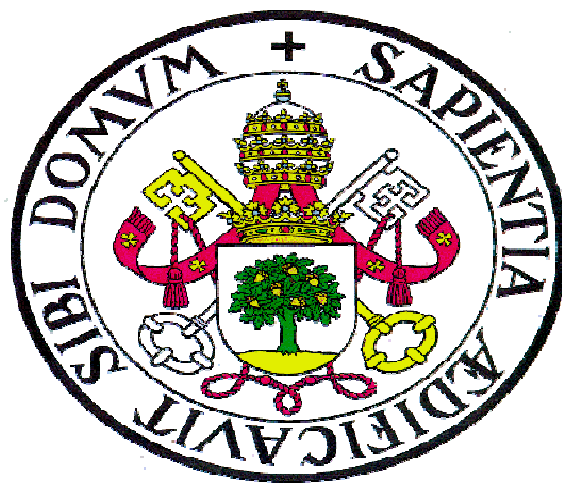
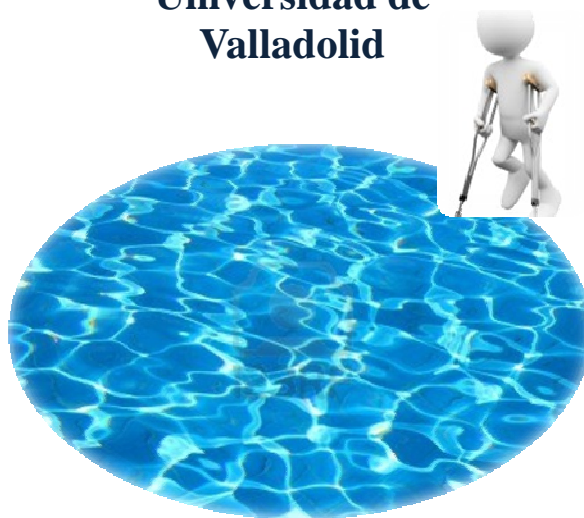


DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA CON DIFERENTES DISCAPACIDADES



**Universidad de
Valladolid**



AUTOR: SERGIO GÓMEZ DÍEZ

TUTOR: D. MARIANO GUTIÉRREZ TAPIAS

AGRADECIMIENTOS

Quisiera comenzar agradeciendo todo lo que tengo a mi madre, a mi hermano y especialmente a mi padre fallecido recientemente, agradecerles mi educación, mis estudios, mis sueños, mis esperanzas, todo en lo que ahora creo, sin ellos esto no hubiera sido posible.

Gracias a las personas que han creído y creen en mí, como mis amigos, los cuales sabían que en algún momento llegaría a realizar lo que mas me gustaba que era enseñar y educar.

Gracias a mis profesores del modulo de grado superior en actividades de animación, físicas y deportivas a los que debo todo lo aprendido, metodologías, estructura de sesiones, y sobre todo me enseñaron a ver la vida de otra manera, en la que no se dependiera de nadie y tu mismo pudieras saber luchar en cada momento.

También no menos importantes a los profesores de Magisterio que me han enseñado a elaborar mas cuidadosamente el trabajo a realizar con los niños.

A mi lugar de trabajo, en especial a mis compañeros de piscina, los presentes y los pasados, los que me han enseñado a convivir con la realidad actual en la que cada niño es especial y único.

Por último agradecer a mi tutor y compañero de trabajo D. Mariano Gutiérrez Tapias, el cual me ha mostrado el camino a seguir para realizar un trabajo eficaz del cual me pudiera sentir orgulloso.

“Si se trata a un hombre como lo que es, seguirá siendo lo que es; si se trata a un hombre como lo que puede y debe ser, llegará a ser lo que puede y debe ser”.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

Resumen

El objetivo del presente trabajo de investigación es la realización de un programa de actividades acuáticas dirigido fundamentalmente a niños discapacitados. Se han diseñado, aplicado y evaluado las actividades en función de los objetivos pretendidos en el programa. Consideramos que su puesta en práctica servirá para favorecer la convivencia entre nuestros alumnos, estimulando la cooperación y la ayuda entre todos ellos. Este programa pretende ser un modelo de acción que puede ser aplicado tanto en el ámbito educativo, como en el ámbito del ocio y del tiempo libre, considerados estos como elementos favorecedores de su desarrollo.

