



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LA
NATACIÓN ESCOLAR EN LA
EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

GRIGORE CERNIT CERNIT

TUTOR: ALFREDO MIGUEL AGUADO

JUNIO DE 2020

RESUMEN

Actualmente la natación ha cobrado importancia entre las actividades físicas recreativas, pero a nivel educativo aún no posee esa relevancia. Este trabajo pretende destacar la utilidad y viabilidad de incorporar la natación escolar en la educación primaria señalando los numerosos beneficios y concordancia dentro de la educación física. Se realiza a través de una propuesta de unidad didáctica cuyo objetivo es mostrar el proceso de enseñanza de la natación a nivel inicial en el primer curso de educación primaria.

PALABRAS CLAVE: natación escolar, educación primaria, iniciación, medio acuático, habilidades motrices, educación física

ABSTRACT

Currently swimming has gained importance among recreational physical activities, but at educational level it does not have that relevance yet. This work aims to highlight the usefulness and viability of incorporating school swimming in primary education, pointing out the numerous benefits and concordance within physical education. It is carried out through a proposal of a didactic unit whose objective is to show the teaching process of swimming at an initial level in the first course of primary education.

KEYWORDS: school swimming, primary education, initiation, aquatic environment, motor skills, physical education

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
3. OBJETIVOS.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1 Definición de natación	9
4.2 Clasificación de las actividades acuáticas.....	9
4.2.1 Clasificación por niveles	11
4.3 Natación escolar	11
4.4 Proceso de aprendizaje de la natación.....	13
4.4.1 Equilibraciones	13
4.4.2 Flotación.....	14
4.4.4 Desplazamientos.....	15
4.4.5 Propulsión.....	15
4.4.6 Saltos	16
4.4.7 Giros	16
4.4.8 Manipulaciones	17
4.4.9 Fases del proceso del inicio a la natación.....	17
4.3 Función de los maestros.....	18
4.4 Beneficios de la natación escolar en alumnos y maestros	20
5. METODOLOGÍA	22
6. UNIDAD DIDÁCTICA: APRENDEMOS A NADAR.....	23
6.1 Justificación	23
6.2 Objetivos de la unidad didáctica	24
6.3 Contenidos	25
6.4 Metodología	26

6.5 Puesta en práctica: esquema de sesiones.....	28
6.6 Aspectos prácticos a tener en cuenta.....	30
6.7 Competencias de la UD.....	31
6.8 Evaluación.....	32
6.9 Temporalización.....	35
6.10 Elementos transversales	37
6.10.1 Interdisciplinariedad.....	37
6.11 Atención a la diversidad.....	38
7. CONCLUSIONES DEL TFG.....	39
8. BIBLIOGRAFÍA	41
9. ANEXOS	43
ANEXO 1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	43
ANEXO 2. FICHAS DE SESIÓN	46
ANEXO 3. MATERIALES Y RECURSOS.....	53

1. INTRODUCCIÓN

Este TFG surge a raíz de mis estudios de la mención de educación física en la Facultad de Palencia, con una necesidad de formarme y fomentar la natación en la educación primaria.

Si revisamos el DECRETO 26/2016 en el área de Educación Física comienza diciéndonos que:

La finalidad principal es desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora.

Generalmente, se trabaja desde un medio terrestre con una serie de contenidos que se repiten en todas las etapas como son las habilidades físicas y los deportes más comunes en nuestra sociedad, pero ¿qué ocurre con las actividades acuáticas?

Este trabajo se centrará en el medio acuático, y, más en concreto, en el proceso de aprendizaje de una habilidad física básica o podríamos decir que la más importante de dicho medio como es la natación, fundamental para realizar cualquier otro tipo de actividades en este entorno.

Trataremos desde el propio proceso de iniciarse en la natación, “aprender a nadar”, hasta el papel fundamental del maestro para que este se pueda realizar satisfactoriamente en el principio de la educación primaria.

El resultado es este TFG, el cuál comienza con un primer apartado de Justificación en el que se narra la finalidad principal e importancia del tema escogido, así como su posible alcance y elección a nivel personal.

A continuación, se plantean los objetivos que se pretenden lograr a través de la realización de este trabajo, que responden a interrogantes personales sobre el tema y al posible alcance que pueda tener el trabajo realizado para los lectores.

El siguiente apartado es la fundamentación teórica que pretende dar respuesta a la información sobre este tema en concreto, el medio acuático y la natación escolar, citando varios autores, las fases de desarrollo acuático y una gran variedad de beneficios de la natación y su incorporación en las aulas de la educación física en primaria.

Continúa el apartado que da respuesta a la metodología utilizada para la realización de este TFG y a continuación, los pasos y recursos hasta concluir el trabajo.

Para dar respuesta a la práctica, se realiza la una propuesta de Unidad didáctica en la que se relata desde la finalidad y objetivos de esta, hasta las fichas de sesión que pueden servir como modelos y su posterior evaluación y ciertos aspectos a tener en cuenta en su realización.

Finalmente, el trabajo llega a su fin con un apartado de conclusiones en el que se analiza la realización del trabajo y su proyección en el futuro dentro de las aulas de educación física en primaria.

2. JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, puedo afirmar que la realización de este trabajo sirve como un complemento ideal y el resultado de poner en práctica lo que he aprendido a lo largo de estos cuatro años en el grado de educación primaria.

Sirve como complemento a mis estudios tratándose de un tema relacionado con la educación física y me parece un tema muy interesante para investigar, formarme y compartir con los lectores con intereses similares.

Además de la implicación e interés personal por formarme y ampliar mis conocimientos en el tema de la natación en el ámbito escolar, considero que puede ser una herramienta muy útil para posibles maestros, monitores, especialistas de la educación física o simplemente cualquier ciudadano que pretenda ampliar sus conocimientos en las actividades acuáticas y en su implantación en la educación física escolar.

Por lo tanto, la elección principal de este tema en concreto surge a raíz de ciertas cuestiones y dudas al respecto en relación con el ámbito educativo y nuestra mención de la educación física:

1. ¿Por qué no se incluyen las actividades acuáticas de manera explícita en el currículum de la educación primaria?
2. ¿Qué marco teórico tenemos al respecto?

3. ¿Cuáles son las posibilidades y propuestas de inclusión de la natación en la escuela?
4. ¿Qué beneficios tendría esta incorporación o por qué sería importante llevarla a cabo?

Por todo ello, pretendo dar respuesta a estas preguntas y aportar mi experiencia en el ámbito acuático, mi formación e investigación para que pueda servir tanto de ayuda personal en mi formación como en la de otros maestros o futuros maestros de la mención de educación física.

Además, el DECRETO 26/2016 en el área de educación física nos dice a modo de orientaciones metodológicas que la Educación física deberá ofrecer situaciones, materiales, recursos y contextos de aprendizaje variados, que:

- Contengan actividades de todos los tipos de situación motriz.
- Combinen diferentes modelos de sesiones y actividades.
- Permitan al alumnado conocer su propio cuerpo y sus posibilidades y desarrollar las habilidades motrices básicas en contextos de práctica.
- Desarrollen la capacidad de relacionarse con los demás, el respeto, la colaboración, el trabajo en equipo, la aceptación entre iguales, la resolución de conflictos mediante el diálogo y la asunción de las reglas establecidas, así como el desarrollo de la iniciativa individual y el esfuerzo personal.
- Utilicen el juego como recurso imprescindible de aprendizaje, acorde con las intenciones educativas, y como herramienta didáctica por su carácter motivador

Todas estas orientaciones metodológicas citadas se pueden llevar a cabo a través de una propuesta educativa en el medio acuático, realizando sesiones y actividades en un medio diferente, desarrollando habilidades motrices acuáticas básicas y fomentando el conocimiento corporal a través de la aceptación y respeto hacia los compañeros y hacia el nuevo medio en el que nos encontramos. Todo ello se puede realizar mediante el juego como herramienta del aprendizaje.

Por último, destaco la idea que comparten varios maestros y especialistas en las actividades acuáticas y es que el hecho de saber nadar es un bien sin caducidad que nos facilita la vivencia de experiencias agradables con nosotros mismos y con los que nos

rodeamos. Es por todo ello, por lo que se debería incorporar en el currículum oficial de la educación primaria.

3. OBJETIVOS

En este apartado formulo los objetivos previos, durante el proceso y posteriores a la realización del trabajo de fin de grado:

-Dar a conocer la natación didáctica a nivel básico en la primera etapa de Educación Primaria y el proceso de adquisición de ciertas habilidades para disfrutar con seguridad en el medio acuático.

-Diseñar una unidad didáctica en la que un alumno sea capaz de conseguir perder el miedo y sentirse libre y seguro en el agua en el mismo tiempo que adquiere habilidades motrices.

-Estudiar la incorporación explícita del programa acuático en el currículum de la educación primaria en Castilla y León.

-Analizar y señalar los beneficios que tiene la natación y su aprendizaje para los alumnos y maestros.

-Obtener un manual referente para compañeros maestros, padres y profesionales de la educación física para conocer los aspectos clave en la enseñanza de la natación en niños.

-Ampliar mi formación y experiencia educativa y laboral a través de un aprendizaje real y contrastado, complementando así mis estudios en la educación física en la escuela.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Definición de natación

Comenzaré respondiendo a la pregunta de ¿qué es exactamente o qué entendemos por natación? Si nos remontamos a la definición más básica que nos aporta la RAE (s.f., definición 1), sobre la natación, es “la acción y efecto de nadar” y entendiéndose por nadar “trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo” (s.f., definición 1).

Si nos referimos al término de actividad acuática, podemos concluir que es más amplio ya que es toda aquella actividad física que se realiza en el medio acuático.

4.2 Clasificación de las actividades acuáticas

Una vez comprendido el término de natación, no debemos confundirlo con actividades acuáticas, que podríamos definirlo como cualquier actividad física que se realiza en el medio acuático. Según el ámbito y la finalidad Muñoz (2004) propone la siguiente clasificación:

-Ámbito educativo: abarcaría los diferentes niveles educativos:

1. Natación para bebés
2. Educación infantil E.F
3. Educación primaria E.F
4. Educación secundaria E.F
5. Universitarios: TAFAD, INEF, Magisterio E.F
6. Centros de educación especial

-Ámbito utilitario: escuela de natación, sería el referente a los centros y escuela de natación cuya finalidad es el mero aprendizaje y desarrollo de la habilidad.

Se podría clasificar según el grupo poblacional:

1. Infantil
2. Niños
3. Adultos

-Ámbito de salud o performance: este ámbito tiene como finalidad principal la salud y prevención de posibles enfermedades o problemas físicos. Se suele desarrollar en centros deportivos y está destinado a personas adultas o mayores:

1. *Aquagym*
2. *Aquaerobic*
3. *Aquabuilding o Aquafitness*
4. Natación para embarazadas
5. Natación libre

-Ámbito deportivo o de competición: su finalidad principal es el rendimiento deportivo a través de las pruebas competitivas:

1. Natación
2. Natación con aletas
3. Waterpolo
4. Natación sincronizada
5. Salvamento y socorrismo

-Ámbito terapéutico: similar al ámbito de salud a diferencia de que, en este caso, se centra en la recuperación, aunque también en la prevención:

1. Postparto
2. Discapacitados
3. Tercera edad
4. Natación terapéutica (alteraciones en la columna)
5. Recuperación de lesiones

-Ámbito recreativo: podríamos decir que su función principal es la diversión y disfrutar del medio acuático, aunque puede englobarse también en cualquiera de los ámbitos anteriores. Por eso, una misma actividad puede asumir varios ámbitos.

