abril: 5º E.P. – B
- Martes 21 de abril: 5º E.P. – A
- Miércoles 22 de abril: 6º E.P. – A
- Viernes 24 de abril: 6º E.P. – B

La actividad que tiene un coste de 2 € por alumno, tendrá lugar por la mañana e irán con el chándal del colegio. Para la realización de las actividades acuáticas será necesario el bañador, las chanclas, el gorro, la toalla y opcionalmente las gafas.

Al ser una actividad programada que tendrá lugar dentro del horario lectivo, la asistencia a la misma es importante. Si algún alumno no va a acudir, podrá permanecer en el colegio durante la actividad.

Os agradezco de antemano vuestra colaboración pues sin ella no sería posible este tipo de actividades.

Un cordial saludo,

Purificación Vaquero  
Profesora de educación física

Valladolid, ..... de abril de 2015

D./Dña. .... con D.N.I. .... y como padre/madre/tutor del alumno ..... de ..... de Educación Primaria del colegio Jesús y María de Valladolid, le autorizo a que realice las actividades acuáticas previstas en el Centro Deportivo Río Esgueva.

Fdo.: .....

### 10.3. ANEXO 3 – SESIÓN.

#### 10.3.1. Marco legal.

La legislación en la que se basa la intervención es la siguiente:

- LOMCE: Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- RD: Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- 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.
- 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

#### 10.3.2. Temporalización.

Una única sesión que se llevará a cabo con cuatro grupos distintos. La duración de la sesión era de 45 minutos.

Disponíamos de dos horas y media teniendo en cuenta traslados, cambio de indumentaria y aseo del alumnado.

#### 10.3.3. Destinatarios.

El alumnado de 5º y 6º del colegio “Jesús y María”, línea dos, de la provincia de Valladolid.

#### 10.3.4. Metodología.

“Los juegos adquieren un gran valor educativo por las posibilidades de exploración del propio entorno y por las relaciones lógicas que se favorecen a través

de las interacciones con los objetos, con el medio, con otras personas y consigo mismo” (Moreno & Marín).

Se utiliza el juego o las formas jugadas como recurso didáctico, con una metodología acorde con el sistema educativo actual utilizando principalmente la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.

La forma de trabajo que se plantea se caracteriza por proponer un aprendizaje significativo, siendo el alumnado el verdadero protagonista de su aprendizaje.

Descubrimiento guiado y resolución de problemas:

A través del descubrimiento guiado se implica al alumno cognitivamente, constituyendo así un paso superior a su motricidad.

El tutor plantea una serie de problemas, a resolver por el alumno, en las tareas que el alumno está ejecutando. Una vez que los resuelva sin intervención del tutor, este se encarga de reforzar todas aquellas. Por ello la relación entre el profesor y el alumno es particular.

#### 10.3.5. Objetivos

- Del profesor:
  1. Concienciar a los alumnos de las posibilidades que nos ofrece el medio acuático en el trabajo de equilibrios mediante saltos, giros y desplazamientos en circuito.
  2. Fomentar la práctica de actividad física en el medio acuático.
- Del alumnado:
  1. Conocer las posibilidades que nos ofrece el medio acuático al trabajar los contenidos del currículo oficial del área de Educación Física en Educación Primaria.
  2. Aplicar los conocimientos adquiridos en años o unidades anteriores.
  3. Ser consciente del control de nuestro cuerpo en el medio acuático mediante el trabajo de equilibrios.

### 10.3.6. Contenidos

- Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos
- Organización y exploración del espacio de acción: Perspectivas, dimensiones, estimación de intervalos de distancia en unidades de acción asociadas a los patrones fundamentales y las habilidades básicas y complejas; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección del propio cuerpo o de otros objetos.

### 10.3.7. Criterios de evaluación

- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.

### 10.3.8. Estándares de aprendizaje evaluables.

- Adapta las habilidades motrices básicas de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artísticas expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.
- Aplica las habilidades motrices de giro a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural
- Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.

- Trabaja en equipo valorando el esfuerzo individual y colectivo para la consecución de objetivos

#### 10.3.9. **Organización.**

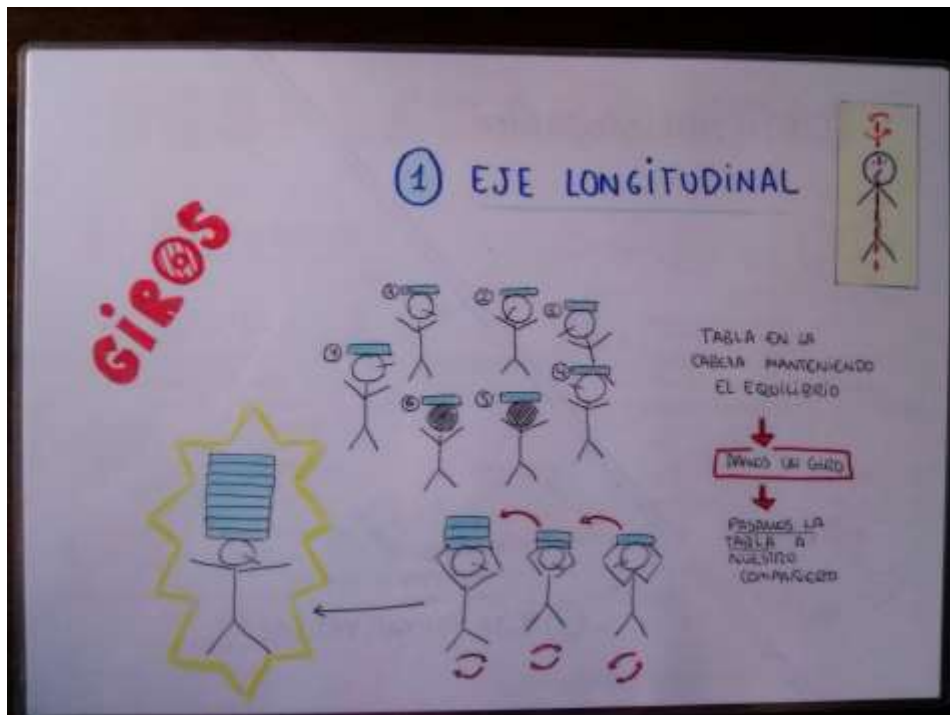
Al tratarse de un circuito donde los alumnos se encuentran agrupados en grupos de 7/8 (dependiendo del número de estos en el grupo clase), antes de ir a la piscina organice a los alumnos en tres grupos siguiendo ciertos criterios para que los mismos fueran lo más homogéneos posibles entre sí, habiendo heterogeneidad dentro de cada grupo. No pude basarme en los niveles motrices en el medio acuático de cada alumno puesto que no los conocía, por lo que decidí centrarme en los lazos afectivos que había dentro del grupo para fomentar la cooperación ente alumnos/as que no suelen realizar tareas juntos.