Palabras clave

Actividades acuáticas, discapacidad, atención a la diversidad, desarrollo psicomotriz, desarrollo sensorial, integración social.

Abstract.

The objective of this research is the realization of an aquatics program aimed primarily at children with disabilities. We have designed, implemented and evaluated the activities according to the objectives pursued in the program. We believe that its implementation will serve to promote coexistence between our students, encouraging cooperation and assistance between them. This program aims to be a model of action that can be applied both in education and in the field of leisure and free time, considered these as factors that foster their development.

Key words

Water Activities, disability, attention to diversity, psychomotor development, sensory development, social integration.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
CAPITULO 1. OBJETIVOS	9
CAPITULO 2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	10
CAPITULO 3. FUNDAMENTACIÓN TEORICA	12
3.1 Introducción	12
3.2 ¿Qué es la discapacidad?	15
3.3 El papel de la educación física en el ámbito de la discapacidad	16
3.3.1 Las actividades acuáticas dentro de los bloques de contenidos	17
3.4 Actividades acuáticas: elemento dinamizador de la discapacidad	19
3.5 Hidroterapia	20
3.5.1 Beneficios de la hidroterapia	20
CAPITULO 4. DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA CON DIFERENTES DISCAPACIDADES.	21
4.1 Objetivos	21
4.2 Contenidos	21
4.3 Destinatarios	22
4.4 Actividades	22
4.4.1 Tipos de actividades	22
4.5 Ficha de sesiones	30
4.6 Recursos personales y materiales	34
4.6.1 Recursos personales	34
4.6.2 Recursos materiales	35
4.7 Temporalización	36

4.8 Evaluación	36
4.8.1 Hoja de observación inicial para alumnos	36
4.8.2 Hoja de evolución final	37
CAPÍTULO 5. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROYECTO	42
CAPÍTULO 6. CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES	46
BIBLIOGRAFÍA	48
ANEXOS	50

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: estilos de enseñanza-aprendizaje.	13
Tabla 2: ficha de sesión nivel blanco.	30
Tabla 3: ficha de sesión nivel amarillo.	31
Tabla 4: ficha de sesión nivel verde.	32
Tabla 5: ficha de sesión nivel azul.	33
Tabla 6: recursos materiales más utilizados.	35
Tabla 7: tabla bloque de contenidos.	36
Tabla 8: horario de los distintos niveles.	37
Tabla 9: evaluación inicial.	37
Tabla 10: evaluación final blancos.	38
Tabla 11: evaluación final amarillos.	39
Tabla 12: evaluación final verdes.	40
Tabla 13: evaluación final azules.	41
Tabla 14: ficha de evaluación para padres	42

INTRODUCCIÓN

Parémonos un momento a pensar en todo lo que una persona a la que llamamos “normal” puede realizar, porque todo eso queda reducido en gran medida en el momento que se posee una discapacidad, y no es porque no lo pueda hacer, sino porque es posible que a esa persona le cueste más o lo tenga que llevar a cabo de otra manera diferente.

Bien, aquí comienza nuestro programa de actividades acuáticas para niños discapacitados. En él mostraremos un medio bastante desconocido, como es el agua, debido a miedos y fobias que puede producir al no saber desenvolverse de la misma manera que en tierra firme. Este programa tiene como objetivo desarrollar diferentes cualidades que pueden poseer los niños con diversas discapacidades, y mostrar cómo mediante el esfuerzo y el trabajo constante, adquieren un nivel de superación propio de cualquier persona, pudiendo así mostrarles el camino para realizar cualquier otro tipo de actividad humana.