4.2.1 Clasificación por niveles

La anterior clasificación hacía referencia a los ámbitos en los que podemos encontrar la natación, pero, debemos señalar, además, la posibilidad de distinguir y clasificar a los participantes según el nivel y experiencia previa que presenten en el medio acuático, podríamos distinguir tres niveles fundamentalmente:

1. Nivel Inicial o Iniciación.
2. Nivel Medio.
3. Nivel Avanzado o perfeccionamiento.

Estos niveles influirán a la hora de proponer los objetivos y las actividades de trabajo en el agua. El cambio entre un nivel y otro se da cuando se dominan los aspectos propios de cada uno de ellos; A nivel inicial se pretende obtener un acondicionamiento al medio y una introducción a la natación, obteniendo así un desarrollo de las habilidades motrices básicas acuáticas. A nivel medio se introduce el trabajo técnico y habilidades específicas como son los estilos de natación más habituales: crol, espalda, braza y mariposa. Por último, a nivel avanzado o perfeccionamiento el objetivo principal es dominar los estilos mencionados anteriormente y se introducen habilidades aún más específicas como pueden ser el salvamento o la natación más exigente con afán competitivo.

4.3 Natación escolar

Una vez conocidas las definiciones de natación y las clasificaciones de las actividades acuáticas, intentaré dar respuesta al ámbito que más nos interesa como maestros de educación física que es el ámbito educativo, donde se desarrolla lo que entendemos como natación escolar.

La natación escolar según Conde y Pérez (2003, p. 145), sería aquella que se realiza en la edad escolar en horas extraordinarias, buscando algo más que el mero

aprendizaje utilitario en función de las características del alumnado para obtener un desarrollo integral.

También define la natación escolar como aquella que pretende colaborar con el ámbito educativo a través de las cinco capacidades que lo forman, sin priorizar lo motriz y olvidar o relegar a un segundo plano las demás. Por último, señala que la natación utilitaria es aquella se fundamenta en el aprendizaje básico para poder obtener autonomía de movimiento y sobrevivir en el medio acuático.

En nuestro caso, pretendemos valorar la natación escolar dentro del horario lectivo y no desvincularlo de la educación física para poder incorporarlo en la educación primaria.

En cuanto a las áreas de intervención, Albarracín y Murcia (2018) narran en base a la legislación anterior, dos bloques de contenido que se deberían incluir en el currículum: las habilidades motrices acuáticas y deportivas y las habilidades de supervivencia y práctica segura.

- Habilidades motrices acuáticas y deportivas.

Formaría parte de los bloques de contenido de Enseñanza Primaria de: El cuerpo: Imagen y percepción (bloque 1), habilidades motrices (bloque 2), juegos y actividades deportivas (bloque 5). En ella deberán formar parte las habilidades motrices acuáticas y deportivas.

- Habilidades de supervivencia y práctica segura.

Formaría parte del bloque de contenido de Enseñanza Primaria de actividad física y salud (bloque 4), diferenciándose aspectos de supervivencia ante accidentes acuáticos, práctica segura en las instalaciones y precauciones básicas y actividades. (p.58)

En nuestro caso, si hiciésemos una transposición a la legislación actual y a lo que nos dice el Decreto 16/2016 podríamos agruparlo en:

- Habilidades motrices acuáticas y deportivas.

Formaría parte de los bloques de contenido de la educación primaria: Conocimiento corporal (bloque 2), Habilidades motrices (bloque 3), Juegos y actividades deportivas (bloque 4).

- Habilidades de supervivencia y práctica segura.

Conformaría el último bloque de contenidos (6) Actividad física y salud.

4.4 Proceso de aprendizaje de la natación

Antes de comenzar el trabajo en el medio acuático es necesario comprender cuales son los factores que influyen en el aprendizaje del proceso de nadar.

La natación requiere de un nivel de motricidad acuática, lo que se podría entender como un conjunto de aspectos motores que el ser humano puede desarrollar en el medio acuático sin apoyo en superficies firmes.

Si nos centramos en los factores comunes de influencia tanto para las habilidades motrices terrestres como las acuáticas podríamos destacar:

- **Familiarización con el entorno**, siendo este un factor muy influyente si tenemos en cuenta que el medio acuático suele ser un medio nuevo para nuestros alumnos.

-**La experiencia previa**, teniendo en cuenta así las posibles experiencias que puedan haber tenido en el medio, sean positivas, negativas o nulas.

-**El nivel motriz del alumno**, como en el medio terrestre, no todos los alumnos parten de la misma base motriz por lo que el comienzo de cualquier nueva actividad puede ser desde un punto de partida distinto según el grado de desarrollo motriz de cada niño.

Así pues, si nos centramos en el medio acuático, Moreno y Gutiérrez (1998) nos dicen que los tres grandes grupos de habilidades motrices acuáticas del sujeto con el medio son las equilibraciones, los desplazamientos y los giros. Dentro de estas podemos encontrar otras habilidades acuáticas específicas como son la flotación, la respiración, los saltos o las manipulaciones. A continuación, profundizaremos en cada una de estas habilidades motrices acuáticas según dichos autores (pp. 47-60):

4.4.1 Equilibraciones

Las equilibraciones consisten en mantener la postura con las vías respiratorias despejadas o próximas a la superficie para poder ventilar. Cualquier posición se puede

mantener dentro del agua realizando propulsiones de los brazos y las piernas o ambas. No obstante, las características del medio acuático permiten que haya diferentes posturas en las que el individuo es capaz de mantenerse sin movimientos.

El equilibrio en el medio acuático está relacionado con la flotación y la situación de equilibrio la determina el centro de gravedad y de flotación.

Podemos entender por centro de gravedad el punto donde se origina la fuerza - peso resultantes de todas las fuerzas de todo el cuerpo humano.

Por centro de flotación se entiende el centro del volumen del cuerpo sumergido. Siendo este el punto donde se suman todas las fuerzas de flotación.

4.4.2 Flotación

Esta habilidad la determinan dos fuerzas: el peso y el empuje. Si la fuerza de empuje es mayor que la del peso, el cuerpo flota. Teniendo en cuenta las siguientes definiciones de peso y de empuje:

- El peso es la fuerza gravitatoria que tira hacia abajo del cuerpo.
- El empuje es la fuerza que tira hacia arriba.

El ser humano flota más o menos en función de diferentes componentes algunos de ellos a destacar podrían ser:

- Componentes fisiológicos: huesos, músculos, grasa corporal, capacidad de aire en los pulmones y el centro de gravedad corporal.
- Componentes materiales: tipo de agua, su densidad y la presión atmosférica en menor medida.

La mejora de la flotación en el principiante implica una inmersión de la cabeza, siendo ello uno de los principales problemas de familiarización con el medio acuático y de elevada importancia al comienzo. Se comienza por la flotación vertical, más adelante la dorsal y de forma simultánea hacia una flotación ventral. Es importante destacar que para los diferentes tipos de flotación y, sobre todo al inicio, el material de apoyo o la ayuda de un adulto es fundamental.

4.4.3 Respiración

En lo referente a esta habilidad debemos tener en cuenta que en el medio acuático se realiza una respiración invertida con respecto al medio terrestre, por lo que es un nuevo automatismo que se debe adquirir.

El aprendizaje de la respiración requiere del desarrollo previo de la fase de inmersión, por lo que estos dos trabajos están relacionados entre sí.

El alumno debe vivenciar las fases de inspiración y espiración realizadas por la boca preferiblemente y se realizará a través de diferentes actividades y juegos relacionados con soplar y aguantar y expulsar el aire.

4.4.4 Desplazamientos

Los desplazamientos en el medio acuático se ven influenciados por el nivel de desarrollo motriz en el terrestre. En la natación los desplazamientos se realizan principalmente por la acción de los brazos, quedando las piernas como equilibradoras, pero, en las primeras etapas de aprendizaje en niños de (3-6 años) el principal impulsor del movimiento y desplazamiento en los niños será el movimiento de pies a través del conocido coloquialmente como pataleo.

El factor más importante a tener en cuenta para desarrollar esta habilidad es la potenciación de una correcta postura corporal que permita un deslizamiento dentro del agua, en contra del hundimiento que puede provocar lo contrario, generando así una óptima flotación dinámica.

4.4.5 Propulsión

Moreno y Gutiérrez (1998) nos dicen que la propulsión es la fuerza que impulsa al ser humano hacia delante, detrás, arriba o abajo provocada por la acción de los brazos y las piernas.

Estas fuerzas se podrían explicar a través del principio de acción y reacción, que dice que “a toda acción le corresponde una reacción igual y de sentido opuesto”.

Este principio se ve involucrado en los movimientos que realizamos en el agua ya que a través de los diferentes movimientos en los que se realiza una fuerza, se genera un resultado de propulsión diferente.

Dentro de esta habilidad aparece la coordinación, pudiéndola distinguir así en general (movimientos comunes a diferentes habilidades) y específica (centrada en técnicas de natación)

Debemos tener en cuenta que este factor se desarrolla de manera natural en el niño a medida que vivencia experiencias motrices por lo que debemos aceptar ese ritmo de aprendizaje.

4.4.6 Saltos

En primer lugar, aportando una definición de saltar lo podríamos entender como zambullida desde parados o en movimiento para caer o entrar en el agua.

El comienzo del salto se realiza con los dos pies juntos y a medida que el niño gana confianza se pueden ir realizando variantes con mayor nivel de dificultad.

Cabe destacar que puede existir una respuesta negativa al principio a causa del miedo a entrar y poder hundirse o no ascender a superficie tan fácilmente pero este hecho se debe principalmente al miedo a meter la cabeza en el agua ya que se percibe como una acción arriesgada al no controlar con la vista en qué situación nos encontramos durante unos segundos.

4.4.7 Giros

Un giro consiste en rotar el cuerpo a través de un eje, aunque suelen ser combinaciones de más de un eje.

Para girar se implica los miembros superiores junto al tronco y como resultado giran también los miembros inferiores.

Cabe destacar que los giros pueden representar un factor específico importante en el desarrollo de las habilidades acuáticas. A la hora de su enseñanza, transmitir confianza y ayuda en la realización práctica son instrumentos estimulantes para los alumnos.

4.4.8 Manipulaciones

Se trata de la relación de los alumnos con el material que nos encontramos en el medio acuático ya sea fijado al cuerpo como ayuda para la flotación/desplazamiento o el material que se utiliza para la realización de las actividades. Podemos destacar los lanzamientos y recepciones dentro de esta habilidad acuática en referencia principalmente a balones o pelotas que se utilizan de forma lúdica en el aprendizaje de la natación.

Debemos de tener en cuenta la profundidad de la piscina, si esta es superior a la altura de nuestros alumnos, debemos desarrollar antes la flotación o proveer de material auxiliar para poder trabajar dichas habilidades.