En cada una de las estaciones se encontraba uno de los profesores (mi tutora, mi compañero de prácticas y yo), y los alumnos iban rotando cuando así se establecía.

#### 10.3.10. **Recursos didácticos.**

Para mejorar la comprensión de las actividades realicé unas fichas esquematizadas con dibujos donde aparecían todas las actividades que había que realizar en cada estación (Anexo 4, apartado 10.4 del documento). Antes de entrar al vaso, en los vestuarios, les explique estas fichas junto con las normas que debían de seguir para poder realizar la actividad satisfactoriamente.

## 10.4. ANEXO 4 – RECURSOS DIDÁCTICOS.



# DESPLAZAMIENTOS

## ① LOS CAMAREROS



Llevar las "Bandejas" hasta el otro lado

NOS INTERCAMBIAMOS LAS BANDEJAS POR EL CAMINO SIN QUE SE MOJEN

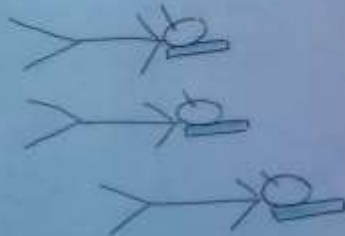
## ② VUELVEN SURFEANDO

Volvemos con las bandejas hundidas en el agua SIN SUJETARLAS CON LAS MANOS



## ③ ¡QUE NO SE ESCAPE!

Vamos hasta el tapiz con la tabla en la cabeza sin sujetarla con las manos



NOS SUBIMOS TODOS AL TAPIZ Y...



REMANAMOS HASTA LA ORILLA







## 10.5. ANEXO 5 – CUESTIONARIO PREVIO SALIDA.

### CUESTIONARIO PREVIO A INTERVENCIÓN EN PISCINA

Nombre:

Sexo: H / M

Edad:

Curso y letra:

Provincia:

#### Mi experiencia con el medio acuático

Con que frecuencia te bañas en la piscina

	<b>X</b>
Solo en verano	
Solo en invierno	
En verano y esporádicamente algún día en invierno	
En verano y en invierno	
1 vez al mes	
1 vez a la semana	
En fin de semana	
Cursillo de natación en verano	
Cursillo de natación en invierno	
Deporte de competición	

Con quién vas a la piscina

	<b>X</b>
Padre	
Madre	
Amigos	
Monitor	
Otros (especificar.....)	

Has ido alguna vez con el colegio a la piscina

SI	NO
En qué curso/s.....	
Número de días.....	

	SI	NO
¿Sabes nadar?		
¿Sabes bucear?		
¿Tienes miedo al agua?		

#### ¿Crees que...?

	SI	NO
¿Se puede hacer Educación Física en el agua?		
¿Crees que en el agua podemos trabajar en circuitos?		
¿Crees que en la piscina podemos trabajar el equilibrio?		
¿Crees que en la piscina se pueden trabajar las habilidades motrices (saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos...)?		

## 10.6. ANEXO 6 – CUESTIONARIOS POSTERIOR A SALIDA.

### CUESTIONARIO POSTERIOR A INTERVENCIÓN EN PISCINA

Nombre:

Sexo: H / M

Edad:

Curso y letra:

Provincia:

#### Con que frecuencia me gustaría ir a la piscina

	<b>X</b>
Solo en verano	
Solo en invierno	
En verano y esporádicamente algún día en invierno	
En verano y en invierno	
1 vez al mes	
1 vez a la semana	
En fin de semana	
Cursillo de natación en verano	
Cursillo de natación en invierno	
Deporte de competición	

#### ¿Crees que...?

	<b>SI</b>	<b>NO</b>
¿Se puede hacer Educación Física en el agua?		
¿Crees que en el agua podemos trabajar en circuitos?		
¿Crees que en la piscina podemos trabajar el equilibrio?		
¿Crees que en la piscina se pueden trabajar las habilidades motrices (saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos...)?		

#### En la piscina

	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Me he divertido a la vez que realizaba las actividades propuestas		
He aprendido conocimientos de EF		
Es muy importante el control y la posición del cuerpo en el equilibrio		
Mi actitud hacia el aprendizaje ha sido positiva		
Mi participación con los compañeros ha sido más satisfactoria que en el aula		

#### Tras la sesión en la piscina

	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Me gustaría ir más veces a la piscina con el colegio a hacer EF		
Me he dado cuenta de la importancia de la integración de las actividades acuáticas en las clases de EF		
La relación con los compañeros mejora en el medio acuático		