Para ello recordemos el principio de Arquímedes: "un cuerpo inmerso parcialmente o completamente en el agua recibe un empuje de abajo hacia arriba igual al peso del líquido transportado". Esta propiedad física del agua puede ayudar a los movimientos del discapacitado físico o psíquico de varios modos. La disminución de los efectos de la gravedad reduce la resistencia global del cuerpo, aumentando así la amplitud de las acciones y favoreciendo su liberación. La eliminación de algunos medios usados en la vida cotidiana (muletas, corsés, etc.) les produce una sensación de euforia, sobre todo cuando está asociada al aumento de la movilidad que consiente el agua.

Analizaremos y evaluaremos los distintos procesos a los que esta programación da respuesta, pudiendo ser aplicada en cualquier momento tanto a nivel educativo en un centro escolar, como a nivel privado o público en diferentes lugares en los que se trabaja mediante el medio acuático.

CAPÍTULO 1. OBJETIVOS

Elaborar, aplicar y evaluar un programa de actividades acuáticas para alumnos discapacitados.

Diseñar, planificar, adaptar y evaluar actividades específicas para el alumnado con diferentes discapacidades

Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.

Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social.

Asumir la dimensión educadora de la función docente y favorecer la integración social del alumnado que presenta distintos tipos de discapacidades.

Fomentar la convivencia en el contexto donde se vaya a desarrollar la actividad, resolver problemas de conducta y contribuir a la resolución pacífica de conflictos.

Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los alumnos en general y en los discapacitados en particular.

CAPÍTULO 2. JUSTIFICACIÓN

El desarrollo del presente trabajo parte de una motivación personal. Comencé mi preparación académica con un modulo de grado superior llamado “Tafad”, en él desarrollábamos diversas asignaturas dedicadas al mundo del deporte y de la animación. Una de las materias que más me llamó la atención fue la referida a la ayuda a alumnos con necesidades educativas especiales, en la que aprendíamos diversas actividades para ofrecer el apoyo necesario a estas personas. Una vez concluido este módulo, realicé mis prácticas en el Colegio de Educación Especial “Nuestra Sra. de la Esperanza”, en el barrio de San Lorenzo de Segovia, allí fue donde aprendí a convivir de una manera más cercana a ellos, relacionándome tanto con alumnos como con maestros y otros profesionales al objeto de aprender sobre cómo trabajar con este tipo de alumnos.

Terminada esta primera fase, me decidí por los estudios de Magisterio, más concretamente por la especialidad de Educación Física. En ella también cursé una asignatura dedicada al mundo de la discapacidad denominada Educación Física Adaptada, la cual favoreció que incrementara aún más mi interés por el trabajo con personas discapacitadas.

Actualmente, desarrollo una faceta laboral en un centro privado, encaminada al mundo de la actividad física y más concretamente al mundo acuático y sus actividades. Mi trabajo consiste en enseñar a nadar a una variedad de niños entre los que encontramos a alumnos con necesidades educativas específicas. Los anteriores aspectos fueron despertando mi interés y un afán de ayuda hacia estas personas que presentan dificultades, así como grandes ganas de participar en su desarrollo físico y psicosocial.

Debido a estos motivos y a la ayuda del director de este trabajo, me animé a elaborar un Trabajo Fin de Grado que fuera útil a este tipo de niños, y que a su vez pudiera ser aplicado tanto en mi ámbito laboral como en otros ámbitos educativos y de ocio.

En relación con las competencias del título, un programa de estas características, nos va a permitir diseñar, planificar, adaptar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje para

el alumnado con necesidades educativas específicas, a fomentar la convivencia fuera del aula y a ayudar a resolver problemas de conducta y contribuir así a la resolución pacífica de conflictos, permitiendo la estimulación y la valoración del esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los alumnos.

CAPÍTULO 3. FUNDAMENTACION TEÓRICA

3.1 INTRODUCCIÓN

En opinión de (Moreno, J. A., 2009)

“Lo más grave es que debemos preocuparnos por estar tratando con niños en edad escolar, y que por tanto, están formando sus estructuras internas de interacción con el medio (social, físico, cultural, etc.). Imaginemos por un momento que este modelo de enseñanza se reprodujera en todos los ámbitos de la vida del niño, estaríamos ante alguien con severas dificultades para desenvolverse en el futuro. Por mucha capacidad que tenga el educador de presentar problemas concretos y respuestas a esos problemas, difícilmente conseguiríamos listar todas las posibilidades, y mucho menos introducirlas en la mente de alguien como si se tratase del código de un programa informático”.