4.4.9 Fases del proceso del inicio a la natación

Una vez vistos los factores que afectan al proceso de aprendizaje de la natación, o, lo que podríamos definir como las habilidades motrices básicas del medio acuático, hablaré sobre una propuesta de agrupación de dicho proceso: (Lanuzza Arús y Torres Beltrán, 2006) establecen un orden de 4 fases:

1º Fase de descubrimiento

En esta fase, el niño debe entrar en contacto con el medio, reconocerlo y manipularlo, estos primeros contactos deben ser los más cómodos y agradables posibles, proporcionando sensaciones y vivencias gratificantes que ayuden a conocerse a sí mismo y a identificar el medio en el que se trabajará.

En esta fase se desarrollarán principalmente ejercicios de familiarización y percepción.

2º Fase de acondicionamiento

En esta fase se proporcionarán al alumno los conocimientos básicos y suficientes para su evolución en el medio. Sería una continuación directa de la fase anterior, pero esta vez directamente dentro del agua y comenzando por las primeras habilidades.

En esta fase se desarrollarán ejercicios de respiración y flotación.

3º Fase de exploración

En esta fase debemos despertar y alentar al alumno la necesidad de interaccionar con las diferentes formas del medio, experimentando vivencias positivas a medida que interacciona con el medio acuático y sus propias capacidades de interacción.

En esta fase se desarrollarán ejercicios de desplazamiento, equilibrio, giros, lanzamientos y saltos.

4º Fase de utilización y aprovechamiento

En esta última fase, el alumno deberá profundizar en las posibilidades del medio, a través del juego, aumentando el rendimiento y la iniciación deportiva. Podremos comenzar a aplicar ejercicios técnicos como pueden ser el movimiento de brazos alterno de crol o el buceo.

En esta fase se desarrollarán ejercicios de propulsión, juegos y ejercicios técnicos.

Es importante destacar que las fases mencionadas anteriormente no deben de ser un proceso lineal en el aprendizaje de nuestro alumnado, aunque sí sea un posible referente, se pueden incorporar ejercicios de diferentes fases en una sola o realizar ejercicios y juegos compuestos que puedan reforzar todas las habilidades acuáticas en la natación.

4.3 Función de los maestros

En este apartado hablaré sobre la función que tenemos los maestros del área de educación física en la enseñanza de la natación a nivel inicial.

Teniendo en cuenta que hoy en día hay una gran variedad de escuelas que incorporan la natación en su oferta educativa, formarnos como educadores en esta disciplina acuática básica es una competencia directa de los maestros.

Aunque en muchos casos son los monitores de la piscina los que se encargan de los alumnos, eso no significa que nosotros solo debamos realizar el trabajo de traslado a la piscina, sino que, nosotros mejor que nadie como maestros conocemos a cada uno de nuestros alumnos por lo que contamos con un punto de partida superior al de los

monitores que en muchas ocasiones son formados técnicamente pero no pedagógicamente. Como maestros debemos ser conscientes de lo que realizan nuestros alumnos tanto si nuestro papel es el de auxiliares y observadores como si somos los encargados directos del proceso de aprendizaje en la piscina.

Según el aporte de Blázquez (1995), los dos grandes métodos que se utilizan en la enseñanza deportiva son los métodos tradicionales y los métodos activos.

Moreno Murcia (2002) propone el método acuático comprensivo, cuyo objetivo principal sería utilizar los principios de comprensión para la adquisición del concepto de competencia motriz en el medio acuático.

Si tenemos en cuenta que nuestro ámbito es el educativo, nuestro enfoque y nuestras prácticas, como maestros de educación física, deberán estar dirigidas a la adquisición de valores comprendidos con la educación y el propio proceso y no con el rendimiento.

El hecho de que nuestros alumnos tengan que resolver un problema motriz en el que las alternativas de solución sean variadas, hace que se pueda obtener un aprendizaje significativo sin necesidad de competición que, en un medio como el acuático y a nivel inicial, puede suponer un riesgo innecesario dentro de nuestras sesiones en la piscina.

La enseñanza por descubrimiento hace que nuestro alumnado esté más activo, pueda fomentar la creatividad y las posibilidades motrices con una motivación extra frente a métodos tradicionales en los que el mando directo y la repetición constante es la base de la acción.

Feu (2001), nos ofrece varias propuestas para aplicar correctamente un método activo de enseñanza:

- Definir correctamente un problema y las normas que regulan cada situación, las normas son fundamentales para el correcto funcionamiento de la sesión y en un lugar diferente al habitual como puede ser una piscina se hace todavía más necesarias.
- Plantear problemas a través de situaciones de juego contextualizadas con un objetivo previsto.
- Plantear actividades y juegos con significatividad motriz y una dificultad creciente y progresiva con respecto a los contenidos trabajados anteriormente.

- Las actividades deben suponer un reto para el alumno y una motivación por lo que es necesario adaptar la dificultad y el tiempo frente al objetivo planteado.
- Los resultados deben analizarse en grupo y los alumnos deberán ser conscientes de su propio progreso.

El medio acuático puede ser un entorno nuevo para la mayoría de nuestros alumnos por lo que debemos adaptar el tiempo y objetivos en función del ritmo de aprendizaje de cada alumno. Forzar ciertas situaciones o aprendizajes pueden hacer que nuestros alumnos cojan miedo que se podría traducir en fobia por lo que el método acuático comprensivo apoya un método orientado en la concienciación y disfrute del alumno a la vez que consiguen obtener aprendizajes significativos y mejorar en las habilidades acuáticas y, en consecuencia, en el inicio a la natación.

4.4 Beneficios de la natación escolar en alumnos y maestros

La natación siempre se ha considerado como el deporte más completo ya que involucra todos los músculos y, en realidad es uno de los deportes con más ventajas para su realización y la lista de beneficios que nos aportan es interminable, se convierte en un deporte esencial por motivos como el bajo impacto que puede tener sobre nuestras partes del cuerpo, reduciendo así la tensión en músculos o articulaciones, la posibilidad de practicarla a cualquier edad e incluso con patologías previas.

Algunos de los beneficios que presentan (Díaz, Parra, Román y Aranda, 2007) sobre la natación a nivel general son:

- Aporta resistencia cardiopulmonar
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Desarrolla la mayor parte de grupos musculares
- Mejora la actitud postural
- Ayuda a mejorar el estado de ánimo, la presión arterial y alivia síntomas de estrés.
- Estimula el crecimiento y desarrollo físico-psíquico

-Favorece la autoestima

En los últimos años, la incorporación de la natación en el estilo de vida de muchas personas adultas se ha visto incrementada considerablemente tanto en población general como en población con patologías, terapias o discapacidad.

En cuanto a los alumnos:

Si nos centramos en la natación escolar podemos destacar una serie de beneficios para nuestro alumnado como pueden ser:

-Fomenta el desarrollo multilateral del niño tanto a nivel físico como psicológico.

-Incrementa la capacidad de adaptación del niño.

-Despierta un sentido de supervivencia en el alumno en base al medio acuático.

-Aumenta la autonomía y autoestima del alumno en un medio diferente favoreciendo así a la socialización.

-Favorece el crecimiento de músculos y huesos.

-Contribuye a una correcta alineación vertebral y por tanto, postural.

-Fomenta la importancia y respeto de cumplir normas.

-Implica hábitos de seguridad corporal e higiene personal.

En cuanto a los maestros:

Algunos de los beneficios destacables de la enseñanza de la natación escolar en los maestros son:

-Formación adicional como profesional sobre el medio acuático.

-Aprendizaje a nivel personal sobre el proceso del aprendizaje en la natación.

-Observación del alumnado en otro contexto diferente al habitual en la escuela.

-Expansión de las posibilidades de actuación de la educación física.

-Salida de la monotonía y de la rutina constante que puede suponer el aula.

5. METODOLOGÍA

La metodología empleada para la realización de este TFG ha sido la resultante entre el trabajo de investigación en diferentes páginas web, artículos relacionados con el medio acuático, la natación escolar, varios libros consultados al respecto y, por último, en base a mi experiencia acumulada laboral con respecto a mis titulaciones de socorrista y monitor acuático impartiendo cursos de iniciación y nivel medio en niños.

En primer lugar, decidí informarme sobre este tema por el hecho de que a lo largo del grado y la mención de educación física apenas hemos oído nada sobre la natación en las escuelas, además, la bibliografía al respecto ha sido y sigue siendo limitada. La variedad de autores no es amplia si nos enfocamos en el ámbito educativo y más aún si lo comparamos con un ámbito deportivo o recreativo.

Una vez seleccionados los motivos de realización con respecto a este tema y los objetivos, decidí agrupar en el marco teórico la información que me parecía más destacada con respecto a la natación en la escuela, los procesos de aprendizaje en la natación y los numerosos beneficios que nos pueden otorgar esta incorporación en los programas de la educación física tanto para nuestros alumnos como para los maestros.

A continuación, me centré en la realización de una propuesta práctica real a través de una unidad didáctica para 1º de educación primaria cuyo objetivo era llevar a cabo la natación escolar como si fuese una parte más del currículum en base a la incorporación de la misma con respecto a las competencias, contenidos y evaluación que rigen el decreto 26/2016.

Esta unidad didáctica se llevó a cabo tras la consulta de varias páginas webs, libros de propuestas de actividades y principalmente, en base a las sesiones ya realizadas personalmente de manera real en una piscina acuática en Palencia, a lo largo de varios meses y con grupos diferentes de niños y niñas.

También recogí información de los programas acuáticos escolares que ya se llevan a cabo actualmente en numerosos centros de la capital Palentina y que pude vivenciar en primera persona en el breve periodo del Prácticum II.

Por lo tanto, el documento que se muestra a continuación es el resultado de la investigación realizada tanto a nivel teórico como práctico y la propia experiencia en

primera persona con respecto a la realización de un programa de natación con alumnos en edades comprendidas entre (4 y 7 años principalmente).

6. UNIDAD DIDÁCTICA: APRENDEMOS A NADAR

6.1 Justificación

En la actualidad son numerosos los centros educativos que incluyen la natación dentro de su programa escolar en la Educación Física. Sin embargo, la mayoría de estos programas están orientadas a la enseñanza de los estilos de la natación y centrándose en el deporte de nadar y no en todas las posibilidades educativas que puede ofrecer el medio acuático hacia un desarrollo integral de nuestro alumnado.

La siguiente unidad didáctica pretende servir como una propuesta de aplicación práctica del proceso de enseñanza de la natación en primero de Educación Primaria.

En nuestro caso, pretendemos dar a conocer las posibilidades características del medio acuático con el fin de utilizarlo como medio de desarrollo y poder relacionarlo con el currículum educativo para que pueda formar parte de la educación física escolar.

Centrándonos en el DECRETO 26/2016 por el que se establece el currículum y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León., los bloques de contenidos que trabajaremos en nuestra unidad didáctica serán principalmente; bloque 2: Conocimiento corporal. Bloque 3: Habilidades motrices y el Bloque 6: Actividad física y salud.

Es necesario concordar y relacionar el programa de natación escolar y los objetivos y contenidos que nos marca la legislación educativa vigente, así pues, en los siguientes apartados se expondrá la relación de los objetivos con los criterios de evaluación y la relación con los contenidos tanto del área de educación física como con aquellos específicos de la unidad didáctica.

Recordamos que, el objetivo principal de nuestra unidad didáctica es conseguir que nuestro alumnado se pueda desenvolver en el medio acuático, siendo capaz de avanzar

varios metros con y sin material a la vez que exprimimos todas las posibilidades lúdicas y motivacionales que presenta el trabajo en el agua.