Desde la perspectiva de Piaget (1969):

“La motricidad, se entiende que el origen del conocimiento depende de las interacciones entre el niño y los objetos, y posteriormente las personas; es decir, para conocer la motricidad será preciso actuar sobre las cosas. La coordinación progresiva de acciones y operaciones que el niño interioriza, junto con la información que le proporciona la experiencia física a través de los objetos, traerá como resultado la construcción de esquemas o estructuras de conocimiento que tenderán a complicarse y a distinguirse cualitativamente”.

Estos esquemas se desarrollarán sobre la base de ciertos aspectos funcionales de índole cognitiva: la asimilación y la acomodación. Desde la asimilación se incorporan los datos del entorno que se transformarán de acuerdo a esquemas preexistentes, y desde la acomodación se propone la utilización de esquemas generales a situaciones particulares, esto es, la aplicación de un esquema invariante a diversas situaciones cambiantes.

Desde la acomodación el alumno modifica sus esquemas o adquiere otros nuevos que le permitan asimilar adecuadamente realidades nuevas o más complejas. Gracias a estas

modificaciones el alumno se encuentra ya de nuevo en posición de realizar la asimilación.

Por consiguiente, la función del técnico acuático es la de crear un problema ambiental, es decir, el técnico presenta un juego con unas reglas básicas y unos objetivos a conseguir y en la consecución de los mismos, surgirán problemas motrices a resolver, siendo el niño el que deba buscar la solución a ese problema, aunque el educador le ayude o guíe hacia su búsqueda.

Atendiendo a la lista de estilos de enseñanza-aprendizaje de Noguera (1992), los distintos métodos de enseñanza en educación física se clasifican en:

Estilos Tradicionales	Mando Directo, Mando Directo modificado, Asignación de tareas
Estilos Individualizadores	Enseñanza Recíproca, Grupos Reducidos, Micro-enseñanza
Estilos Participativos	Trabajos por grupos, programas individuales, enseñanza programada
Estilos Cognoscitivos	Descubrimiento guiado, resolución de problemas

Tabla 1: Estilos de enseñanza-aprendizaje, Noguera (1992).

Partiendo de las premisas anteriores, nos encontramos con que la mayoría de los monitores de natación basan sus enseñanzas en la metodología tradicional, en la que el monitor dice lo que hay que hacer y el alumno ejecuta sin más, por lo que generamos gente competitiva.

Estos monitores utilizan esta metodología debido al miedo que tienen a fallar y a utilizar otro tipo de enseñanzas, pero una vez que el monitor cae en el error, este comienza a mejorar su proceso de enseñanza, encaminándose hacia una visión de estilos participativos y cognoscitivos.

Refiriéndonos a los métodos utilizados dentro de las clases se pueden utilizar una serie de ellos para la mejora del aprendizaje, como podemos ver a continuación cada autor defiende el suyo propio.

Por ejemplo, en el caso de métodos analítico-globales:

“Se incorpora una nueva investigación, viniendo a justificar que las habilidades acuáticas pueden ser enseñadas más rápida y correctamente por el método global-analítico-global que por el analítico-progresivo” (Johnson, 1972, p.4)

En relación con el medio acuático:

“Se establece una clasificación donde se diferencian dos conceptos familiarización, conocimiento o adaptación al medio y dominio del medio” (Joven, 1990, p.6).

Para gran parte de los monitores esta última referencia es la que mas se adecúa a nuestra forma de trabajar, sobre todo si partimos con el niño desde una base inicial. Dependiendo de su nivel generaremos las actividades mas adecuadas.

A continuación se exponen una serie de características a tener en cuenta dependiendo de la edad:

Niños de 3-6 años: este periodo es denominado como el descubrimiento de la realidad exterior, el niño ya tiene suficientemente desarrollados sus mecanismos motores y perceptivos y va a dirigir sus intereses hacia cosas concretas de la realidad. Todos los estímulos que antes habían excitado su actividad perceptiva y motriz lo van a hacer ahora centrándolo en su atención, curiosidad, memoria y observación, es decir, el niño va a investigar el por qué hace eso y para qué.

A esta etapa la podemos denominar la “edad de la gracia” debido a que el niño a alcanzado algunas características concretas de su motricidad como pueden ser gestos, movimientos y actitudes, además es una edad en la que los niños tienden a la espontaneidad, la fantasía, la imitación y la expresividad.

Viven en un mundo como ya hemos señalado de fantasía por lo que debemos aprovechar esa característica para enseñarles dentro del agua, formas jugadas, historias fantásticas, etc.

Niños de los 6-9 años: es el momento de la aparición de las reglas, su desarrollo motor es notable ya que se aceleran los ritmos de crecimiento, tienen una mayor capacidad de análisis lo que va en su beneficio a la hora de realizar alguna actividad compleja. Aprovechamos este momento para realizar ejercicios técnicos, además de juegos con reglas claras y definidas, pero que su consecución lleve al éxito del grupo y no al individual.

Niños de 9-12 años: alumnos lanzados hacia su propia autonomía, ya no son niños pero tampoco son adolescentes, tienden a integrar datos y organizarlos, en este momento se comienza a trabajar más concretamente la técnica deportiva encauzada a mejorar su fuerza de voluntad para que sea capaz de sacrificarse por algo.

Adolescencia: este es el periodo comprendido entre la pubertad y el inicio de la vida adulta, comienzan a notarse cambios corporales, se les puede empezar a exigir ejercicios motores parecidos físicamente a los de un adulto, llega el momento de la competición en la que ya se le puede exigir ciertos resultados.

Teniendo todo esto en cuenta debemos saber que nuestra metodología debe ser una metodología activa o participativa en la que los niños, construyen el conocimiento a partir de unas pautas, actividades o escenarios diseñados por el monitor. En nuestro caso utilizamos estrategias abiertas las cuales favorecerán la autonomía del niño y utilizaremos una enseñanza basada en el descubrimiento guiado.

3.2 ¿QUÉ ES LA DISCAPACIDAD?

A la hora de entrar a definir este término, debemos diferenciar lo que la gente confunde a diario, una cosa es discapacidad y otra deficiencia. La Organización Mundial de la Salud (2011) ofrece estas definiciones:

Discapacidad: Es cualquier restricción o impedimento de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano. La discapacidad se caracteriza por excesos o insuficiencias en el desempeño de una actividad rutinaria normal, los cuales pueden ser temporales o permanentes, reversibles o surgir como consecuencia directa de la deficiencia.

Deficiencia: Es la pérdida o la anormalidad de una estructura o de una función psicológica, fisiológica o anatómica, que puede ser temporal o permanente. Entre las deficiencias se incluye la existencia o aparición de una anomalía, defecto o pérdida producida por un miembro, órgano, tejido o cualquier otra estructura del cuerpo, incluidos los sistemas de la función mental.

3.2.1 Tipos de discapacidad

Creemos conveniente continuar analizando los distintos tipos de discapacidad en base a las diversas disfunciones que presenten, pudiéndose diferenciar:

Discapacidad física: Esta es la clasificación que cuenta con las alteraciones más frecuentes, las cuales pueden ser secuelas de poliomielitis, lesión medular (parapléjico o cuadripléjico) y amputaciones.

Discapacidad sensorial: Comprende a las personas con deficiencias visuales, a los sordos y a quienes presentan problemas en la comunicación y el lenguaje.

Discapacidad cognitiva: Se caracteriza por una disminución de las funciones mentales superiores (inteligencia, lenguaje, aprendizaje, entre otros), así como de las funciones motoras. Esta discapacidad abarca toda una serie de enfermedades y trastornos, dentro de los cuales se encuentra el retraso mental, el síndrome Down y la parálisis cerebral.

Discapacidad psíquica: Las personas sufren alteraciones neurológicas y trastornos cerebrales.