6.2 Objetivos de la unidad didáctica

Los objetivos de la unidad didáctica surgen a raíz de varios objetivos generales de etapa que extraemos del DECRETO 26/2016, siendo los siguientes:

1. 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.
2. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
3. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.

Si nos centramos en los objetivos específicos de nuestra unidad didáctica:

1. Superar el temor al agua
2. Fomentar hábitos de respeto y seguridad hacia el medio y los compañeros.
3. Trabajar aspectos básicos de la natación como: familiarización, flotación, inmersiones, desplazamientos y respiración.
4. Adquirir autonomía en el medio acuático con y sin material auxiliar.
5. Conocer las posibilidades lúdicas que ofrece el medio acuático.
6. Participar de manera conjunta con los compañeros en la resolución de problemas.
7. Potenciar la adquisición de hábitos de higiene antes, durante y después de la realización de actividad física.

En cuanto a la relación de los objetivos de esta UD con los bloques de contenidos del currículum de CYL podríamos decir que:

En la actividad acuática podemos trabajar todos los bloques de contenidos, pero principalmente nos podemos centrar en los siguientes:

-Bloque 2: Conocimiento corporal. Centrándonos en adquirir un conocimiento y un control del cuerpo, el desarrollo de la propia imagen corporal y la de nuestros compañeros.

-Bloque 3: Habilidades motrices. Este bloque permite al alumnado explorar su potencial motor y adquirir competencias motrices básicas, en este caso, en un medio diferente como es el acuático.

-Bloque 6: Actividad física y salud. Englobando aquellos contenidos que hacen que la educación física sea saludable desarrollando hábitos de salud, seguridad y bienestar personal.

6.3 Contenidos

Los contenidos seleccionados para nuestra UD de primero de Educación Primaria serán divididos en conceptuales, procedimentales y actitudinales:

- **Conceptuales**

Conocimiento de la técnica de las diferentes habilidades específicas del medio acuático

Normas de seguridad e higiene de la piscina.

Material auxiliar de la piscina: tablas, churros, flotadores, pelotas.

Fases de la práctica en la piscina: desde el desplazamiento, puesta en práctica a la vuelta a la escuela.

- **Procedimentales**

Realizar las actividades propuestas en el medio acuático

Realizar ejercicios propios (técnica) introductorios a la natación con incorporación lúdica.

Asimilar las normas de seguridad y su importancia para prevenir accidentes.

Establecer un protocolo de entrada y salida de la piscina, así como durante la propia actividad.

- **Actitudinales**

Participación activa en las actividades y juegos.

Respetar las normas y las reglas de la clase, cumpliendo con las pautas de seguridad.

Respetar a los compañeros/as y sus diferentes niveles de habilidad y destreza.

Valorar sus propias posibilidades y limitaciones y buscar una mejora.

6.4 Metodología

En cuanto a la estructura de las sesiones, Vaca Escribano (2005) propone una puesta en práctica organizativa de las unidades didácticas a través de un PLAN compuesto de 3 momentos diferentes:

-Momento de encuentro: es el momento inicial en el que el alumnado y el profesorado se sitúan y predisponen para la nueva situación educativa.

Este momento comienza con el saludo entre el profesor y el alumnado lo que fomenta la complicidad a lo largo de las sesiones y el curso. Continúa con el cambio de atuendo, previsiones para la práctica o recordatorio de normas y aspectos a tener en cuenta.

En nuestro caso, el momento de encuentro supone un momento importante de la práctica ya que conlleva el transporte a las instalaciones acuáticas, ya sea realizado a pie o en autobús, la llegada a la instalación y posteriormente la preparación para la práctica con el cambio de atuendo en los vestuarios y la entrada en la piscina.

-Momento de actividad motriz o construcción del aprendizaje: se trata del momento más complejo en el que se realiza la práctica y que a su vez, se puede componer

de diferentes fases que responden al proceso de enseñanza-aprendizaje y a los objetivos educativos propuestos.

Dentro de este momento de actividad motriz podríamos diferenciar:

-Entrada en la tarea: los alumnos se aclimatan el entorno, a través de una activación neuromuscular y sensorial. En esta fase podríamos incluir la ducha previa o desplazamiento a la zona de la piscina en la que trabajaremos.

-Primeras exigencias: los alumnos comenzarán con el trabajo práctico. En nuestro caso a través de actividades previas de aclimatación y un calentamiento que podemos realizar tanto fuera como dentro del agua o combinado.

-Momento de acción: se trata de la parte práctica con mayor carga de trabajo en la que los alumnos, generalmente a través del juego, se desarrollan a través del medio acuático. Se combinarán propuestas de exigencia individual y de trabajo en grupo.

Utilizaremos propuestas de juego y actividades técnicas en las que los alumnos trabajarán las habilidades acuáticas básicas mientras socializan y se divierten en el medio acuático.

-Vuelta a la calma: como finalización de la práctica, los alumnos progresivamente irán bajando las pulsaciones, para ello, realizaremos actividades centrándonos en el disfrute colectivo principalmente y desde una amplia perspectiva de posibilidades como podría ser el trabajo libre dentro de la piscina o poder irnos juntos a una piscina de menor volumen y generalmente mayor temperatura.

-Momento de despedida: en el momento final de la sesión, Vaca Escribano nos dice que se inicia con la recogida del lugar y sus materiales, en nuestro caso, hecho que podemos llevar a cabo de manera conjunta con el alumnado. Por último, vuelven las actividades relativas al cambio de atuendo y recoger en el vestuario. Vuelta al colegio y finalizamos con saludo, en este caso, de despedida.

Otros aspectos metodológicos de la unidad didáctica:

En primer lugar, hemos de tener en cuenta la posibilidad de contar con la colaboración de un profesional del medio; un monitor acuático de la piscina a la que acudimos. Por ello, es fundamental la coordinación entre el monitor de la piscina y el

maestro y desempeñar la sesión práctica de manera conjunta, pudiendo ser cualquiera de los dos el que dirige la sesión y el otro llevar a cabo el papel de auxiliar. Todo esto dependerá del nivel de formación acuático y lo establecido desde el centro educativo o la piscina a la que acudimos.

En tal caso, nosotros, como maestros de educación de educación física participaremos en las lecciones en la piscina, ya que conocemos muy bien a nuestro alumnado y podemos formar parte de la referencia educativa también en el medio acuático.

Desempeñemos la función acompañados o en solitario, la metodología que utilizaremos será la basada en una combinación de métodos según la situación así lo solicite. Centrándonos en el Método Acuático Comprensivo (Moreno Murcia, 2002) ya citado.

Estos métodos podrán ser más tradicionales y directivos como el mando directo o la asignación de tareas en el caso de actividades que requieran de mayor seguridad e implicación técnica, pero, principalmente utilizaremos aquellos más creativos y motivadores para el alumnado como pueden ser el descubrimiento guiado, la resolución de problemas y la libre exploración pero siempre con la utilización del juego como base y elemento dinamizador de nuestro momento de acción durante la realización de la práctica.

6.5 Puesta en práctica: esquema de sesiones

La puesta en práctica de la unidad didáctica se llevará a cabo a través de varias sesiones que seguirán la estructura citada anteriormente [propuesta por Vaca Escribano](#) y con la que nos centraremos en dar respuesta el momento de construcción del aprendizaje, que vendría a ser la puesta en práctica en la piscina.

A continuación, se mostrará la planificación de la unidad didáctica a través de un esquema breve de la unidad didáctica en el que se refleja cada sesión. El desarrollo completo de cada una de las sesiones lo podremos encontrar en el [ANEXO 2](#).

SESIÓN 1. EVALUACIÓN INICIAL. FAMILIARIZACIÓN.

ENTRADA EN TAREA: ORGANIZACIÓN PISCINA. NORMAS.

PRIMERAS EXIGENCIAS: ¿QUÉ VES DEBAJO? MATERIAL DE FLOTACIÓN.

MOMENTO DE ACCIÓN: CHAPOTEA FUERTE. PILLAPILLA. A LA CORCHERA.

VUELTA A LA CALMA: COLCHONETA GIGANTE.

SESIÓN 2. INICIO A LOS DESPLAZAMIENTOS.

ENTRADA EN TAREA: RECORDATORIO NORMAS. MATERIAL DE FLOTACIÓN.

PRIMERAS EXIGENCIAS: CHAPOTEA FUERTE. PILLAPILLA. A LA CORCHERA.

MOMENTO DE ACCIÓN: ¡ABRÁZALO FUERTE! COMO UN CABALLO.

VUELTA A LA CALMA: PASA LA PELOTA.

SESIÓN 3. GIROS Y EJES.

ENTRADA EN TAREA: MATERIAL DE FLOTACIÓN. CHAPOTEA FUERTE. PILLAPILLA. A LA CORCHERA.

PRIMERAS EXIGENCIAS: ¡ABRÁZALO FUERTE! A CABALLITO.

MOMENTO DE ACCIÓN: ¡DE ESPALDAS! ¿QUÉ FORMA TIENEN?

VUELTA A LA CALMA: LIBRE EN PISCINA PEQUEÑA.

SESIÓN 4. INICIO A LA RESPIRACIÓN.

ENTRADA EN TAREA: MATERIAL DE FLOTACIÓN. CHAPOTEAMOS. PILLAPILLA. A LA CORCHERA SALTANDO O SENTADOS.

PRIMERAS EXIGENCIAS: CHURRO ABRAZADO. A CABALLITO. DE ESPALDAS.

MOMENTO DE ACCIÓN: PELOTITAS AL CUBO.

VUELTA A LA CALMA: BURBUJAS EN EL AGUA. CABEZA DENTRO. NORMAS DE LA PRÁCTICA EN LA PISCINA.

SESIÓN 5. INMERSIONES EN ESTÁTICO Y DINÁMICO.

ENTRADA EN TAREA: MATERIAL DE FLOTACIÓN. CHAPOTEA FUERTE. PILLAPILLA. A LA CORCHERA. CABEZA AL AGUA.

PRIMERAS EXIGENCIAS: CHURRO ABRAZADO. A CABALLITO. DE ESPALDAS.

MOMENTO DE ACCIÓN: A CANASTA.

VUELTA A LA CALMA: PAÑUELITO NUMÉRICO.

SESIÓN 6. EVALUACIÓN FINAL.

ENTRADA EN TAREA: ACTIVIDADES DE ACLIMATACIÓN.

PRIMERAS EXIGENCIAS: CALENTAMIENTO DINÁMICO CON CHURRO.

MOMENTO DE ACCIÓN: LA TORRE MÁS ALTA. SIN AGARRARSE.

VUELTA A LA CALMA: JUEGO LIBRE EN PISCINA PEQUEÑA CON MATERIAL.

MATERIALES Y RECURSOS: DIDÁCTICO: ACTIVIDADES PISCINA Y AULA. MATERIAL PISCINA; CINTURONES, MANGUITOS, CHURROS, TABLAS, *PULLBOYS*, COLCHONETA, BALONES, PELOTITAS, GALLETAS, CANASTA.

EVALUADOR: REGISTRO ANECDÓTICO. PLANILLA DE EVALUACIÓN FINAL. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN ALUMNO Y PROFESOR.