3.3 EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DE LA DISCAPACIDAD.

La educación física es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el

disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo o la recreación. La tendencia actual en Educación Física es el desarrollo de competencias que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

3.3.1 Las actividades acuáticas dentro de los bloques de contenidos

Actualmente muchos centros educativos, ya sean públicos o privados, incluyen dentro de las horas de Educación Física sesiones dedicadas al desarrollo de la motricidad acuática. Este hecho favorece el desarrollo integral de los alumnos. Se trata de proponer actividades motivantes y atractivas para los mismos, a la vez que se establecen una serie de objetivos, los cuales deben estar de acuerdo con los bloques de contenidos en dicha asignatura.

El currículum de Educación Física para educación primaria queda recogido en cinco grandes bloques de contenidos, a partir de los cuales, se han de lograr los objetivos para la educación integral del escolar. Dichos bloques de contenidos son: El Cuerpo: Imagen y Percepción; Habilidades Motrices; Actividades Físico-Artístico-Expresivas; Actividad Física y Salud y Juegos y Deportes (LOE 2/2006 del 3 de Mayo, R.D. 1513/2006 del 7 de Diciembre, Enseñanzas Mínimas en E. P.).

Dentro del bloque de contenidos “El Cuerpo: Imagen y Percepción”, podemos conseguir a través del medio acuático la adquisición de una adecuada imagen corporal y las distintas sensaciones recibidas en el medio acuático, nos acercará a unas circunstancias que beneficiará el tratamiento de la toma de conciencia de las diferentes posturas que se pueden adquirir en dicho medio. Se producirá la adquisición de nociones básicas necesarias para una correcta educación espacio-temporal y se trabajará la respiración, el tono y la relajación. Muy importante dentro de este bloque de

contenidos, es el tratamiento de la coordinación dinámica general en los movimientos o desplazamientos dentro del medio acuático, así como las coordinaciones óculo-segmentarias.

El equilibrio es otro elemento fundamental para trabajar dentro de la Educación Física escolar y dentro del medio acuático; las situaciones de equilibrio gozan de una gran variedad de posibilidad de trabajo.

En el bloque de contenidos “Habilidades Motrices” se busca en el medio acuático todas las posibilidades de desplazamiento, estableciendo coordinaciones básicas que sean transferibles a patrones de nado.

Según algunos autores:

“El tratamiento de este tipo de patrones no se realizarán bajo la búsqueda de modelos perfectos de ejecución técnica y se tendrán en cuenta modelos de aprendizaje bajo la búsqueda de tendencias horizontales basadas en el juego y la obtención de valores educativos, afectivos y de socialización” (Bayer, 1996, p.)

También podremos realizar toda una amplia gama de tareas de contraste con actividades del medio terrestre, tales como transportes, golpes, arrastres, carreras, etc., en las cuales, el niño interprete las facilidades o dificultades que el medio acuático aporta a los movimientos corporales. Tomando como referente el crecimiento y desarrollo escolar, un adecuado ejercicio físico estimulará positivamente el mismo.

En nuestra opinión, ello quiere decir que dentro de este bloque de contenidos se asegurará un desarrollo de las cualidades físicas básicas, bajo una perspectiva de crear un desarrollo armónico, todo ello aprovechando las características motivantes del medio.

Dentro del bloque de contenidos “Actividades Físico-Artístico-Expresivas” se establecerán todo tipo de actividades y juegos que fomenten las relaciones en el grupo y el establecimiento de redes de comunicación, ya que las características de este medio son muy propicias para tales objetivos. De la misma forma, se plantearán juegos de

mímica, dramatización y danza en el medio acuático que desarrollen las cualidades físicas y coordinativas en el alumno.

En relación con el bloque de contenidos “Juegos y Deportes” es conveniente tener en cuenta que la actividad lúdica es una característica inherente en el niño y que mediante el empleo de recursos lúdicos se han de lograr todos los objetivos educativos en el ámbito de la enseñanza primaria.