6.6 Aspectos prácticos a tener en cuenta

A lo largo de mi experiencia personal como monitor acuático con más de 100 alumnos a cargo en el nivel inicial y medio de natación entre los (5-7 años), lo que se traduce a último año de infantil o a la etapa inicial de educación primaria comenzando por 1º, podría resaltar ciertos aspectos de la práctica a tener en cuenta una vez ya realizadas varias unidades didácticas y con grupos diferentes:

- En las primeras sesiones, muy en concreto la primera, lo más importante es acostumbrar al alumnado a la piscina, el agua y el entorno que rodea sin forzar a una entrada hasta que no se vean preparados. Dar confianza y seguridad a nuestros alumnos y demostrarles que no pasará nada es ese paso que necesitan para perder el miedo o temor que puedan tener previamente. Si el alumno no realiza ese periodo de aclimatación y familiarización correctamente, más adelante será muy complicado que consiga esa soltura que pretendemos.
- La natación en un proceso progresivo pero discontinuo, es decir, se van adquiriendo las habilidades motrices acuáticas, pero no al mismo tiempo. Se pueden afianzar unas antes que otras, pero lo que todas tienen en común es que a nivel inicial, la práctica y las actividades de afianzamiento y refuerzo harán que los alumnos comiencen a dominar ciertos aspectos técnicos. Por ello en nuestras sesiones progresamos de un día para otro hasta tal punto que lo que supone la parte principal de la sesión, en las próximas puede suponer las primeras exigencias o la entrada en tarea. Es decir, los retos motrices en el medio acuático son infinitos y una buena progresión sin la necesidad de realizar saltos grandes hará que nuestros alumnos avancen de reto en reto cada día.
- En un medio como el acuático y trabajando con niños es muy importante establecer ciertas rutinas sobre todo en el comienzo de la tarea, por lo que, un calentamiento dinámico en el agua que se repita en cada sesión puede ser muy positivo para que los alumnos puedan entrar en la práctica acuática y predisponerse tanto mental como físicamente a la sesión que continúa. Eso sí, es necesario tener en cuenta la programación de la sesión y no superar el tiempo de

construcción del aprendizaje por lo que 10-15 minutos de rutina de predisposición y calentamiento considero que pueden ser adecuados y positivos.

- Recordar y hacer cumplir las normas de seguridad e higiene en la piscina es fundamental para poder desarrollar una actividad acuática como es la natación. En primer lugar, es importante hacer ver a los alumnos que, en la piscina, una imprudencia o no respetar una norma puede suponer un accidente, que, en ocasiones, puede traer graves consecuencias por lo que no se trata de normas que se puedan negociar ni sobrepasar. En segundo lugar, las normas higiénicas hacen que las condiciones que se encuentran en la piscina como son la limpieza, el olor, color dependen de esas normas por lo tanto este es un factor importante para conservar la instalación, además unos hábitos de higiene personal harán que disfrutemos del medio acuático con mayor seguridad y disfrute. Además, cuanto menos tiempo debamos invertir en el recordatorio de las normas y solucionar conflictos al respecto, más tiempo de práctica, juego y actividad exploratoria libre se podrá llevar a cabo durante la estancia en la piscina.
- En la natación escolar educativa que promovemos, no fomentamos la competición ni una modalidad deportiva que consista en ganar o ser mejor que el compañero. Por lo tanto, debemos respetar los niveles motrices de cada uno de nuestros alumnos y hacerles ver que a su ritmo pueden lograr un desarrollo igual de meritorio que aquel que parte con ventaja o pueda ser más hábil.

6.7 Competencias de la UD

Competencias básicas	Contribución desde el área de EF
1. Competencia en comunicación lingüística	Se contribuirá a través del lenguaje oral en la piscina, el aprendizaje de nuevos términos relacionados con el entorno acuático y la natación. la lectura de carteles de las diferentes zonas de la piscina y de las normas de seguridad e higiene.

3.Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico	A través de la interacción y aprendizaje en un medio físico diferente como es el acuático, con una serie de parámetros y habilidades diferentes a las experimentadas habitualmente en tierra, pero no menos motivadoras ni significativas.
5.Competencia social y ciudadana	Esta competencia se trabajará a través de las actividades individuales y principalmente colectivas en las que los alumnos se conocerán, valorándose y respetándose a sí mismos y a los demás, siguiendo una serie de normas imprescindibles en un medio como el acuático.
7.Competencia para aprender a aprender	Una de las competencias más reseñables teniendo en cuenta que se trata de un aprendizaje de iniciación y novedoso en los alumnos que parten de un nivel bajo o en ocasiones nulo. Por lo que aprenderán desde un inicio hasta lograr un buen desarrollo y base que podrán seguir perfeccionando a nivel deportivo o recreativo en su tiempo libre.
8.Autonomía e iniciativa personal	Fundamental para lograr el objetivo propuesto de aprender a desenvolverse en el medio acuático. La autonomía en el medio se irá consolidando a lo largo de las sesiones a través de la práctica e iniciativa personal, con juegos que puedan presentar retos o variedad de opciones de logro.

6.8 Evaluación

La fase de evaluación para la unidad didáctica de “Aprendemos a nadar” se estructurará en torno a:

- Establecer el objeto de evaluación (qué evaluar).
- Obtener la información y el momento de la evaluación (cuándo evaluar)
- Seleccionar los instrumentos a utilizar (cómo evaluar)

Como criterios de evaluación de referencia tenemos los propuestos para el área de Educación Física en el DECRETO 26/2016 que mencionamos con anterioridad en el [apartado de 6.2.](#)

A continuación, se muestra la concreción de los siguientes estándares de aprendizaje evaluables en relación con los objetivos específicos y las competencias básicas:

Estándares de aprendizaje evaluables	<u>Obj. relacionados</u>	<u>Comp. Básicas</u>
Realiza varios metros desplazándose por el agua con y sin material	1, 3, 4	3, 7, 8
Utiliza el material adecuadamente favoreciendo así su aprendizaje en el medio	2, 3, 4	3, 5, 7
Respetar las normas higiénicas y de seguridad de la piscina	2, 6, 7	1, 3, 5
Comprende imprudencia = accidente	2, 6	3, 5, 7
Valora las posibilidades y ventajas del medio acuático	5, 7	5, 7, 8
Asimila nuevos conceptos de la natación y el medio acuático	3, 4, 5, 7	1, 3, 7
Participa en las actividades y juegos propuestos sin afán competitivo	1, 2, 4, 6	5, 8

A lo largo de la unidad didáctica se utilizarán distintos tipos de evaluación en función del momento en el que nos encontremos:

1. Evaluación inicial: la primera sesión servirá como una evaluación de inicio para nuestro alumnado en la cual determinaremos el punto de partida de cada uno de nuestros alumnos tanto en el grado de confianza en el agua, las habilidades motrices acuáticas de las que parten y el conocimiento y concienciación sobre las normas de la piscina.

2. Evaluación continua o procesual: en nuestro caso, podríamos decir que la evaluación continua y del proceso es la más importante para lograr la finalidad educativa de desenvolverse en el medio acuática. Una vez conocido el punto de partida de nuestros alumnos, el proceso de participación activo a lo largo de las sesiones será fundamental para lograr ese desarrollo que pretendemos. Además, en base a ese proceso podemos realizar las modificaciones pertinentes en las actividades, observar el cumplimiento de las normas y las propuestas de mejora frente a las acciones y observar el grado de implicación de nuestros alumnos.

3. Evaluación sumativa o final: en la última sesión se realizarán actividades a nivel grupal e individual que sirvan como referencia para observar con claridad si se han cumplido los objetivos a través de los criterios de evaluación propuestos. Pero, si nos centramos correctamente en la evaluación continua, conoceremos de ante mano los progresos de nuestros alumnos a la hora de realizar esta evaluación al final de la unidad

didáctica. Si se tratase de un programa anual, la evaluación final la realizaríamos al acabar cada trimestre, aunque en se pueden realizar pequeñas pruebas evaluativas a lo largo de sesiones intermedias para comprobar con mayor exactitud el progreso de nuestros alumnos.

ISTRUMENTOS DE EVALUACIÓN. [ANEXO 1.](#)

Una vez señalados los criterios de evaluación y las fases de esta misma, nos centramos en los instrumentos que utilizaremos:

Registro anecdótico: el maestro anotará el nivel del alumnado y los progresos que se realizan. Sería la forma de evaluar el proceso.

Actividades: a lo largo de dicho proceso, se realizarán diferentes propuestas para poder poner a prueba el aprendizaje de nuestros alumnos a través de actividades que pueden ser de detección del nivel, de ampliación, de refuerzo o las propias actividades de evaluación al finalizar una sesión o un trimestre.

Planilla de evaluación final: a través de una planilla de evaluación final se evaluará al alumnado al finalizar la unidad didáctica. Se recogerán varios aspectos generales y otros específicos relacionados con los criterios de evaluación.

Autoevaluación: se realizará una autoevaluación en forma de ficha tanto los alumnos como el docente. Los alumnos deberán señalar qué han aprendido y qué han logrado hacer y qué deben mejorar aún. Por otra parte, el maestro deberá autoevaluarse para determinar el grado de cumplimiento a nivel grupal e individual de los objetivos propuestos. Servirá como ejercicio de reflexión al finalizar la práctica para poder realizar adaptaciones y mejorar en el futuro como maestros de educación física y en este caso, en el medio acuático.

Una vez expuestos los estándares de aprendizaje a evaluar, los tipos de evaluación y los instrumentos, expondré los criterios y herramientas para evaluar los conceptos, procedimientos y actitudes formuladas en los [contenidos de la UD.](#)

Por una parte, los conceptos se evaluarán a través de las actividades realizadas en clase y principalmente, con la planilla de evaluación final con la parte de realización teórica. Anexo. Supondrá el 30% de la UD.

Por otra parte, los contenidos procedimentales se evaluarán a través del registro anecdótico del día a día en clase y, a través de la planilla de evaluación final con la parte práctica realizada en la sesión 6 de evaluación final. Supondrá el 50% de la UD.

Por último, los contenidos actitudinales se evaluarán por medio del registro anecdótico y el comportamiento diario de nuestros alumnos ya que se trata de actitudes y hábitos que deben llevarse a cabo a lo largo de toda la UD. Supondrá el 20% de la calificación de la UD. Para obtener una calificación positiva y satisfactoria se hará media con cada una de las partes y se obtendrá la calificación final del alumno, pero, los contenidos actitudinales deberán estar aprobados para poder hacer la nota media con el resto.

6.9 Temporalización

En cuanto a la programación

Nuestra unidad didáctica “Aprendemos a nadar” se distribuye en 6 sesiones diferentes (como ya hemos podido observar en el [esquema de UD](#)) distribuidas a lo largo de un trimestre lectivo, cada sesión se realizaría en una semana distinta, es decir, 1 a la semana, a lo largo de 6 semanas. Si solo tuviésemos la posibilidad de realizarla en este breve periodo en un año, lo ideal sería situarla al final del año escolar, en el 3º trimestre donde las posibilidades temporales influyen sobre todo a la hora del transporte hacia el recinto y el secado del pelo, vestimenta del alumnado que puede acarrear consecuencias si se realiza en una época más fría del año.

Propuesta Anual

En el caso de disponer de un programa acuático anual, una posible división sería en 3 niveles según el trimestre:

1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
Iniciación 1 Evaluación inicial: Familiarización	Iniciación 2 Desplazamientos y flotación	Iniciación 3 Evaluación final: Inmersiones, respiración e incorporación técnica

Una vez realizadas estas 3 fases diferentes de la iniciación al medio acuático el resultado obtenido al finalizar el programa debería ser el propuesto para la incorporación de la natación escolar en el área de educación física desde el 1º ciclo de educación primaria: lograr un aprendizaje del medio acuático obteniendo así una desenvoltura en el medio que le permita poder desplazarse varios metros sin ningún material auxiliar.

La continuación de este programa sería un nivel intermedio en un curso futuro como puede ser 2º o 3º de educación primaria.

En cuanto a las sesiones

Centrándonos en las sesiones en concreto de la piscina, debemos de tener en cuenta que no se trata de una actividad común que podamos realizar en el colegio, sino que requiere de un desplazamiento a la instalación deportiva y cambio de atuendo que suponen un tiempo extra a tener en cuenta.

Por ello, la organización de este programa de natación escolar requiere de al menos, dos horas lectivas juntas, pudiendo ser así las dos últimas horas del jueves o viernes.

A continuación, expongo un ejemplo de programación diaria que contenga esta propuesta:

9:00 – 10:00	Lengua castellana
10:00 – 11:00	Matemáticas
11:00 – 11:45	Ciencias Sociales
11:45 – 12:15	Recreo
12:15-12:30	Comprensión lectora
12:30-14:00	Natación escolar

El tiempo de natación escolar podríamos dividirlo en 3 fases diferentes:

- Llegada a la piscina: transporte desde el colegio a la instalación y el cambio de atuendo. Bañador, toalla, gafas y chanclas principalmente. Tiempo estimado 20 minutos.
- Realización de la práctica: tiene una duración de 45 minutos en la piscina.
- Vuelta al colegio: cambio de atuendo de nuevo y vuelta al colegio. Tiempo estimado de 20 minutos.

Por lo tanto, podríamos decir que llevar a cabo el programa de natación escolar supondría una duración de 1 hora y 30 minutos a la semana. Situada preferiblemente los jueves o viernes de cada semana.

6.10 Elementos transversales

- **Coeducación:** los alumnos trabajarán en grupos heterogéneos mixtos en los que el respeto por los compañeros y el nivel de cada uno es una de nuestras bases en la puesta en práctica. Haremos ver a nuestros alumnos que se trata de una disciplina más que no depende del sexo o la edad para lograr un buen nivel de desarrollo.
- **Educación moral, cívica y para la paz:** mediante las actividades propuestas basadas en la solidaridad, el trabajo en equipo y la aceptación del propio ritmo y el de nuestros compañeros. Además, se fomentará una resolución de conflictos dialogada educando así en valores de respeto por las normas de convivencia y los compañeros.
- **Educación para la salud:** a través de la práctica de actividad física y fomentando hábitos de vida saludable tanto a nivel físico como mental. Promoviendo hábitos de higiene y aseo personal.

6.10.1 Interdisciplinariedad

A continuación, se expondrán varias propuestas para trabajar la UD desde diferentes áreas:

- Lengua castellana: realización de un dictado con temática del medio acuático y la natación. Definiciones “con sus propias palabras” de términos utilizados y comunes en la piscina como por ejemplo manguitos, chanclas. Realización de una redacción sobre la experiencia de acudir a la piscina y redacción de las normas que debemos cumplir al ir.
- Matemáticas: a través de la realización de ejercicios y problemas sencillos en los que la temática sea el agua y el deporte de nadar, por ejemplo, sumas y restas de las vueltas que hace una persona nadando o el tiempo que tarda. Actividad de identificación de figuras geométricas básicas que encontramos en una piscina y de qué figura se trata. Ejemplo; la piscina es rectangular, el balón con el que jugamos es circular.
- Ciencias naturales: una propuesta de actividad para esta área sería explicar y definir brevemente los fenómenos atmosféricos y físicos que nos encontramos en

la piscina como pueden ser la flotación, evaporación, densidad, humedad o conceptos básicos relacionados con el agua.

- Educación plástica: realización de un dibujo relacionado con la práctica acuática identificando diversos materiales propios de nuestras visitas a la piscina.

6.11 Atención a la diversidad

La respuesta a la atención a la diversidad, teniendo en cuenta nuestra metodología acuática comprensiva (Moreno Murcia, 2003) y nuestra finalidad principal educativa; obtener un nivel elemental en el agua y avanzar varios metros sin material auxiliar, el proyecto de natación escolar, es una enseñanza inclusiva para todos nuestros alumnos y alumnas en los que cada uno parte de un punto de partida bien sea similar o distinto y el objetivo es obtener un proceso de enseñanza-aprendizaje en el medio acuático en función a las capacidades personales de cada uno. No se fomentará la competitividad en ningún caso ni un estilo de enseñanza que excluya a ningún participante, al contrario, la propuesta de actividades abiertas y con variedad de opciones y ritmos permite que todos los alumnos puedan participar y desarrollarse sin importar el tiempo que se necesite porque al final el resultado será el mismo: una mejora personal y colectiva a través de la inclusión y el respeto.

Como bien se ha dicho anteriormente, la natación escolar se trabaja en un ámbito educativo donde la base es obtener una buena experiencia a la vez que se desarrollan las capacidades básicas de los alumnos y respetan el entorno y sus compañeros.

En el caso de necesitar de adaptaciones curriculares para nuestro alumnado podríamos diferenciar entre:

- Adaptaciones curriculares no significativas: son todas aquellas modificaciones que no afectan a los elementos de acceso al currículo. En nuestro caso, organizar el orden de entrada del alumno al agua, repetir varias veces la explicación o mostrar de manera visual aquello que pretendemos que el alumno realice como pueden ser los gestos técnicos de la natación.
- Adaptaciones curriculares significativas: son aquellas modificaciones que afectan a los elementos del currículo. En nuestro caso, la adaptación significativa más

común sería la ayuda de un monitor o un profesional auxiliar que pueda intervenir desde el agua ejerciendo de acompañante del alumno. En este caso se modificarían los objetivos y la evaluación del alumnado ya que pretendemos que logren una independencia acuática sin apoyos, pero en este caso, la ayuda de una persona externa hace que nuestro objetivo principal se vea afectado por el apoyo de otro especialista.

En base a la práctica real obtenida a lo largo de mi experiencia en la piscina con más de 100 alumnos podría llegar a la conclusión de que la adaptación más correcta que da respuesta a la diversidad de todos es la adaptación al nivel de cada alumno, ya sea a nivel físico o psíquico, cada alumno podrá ser partícipe de las actividades a su ritmo y con un apoyo auxiliar del material acuático o del maestro/ monitor si así lo precisase la situación.

7.CONCLUSIONES DEL TFG

A modo de cierre de este trabajo, pretendo exponer varias conclusiones tras la realización de este, tras los aprendizajes obtenidos y su relación con los objetivos propuestos.

En primer lugar, me gustaría señalar la viabilidad de la incorporación de manera implícita de las actividades acuáticas educativas, más en concreto, de la natación escolar en el área de educación física en primaria. En la legislación actual y el currículum de educación primaria no nos encontramos las actividades acuáticas como un contenido a trabajar, pero, es una opción legal para poder llevar a cabo como maestros de educación primaria.

Por lo que, en base a lo expuesto a lo largo del trabajo, la posible incorporación en el currículum estatal y territorial y los numerosos beneficios que presenta, puedo concluir que definitivamente la natación escolar no solo es una opción muy viable dentro de la educación física en la escuela, sino que, además, su incorporación generalizada en las escuelas mejoraría considerablemente los aprendizajes de los alumnos y de los propios maestros.

Una vez siendo conscientes de la importancia y viabilidad de un programa como este en la educación física escolar, también es importante destacar las posibles limitaciones o motivos por los que actualmente no se preste la atención suficiente a este tema en nuestra educación:

1. Llevar a cabo un programa acuático requiere de un compromiso por parte del maestro especialista, el centro escolar y otros maestros, además de la aceptación de las familias en su participación que se traduce a un trabajo extra a llevar a cabo para lograr una puesta en práctica satisfactoria.
2. A parte del compromiso relacionado, puede suponer un coste extra, que, por preferencias, no se quiere asumir.
3. En la educación española, no se le da apenas importancia a la natación como en otros países europeos, reflejándose así en la aparición de ésta en la legislación o el escaso marco teórico y autores que hablan al respecto en nuestro país.

A raíz de estos posibles problemas, tras mi experiencia tanto laboral como académica en el estudio del grado y la realización de este trabajo, puedo concluir que la respuesta a estos no es más que una concienciación social sobre la importancia que puede tener la natación para nuestros alumnos desde un comienzo de la educación primaria. Si bien es cierto que, a día de hoy, socialmente, la natación ha adquirido gran protagonismo y cada vez son más los estudios que nos hablan muy positivamente de esta actividad tanto a nivel de salud como deportivo bien sea en niños, adultos o ancianos. Pero, nuestro papel fundamental al respecto como maestros, más en concreto, de educación física es promover este tipo de programas dentro de nuestra profesión y nuestra sociedad, siendo conscientes de que supone un paso más hacia una educación mejor, uno de nuestros principales objetivos a lo largo de toda nuestra profesión como maestros y nuestra formación constante hacia una educación de calidad.

Con la realización de esta propuesta, me gustaría ayudar y concienciar a otros compañeros maestros o cualquier persona que esté interesada en este tema a comprender las posibilidades del medio, la gran variedad educativa que presenta y a seguir formándonos al respecto para lograr en un futuro una posible aplicación social y educativa.

Por último, y a modo de valoración personal, podría decir que he podido dar respuesta a los objetivos y a las cuestiones propuestas mediante la realización de este trabajo y, además, me he dado cuenta de la importancia que tiene el compromiso docente y el afán de formación y mejora en cuanto a la educación y crecimiento personal. La educación es un pilar fundamental en nuestra vida, en nuestra sociedad y en nosotros mismos como maestros, por lo que debemos tenerlo siempre muy presente, fomentando y defendiendo un modelo educativo inclusivo y de calidad.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Albarracín, A. y Moreno, J.A. (2018). Natación en la escuela. Hacia una alfabetización acuática. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(3), p.54-67.
- Alcón, F. J. (2010). Unidad didáctica `Me divierto en la piscina´. *EFDeportes* , 15(150), p. 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd150/unidad-didactica-me-divierto-en-la-piscina.htm>
- Blázquez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.
- Conde, E., Pérez, A. y Peral, F. (2003). Hacia una natación educativa. Madrid: Gymnos.
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, 25 de julio de 2016, núm.142.
- Díaz, L., Parra M.J., Román, C. y Aranda, G.M. (2007). La natación en el currículum oficial de educación primaria: propuesta práctica de intervención. *EFDeportes*, 12(107), p. 1. Recuperado de <https://efdeportes.com/efd107/la-natacion-en-el-curriculum-oficial-de-educacion-primaria.htm>
- Feu, S. (2001). Criterios metodológicos para una iniciación deportiva educativa: una aplicación al balonmano. *EFDeportes*, 6(31), p. 3. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd31/balonm2.htm>
- Lanuz, F. y Torres, A. (2006). 1060 ejercicios y juegos de natación. 9ª edición. Editorial Paidotribo.
- Moreno, J.A (2002) Método Acuático Comprensivo. Universidad de Elche. P.1-20. Recuperado de <https://www.yumpu.com/es/document/read/14778453/metodo-acuatico-comprensivo-universidad-de-murcia>
- Moreno, J.A. y Gutiérrez, M. (1998). Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde.
- Muñoz Marín, A. (2004). Actividades acuáticas como contenido del área de Educación física. *EFDeportes*, 10(73), p. 1. Recuperado de <https://efdeportes.com/efd73/acuat.htm>

Real Academia Española (1992). Diccionario de la Lengua Española. Madrid: RAE.

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.

REAL DECRETO 1058/2015, de 20 de noviembre, por el que se regulan las características generales de las pruebas de la evaluación final de la Educación Primaria establecida en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 28 de noviembre de 2015, núm. 285.

Vaca Escribano, M. (2005). La integración de las actividades motrices acuáticas en la educación física escolar. Patronato Municipal de Deportes y Actividades de Palencia.

9. ANEXOS

ANEXO 1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

REGISTRO ANECDÓTICO

ALUMNOS	SESIONES 1 a 5	S. 6 E. FINAL PRÁCTICA	PLANILLA EV. FINAL	ACT. E INTERÉS	CALIFICACIÓN
ALUMNO A					
ALUMNO B					
ALUMNO C					
ALUMNO D					

En las sesiones 1-5 se anotarán aspectos relacionados con la práctica y contenidos procedimentales y actitudinales si fuesen necesario.

En la sesión 6 de evaluación práctica se valorará el cumplimiento de las actividades evaluativas propuestas calificándolas del mismo modo que en la planilla de evaluación, a través del grado de cumplimiento de 1 a 5.

En las actividades se evaluará la actitud e interés mostrado, tanto en dichas actividades como a lo largo de toda la UD.

Por último, la calificación que obtendremos será en base al grado de obtención de los objetivos propuestos, bien sea no supera lo esperado, supera lo esperado o supera con creces lo esperado.

PLANILLA DE EVALUACIÓN FINAL

Estándares de aprendizaje evaluables	Alumno A	Alumno B	Alumno C	Alumno D
Realiza varios metros desplazándose por el agua con y sin material				
Utiliza el material adecuadamente favoreciendo así su aprendizaje en el medio				
Respeto las normas higiénicas y de seguridad de la piscina				
Comprende = imprudencia accidente				
Valora las posibilidades y ventajas del medio acuático				
Asimila nuevos conceptos de la natación y el medio acuático				
Participa en las actividades y juegos propuestos sin afán competitivo				

Los estándares de aprendizaje evaluables de la planilla se evaluarán según el grado de cumplimiento de cada uno de estos a través de una cuantificación numérica del 1 al 5. Siendo 1 lo mínimo/no obtenido y 5 lo máximo/obtenido con éxito.

AUTOEVALUACIÓN ALUMNOS

¿QUÉ HE APRENDIDO?	
1. ¿Qué puedes hacer ahora dentro del agua que antes no podías?	
2. ¿Qué es lo que más te gustaría aprender a hacer que todavía no te sale?	
3. ¿Qué normas conoces de la piscina? ¿Por qué es importante cumplirlas?	
4. ¿Qué es lo que más te ha gustado de ir a la piscina? ¿Y lo que menos?	

AUTOEVALUACIÓN PROFESORADO

Se propone una ficha de autoevaluación para los maestros o profesionales implicados en llevar a cabo la propuesta de la natación escolar de manera práctica, contestando a varias cuestiones una vez finalizada la UD de manera reflexiva;

AUTOEVALUACIÓN PROFESORADO	
1. ¿Se han cumplido los objetivos propuestos? ¿La forma de evaluar ha sido la correcta con relación a esos objetivos?	
2. ¿Los contenidos han sido los adecuados para el nivel y el contexto?	
3. ¿Qué es lo que mejor ha funcionado en la práctica?	
4. ¿Qué dificultades hemos encontrado a la hora de llevar a cabo las sesiones? Bien sea por nivel, adecuación, material, situaciones inesperadas...	
5. ¿Qué podemos mejorar para futuras sesiones o programas similares?	

ANEXO 2. FICHAS DE SESIÓN

A continuación, se mostrarán las fichas de desarrollo de cada una de las 6 sesiones de la UD:

1º SESIÓN. EVALUACIÓN INICIAL – FAMILIARIZACIÓN
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

<p><i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación</p>	<p>El momento de encuentro comienza por el saludo en la escuela, si no hemos tenido clase anterior con nuestros alumnos, recordatorio de llevar la mochila de la piscina y posterior transporte en autobús hasta el centro deportivo. Cambio de atuendo en los vestuarios y entrada de manera ordenada en la instalación. Es un buen momento para recordar ciertas normas de la actividad.</p> <p>El objetivo principal de esta 1º sesión es la familiarizar al alumnado con el entorno y repasar las normas de la piscina tanto de seguridad como de higiene</p>
<p><i>Momento de construcción del aprendizaje</i></p>	<p>Entrada en tarea: comienzo de la primera parte rutinaria y obligatoria de la piscina: paso por la ducha y acudimos a nuestra calle de trabajo donde dejaremos las chanclas y toallas a un lado y comenzaremos la sesión. Cuando estemos preparados y todos reunidos, recordaremos las normas de la piscina.</p> <p>Primeras exigencias: como parte de la familiarización comenzaremos a caminar por el borde de la piscina, realizando un juego pequeño juego de adaptación al medio; “¿Qué tenemos delante?”, a través del cual el alumnado se irá aproximando a la superficie de la piscina y mirando hacia el fondo, pero sin tener contacto con el agua. En esta primera fase, les pondremos un complemento auxiliar de flotación a nuestros alumnos según la disponibilidad en la piscina ya pueda ser un cinturón, manguitos o flotador.</p> <p>Momento de acción: la parte principal de esta 1º sesión será aquella en la que los alumnos comiencen de manera progresiva a interactuar con el agua y dentro de esta. En primer lugar, realizaremos un pequeño juego de aclimatación; “Chapotea fuerte”, los alumnos deberán sentarse en el borde de la piscina, con los pies dentro del agua, y patalear lo más fuerte posible. Después, poco a poco iremos entrando en el agua agarrados al bordillo en todo momento y estiraremos los pies para chapotear estirados. El siguiente juego será el del “Pilla- pilla” agarrados al bordillo en el que los alumnos deberán moverse por el borde de la piscina con las dos manos y tocar las manos del compañero, a un lado y después, al otro. Por último, la actividad final será aquella en la que el alumnado deberá lograr despegarse del bordillo e ir al otro lado de la calle, a agarrar la corchera, con la ayuda del maestro y del material auxiliar deberá recorrer una pequeña distancia para ir aclimatándose a la sensación de movimiento y despegarse del borde.</p> <p>Vuelta la calma: para finalizar la sesión, sacaremos una colchoneta gigante que cubra toda la calle, en ella los alumnos podrán entrar y salir de la superficie del agua y jugar encima de ella sin apenas tener contacto con el agua, pero sí con una cierta desestabilización. Al acabar, recogemos las chanclas, toalla y volvemos al vestuario.</p>
<p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>El momento de despedida se centra en el cambio de atuendo una vez finalizada la sesión práctica, recogida de los vestuarios, traslado de vuelta al colegio y finaliza con un saludo de despedida.</p>

2º SESIÓN. INICIO A LOS DESPLAZAMIENTOS
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

<p><i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación</p>	<p>El momento de encuentro comienza por el saludo en la escuela, si no hemos tenido clase anterior con nuestros alumnos, recordatorio de llevar la mochila de la piscina y posterior transporte en autobús hasta el centro deportivo. Cambio de atuendo en los vestuarios y entrada de manera ordenada en la instalación. Es un buen momento para recordar ciertas normas de la actividad.</p> <p>El objetivo principal de esta 2º sesión es lograr una aclimatación al agua y los materiales a utilizar y los desplazamientos a través del juego.</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>Entrada en tarea: en primer lugar, pasamos por la ducha y nos situamos en nuestra calle, dejamos las chanclas, toalla y esta vez nos reunimos todos ya sentados en el borde de la piscina. Recordamos las normas básicas, añadimos material de flotación y comenzamos la sesión chapoteando con los pies en el agua.</p> <p>Primeras exigencias: entramos al agua y comenzamos a chapotear con los pies estirados. Jugamos al “Pillapilla” por el borde y de uno en uno, vamos hasta la corchera y volvemos, moviendo los pies y así consiguiendo desplazarnos unos pocos metros con ayuda del material de flotación. Esta primera toma de contacto con el agua se convertirá en la rutina de comienzo de las lecciones en la piscina.</p> <p>Momento de acción: en esta 2º sesión comenzaremos el momento de acción con la inclusión de un material fundamental para el aprendizaje del nivel inicial del alumnado, el churro. Realizaremos dos actividades de desplazamientos: “¡Abrazalo fuerte!” y “Como un caballo”. Consistirán en llevar el churro entre los brazos a modo de abrazo para poder mover los pies y avanzar en forma horizontal. Una vez realizada la una vuelta completa en la calle, cambiaremos “a caballito”, con el churro entre las piernas pasando la mitad por delante y la otra por detrás, desplazándonos de manera vertical. A continuación, realizaremos otra vuelta transportando una “galletita” de la forma que más nos haya gustado de las dos.</p> <p>Vuelta a la calma: como refuerzo de las nuevas técnicas de desplazamiento descubiertas con ayuda del churro, como parte final de la práctica, jugaremos por parejas y grupos de 3 a “Pasa la pelota”, con un balón de mediano tamaño nos iremos pasando la pelota a la vez que vamos avanzando al final de la calle, una vez lleguemos, cambiamos el churro y volvemos. Recogemos nuestras pertenencias y volvemos al vestuario.</p>
<p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>El momento de despedida se centra en el cambio de atuendo una vez finalizada la sesión práctica, recogida de los vestuarios, traslado de vuelta al colegio y finaliza con un saludo, en este caso, de despedida.</p>

3° SESIÓN. GIROS Y EJES
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

<p><i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación</p>	<p>El momento de encuentro comienza por el saludo en la escuela, si no hemos tenido clase anterior con nuestros alumnos, recordatorio de llevar la mochila de la piscina y posterior transporte en autobús hasta el centro deportivo. Cambio de atuendo en los vestuarios y entrada de manera ordenada en la instalación. Es un buen momento para recordar ciertas normas de la actividad.</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>El objetivo principal de esta 3° sesión es experimentar y maniobrar según los diferentes ejes en el agua a través de giros.</p> <p>Entrada en tarea: pasamos por la ducha y nos situamos en la calle que nos corresponde. Dejamos toalla y chanclas. Material auxiliar de flotación y nos situamos en el borde de la piscina sentados y comenzamos a mover los pies. Entramos al agua, seguimos pateando y jugamos al “pillapilla” agarrados al borde. De uno en uno, vamos hasta la corchera y volvemos.</p> <p>Primeras exigencias: salimos del agua y cogemos un churrito. Realizamos un calentamiento dinámico que consistirá en dar dos vueltas con el churro. Una con este abrazado y moviendo los pies, y otra “a caballito” moviendo pies y manos.</p> <p>Momento de acción: como parte principal de la sesión, incorporaremos giros y posiciones nuevas experimentadas hasta ahora. En primer lugar, colocaremos el churro en el cuello, como si fuese una almohada y mirando hacia el techo moveremos los pies. Incorporamos la posición y desplazamiento de espalda a nuestras sesiones. Si supone mucha dificultad o temor al alumno se puede comenzar con el churro por debajo de las axilas y mirando al techo. Realizaremos un juego llamado “¿Qué forma tienen?”. Se trata de un puzle de animales y figuras sumergible. Los alumnos deberán realizar varios viajes transportando primero las cajas de los puzles y a continuación la figura o animal que correspondería. Una vuelta será con los brazos estirados moviendo los pies y la siguiente, abrazaremos el material que corresponda e iremos de espaldas. Es posible que para la iniciación de espaldas sea necesario la ayuda de un monitor o maestro que pueda ser auxiliar desde dentro para dar esa confianza necesaria inicialmente.</p> <p>Vuelta a la calma: una vez finalizado el puzle completo, podremos acudir en fila y ordenadamente a la piscina “pequeña” en la que los alumnos podrán disponer de varios minutos libres en la piscina de menor profundidad en los que poder practicar habilidades aprendidas y relacionarse entre sí.</p>
<p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>El momento de despedida se centra en el cambio de atuendo una vez finalizada la sesión práctica, recogida de los vestuarios, traslado de vuelta al colegio y finaliza con un saludo, en este caso, de despedida.</p>

4º SESIÓN. INICIO A LA RESPIRACIÓN
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

<p><i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación</p>	<p>El momento de encuentro comienza por el saludo en la escuela, si no hemos tenido clase anterior con nuestros alumnos, recordatorio de llevar la mochila de la piscina y posterior transporte en autobús hasta el centro deportivo. Cambio de atuendo en los vestuarios y entrada de manera ordenada en la instalación. Es un buen momento para recordar ciertas normas de la actividad.</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>El objetivo principal de esta 4º sesión es iniciar al alumnado en la respiración acuática a través de actividades sencillas y lúdicas.</p> <p>Entrada en tarea: pasamos por la ducha y nos situamos en la calle que nos corresponde. Dejamos toalla y chanclas. Material auxiliar de flotación y nos situamos en el borde de la piscina sentados y comenzamos a mover los pies. Entramos al agua, seguimos pataleando y jugamos al “pillapilla” por el borde. En esta ocasión en lugar de ir a la corchera desde dentro del agua, lo realizaremos de pie saltando o sentados desde el borde en función de la confianza en el medio de nuestros alumnos y su propia elección.</p> <p>Primeras exigencias: salimos del agua y cogemos un churrito. Realizamos un calentamiento dinámico que consistirá en dar tres vueltas con el churro. Una con este abrazado y moviendo los pies, y otra “a caballito” moviendo pies y manos y la última, de espaldas como ya trabajamos en la sesión anterior.</p> <p>Momento de acción: en esta sesión nos centraremos en el inicio a la respiración, para ello trabajaremos a través del sellado de los labios y la gestualidad de exhalación. Realizamos un juego llamado “Las pelotitas al cubo” que consistirá en un circuito en el que nuestros alumnos deberán coger una pelotita del borde de dos colores: verde y amarilla. Si resulta ser amarilla deberán llevarla empujándola con las dos manos. Si es verde, se llevará soplando con la condición de no agarrarla. Una vez realizadas varias vueltas, en estático y por parejas o grupos de 3 nos iremos pasando una pelotita y cuando el profesor diga “YA” la pelota no se podrá tocar con las manos, sino que solo se podrá soplar o empujar con la cabeza sumergiéndola ligeramente.</p> <p>Vuelta a la calma: como momento de finalización de la práctica, nos situaremos agarrados al bordillo y haremos burbujas en el agua soplando fuertemente. Quien además pueda meter la cabeza podrá hacerlo sin soltarse del bordillo. Para acabar, en esta sesión recordaremos las normas de la piscina y las recomendaciones y prohibiciones antes, durante y después de la práctica.</p>
<p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>El momento de despedida se centra en el cambio de atuendo una vez finalizada la sesión práctica, recogida de los vestuarios, traslado de vuelta al colegio y finaliza con un saludo, en este caso, de despedida.</p>

5° SESIÓN. INMERSIONES EN ESTÁTICO Y DINÁMICO
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

<p><i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación</p>	<p>El momento de encuentro comienza por el saludo en la escuela, si no hemos tenido clase anterior con nuestros alumnos, recordatorio de llevar la mochila de la piscina y posterior transporte en autobús hasta el centro deportivo. Cambio de atuendo en los vestuarios y entrada de manera ordenada en la instalación. Es un buen momento para recordar ciertas normas de la actividad.</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>El objetivo principal de esta 5° sesión es trabajar las inmersiones y perder el miedo a meter la cabeza en el agua.</p> <p>Entrada en tarea: pasamos por la ducha y dejamos nuestras pertenencias a un lado. Nos colocamos material auxiliar de flotación para quien sea necesario. Comenzamos moviendo los pies en el borde pateando, entramos en el agua y seguimos pateando, esta vez con los pies estirados. Jugamos al “Pillapilla” agarrados al borde y de uno en uno, vamos hasta la corchera y volvemos. Una vez lo hayamos realizado todos, agarrados al borde sumergiremos un poquito la cabeza contando hasta 3 debajo del agua, si no podemos hasta 3, contaremos 1.</p> <p>Primeras exigencias: salimos del agua y cogemos un churro cada uno, realizamos nuestro calentamiento con el churro primero abrazado, después un caballito y, por último, de espaldas. Una vez realizadas las 3 vueltas podemos dejar de nuevo el churro.</p> <p>Momento de acción: como parte principal de la sesión realizaremos un juego llamado “A canasta” en el que nuestros alumnos deberán llevar cada uno una pelota hasta la mitad de la piscina, salir y tirar a la canasta acuática que tendremos en el suelo a un par de metros. Cada vuelta que realicemos por el agua se hará de una forma diferente. En primer lugar, con la pelota abrazada, después, empujándola con una mano cada vez, pegándola con la cabeza (tenemos que meter la cara en el agua) y por último, abrazada pero esta vez de espaldas. Una vez realizadas todas las formas, si decidimos dar alguna vuelta más se dará a elegir al alumno la que más le guste. En el transcurso de la actividad iremos por el agua y volveremos por el borde de la piscina por lo que cada vez que entremos al agua será con un salto y la pelota agarrada que nos permitirá flotar aún más cuando entremos al agua. Vuelta a la calma: como finalización de la sesión jugaremos al “Pañuelito” con números y sin competir. Consistirá en situarnos todos al borde de la piscina y asignar un número a cada alumno, cuando se diga ese número, deberá saltar al agua, tocar la corchera y volver. Primero individualmente y después se dirán todos los números a la vez. Recogemos y al vestuario.</p>
<p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>El momento de despedida se centra en el cambio de atuendo una vez finalizada la sesión práctica, recogida de los vestuarios, traslado de vuelta al colegio y finaliza con un saludo, en este caso, de despedida.</p>

6° SESIÓN. EVALUACIÓN FINAL
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

<p><i>Momento de Encuentro</i> Disposición Implicación</p>	<p>El momento de encuentro comienza por el saludo en la escuela, si no hemos tenido clase anterior con nuestros alumnos, recordatorio de llevar la mochila de la piscina y posterior transporte en autobús hasta el centro deportivo. Cambio de atuendo en los vestuarios y entrada de manera ordenada en la instalación. Es un buen momento para recordar ciertas normas de la actividad.</p>
<p><i>Momento de Construcción del Aprendizaje</i></p>	<p>El objetivo principal de esta 6° sesión es evaluar de manera grupal e individual el progreso de nuestros alumnos.</p> <p>Entrada en tarea: en esta sesión, la evaluación comenzará desde un primer momento en el orden y disciplina del comienzo y durante las sesiones. Una vez nos situemos en nuestra calle tras pasar por la ducha, realizaremos las actividades iniciales de aclimatación. Hoy, además, el material de flotación auxiliar deberá ser el mínimo en el caso de que aún se requiera.</p> <p>Primeras exigencias: salimos del agua y cogemos un churrito. Realizamos nuestro calentamiento dinámico en esta ocasión evaluando el grado de independencia y disciplina del alumnado tras varias sesiones de realización. Churro abrazado, a caballito y de espaldas.</p> <p>Momento de acción: como parte principal de la sesión, evaluaremos a nuestro alumnado en primer lugar, de manera grupal realizando un juego llamado “La torre más alta” en el que los alumnos deberán construir de manera cooperativa la torre con tablas y “ladrillos” o <i>pullboys</i>. La única condición es transportar los materiales por el agua a través de las diferentes formas de desplazamiento que hemos trabajado. Ya sea con los brazos rectos, abrazando el material bien boca abajo/boca arriba o empujándolo por el agua. Una vez realizado el juego, evaluaremos de manera individual a nuestros alumnos. Situados en el borde de la piscina deberán saltar al agua sin material y lograr avanzar la distancia que sea posible sin apoyos ni ayudas. Se puede combinar de espaldas y de frente, pero la única condición es no agarrarse.</p> <p>Vuelta a la calma: una vez realizados los ejercicios de evaluación propuestos, podremos disponer de varios minutos de juego libre en la piscina pequeña, en esta ocasión, con material disponible siempre y cuando sea con una finalidad lúdica sin deteriorar el material ni utilizarlo indebidamente.</p>
<p><i>Momento de Despedida</i></p>	<p>El momento de despedida se centra en el cambio de atuendo una vez finalizada la sesión práctica, recogida de los vestuarios, traslado de vuelta al colegio y finaliza con un saludo, en este caso, de despedida.</p>

ANEXO 3. MATERIALES Y RECURSOS

En primer lugar, señalaremos los materiales necesarios para llevar a la piscina y poder realizar la actividad acuática respetando la normativa de la piscina:

(Imágenes recuperadas de internet sin ningún fin comercial)



Este sería el material básico de la piscina (de izda. /derecha y arriba/abajo)

-Toalla, gorro y gafas (opcionales) pero muy recomendadas.

-Bañador de natación masculino

-Bañador de natación femenino

-Chanclas

En cuanto a los materiales lúdicos y didácticos de la piscina:

MATERIALES DE FLOTACIÓN Y SEGURIDAD



Manguitos – Cinturón

MATERIALES PARA DESPLAZAMIENTOS



Tabla – *Pullboys* – Churros

MATERIALES PARA MANIPULACIONES



© Can Stock Photo

Balones – Pelotas pequeñas

MATERIAL LÚDICO COMPLEMENTARIO



Material sumergible para inmersiones



Puzle de letras sumergible

Aros y Picas



En esta imagen podemos ver materiales ya citados y otros nuevos como pueden ser el tobogán de agua, los pies, las colchonetas grandes y los aros.

Todos estos materiales pueden utilizarse como recurso de refuerzo y evaluación a través de actividades de afianzamiento de conceptos por parte de nuestros alumnos.

Una propuesta de actividad evaluativa en el aula sería seleccionar varios materiales de la piscina y el alumno deberá nombrarlo y explicar brevemente para qué sirve o en qué juegos lo ha utilizado.

Otra propuesta podría ser aquella en la que cada alumno deberá mencionar el atuendo que lleva en la mochila de la piscina, analizando para qué puede servir o por qué es importante respetar la norma de vestuario que nos obliga a llevar vestimenta específica en la piscina.