El juego se centra en la concepción de una actividad libre y espontánea, desinteresada e intrascendente, sujeta a reglas establecidas que pueden ser variadas por los propios participantes, ya que posee un importante valor recreativo y puede realizarse con una participación física más o menos intensa. Es importante, que a través del juego, se despierte el gusto por las actividades acuáticas y que también se inicie a los alumnos en el conocimiento de deportes menos conocidos por ellos, como son los deportes acuáticos, además de fomentar el empleo de materiales convencionales y no convencionales que apoyen los contenidos en la enseñanza primaria.

Por último, es importante tener en cuenta el bloque de contenidos “Actividad Física y Salud”, a través del cual se establecen las normas de higiene fundamentales y adoptar medidas de seguridad para evitar los principales accidentes dentro de las actividades acuáticas.

3.4 ACTIVIDADES ACUÁTICAS: ELEMENTO DINAMIZADOR DE LA DISCAPACIDAD

Parece un absurdo afirmar que el ejercicio físico mejora el cuerpo, pero debemos destacar que esto hace que aumente la cantidad de sangre que llega al cerebro y esta demostrado y comprobado que también aumenta el número y la densidad de los vasos sanguíneos.

Existen evidencias de que el ejercicio prolongado, fatigante, eleva los niveles cerebrales de endorfinas, sustancias que hacen amortiguar el dolor e incrementar los sentimientos de comodidad y bienestar. Puede decirse, que el ejercicio aumenta los

neurotransmisores que suministran la regulación del estado de ánimo y en el control de la ansiedad y esto contribuye a la mejora de la capacidad de manejar mejor el estado de estrés y la agresividad, llegando a ser mas sociables y atentos.

Las actividades acuáticas son ejercicios que fuerzan a los alumnos a mejorar el equilibrio y la coordinación, con lo que supone una mejora de la torpeza motriz, reduciendo así la timidez e incluso llegando a potenciar la capacidad de socialización.

Llegamos a la conclusión de que a través de las actividades acuáticas, mejoraremos el nivel de vida de los alumnos y en especial de los alumnos con diversas discapacidades obteniendo una importante mejoría en su estado físico, psíquico y social.

3.5 HIDROTERAPIA

La rehabilitación acuática o hidroterapia se define como la realización de ejercicios terapéuticos conducidos en el agua, utilizando distintas variedades de posicionamientos en el medio acuático. El ejercicio acuático terapéutico puede ayudar a conseguir una recuperación más rápida de la funcionalidad.

3.5.1 Beneficios de la Hidroterapia

Se aprovecha el poder de flotabilidad y la disminución de la gravedad que confiere el agua para acelerar procesos de rehabilitación imposibles de realizar con medios convencionales. Mediante la propiedad de flotación, se puede disminuir hasta un 90 % el efecto de la gravedad. Esta forma terapéutica es beneficiosa cuando se desea que el cuerpo pase a un estado de ingravidez parcial o total.

La fuerza de flotación disminuye la carga axial sobre la columna vertebral y las articulaciones de carga, proporcionalmente al grado de inmersión. Por ejemplo, estando de pie con el agua a nivel del cuello, el peso corporal se reduce un 93% en las articulaciones y en la columna vertebral. El shock del impacto de tener que soportar el peso es mínimo en el agua. La flotabilidad del agua incrementa la capacidad para moverse cómodamente y con mayor agilidad. El entorno acuático permite fortalecer los músculos utilizando el agua como elemento de resistencia. Este medio brinda un ambiente propicio para la reeducación corporal.

CAPÍTULO 4. DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA CON DIFERENTES DISCAPACIDADES

4.1 OBJETIVOS

- Mejorar la condición física de los alumnos discapacitados
- Mejorar el control postural y dominio de habilidades perceptivo-motrices.
- Mejorar la salud general y fortalecer los órganos, sistemas y estructuras debilitadas.
- Estimular el desarrollo físico y cognitivo.
- Adquirir habilidades para la mejora del desarrollo social.
- Buscar capacidades de exploración y adaptación al medio.
- Favorecer la autonomía personal.
- Elevar los niveles de autoestima
- Aumentar los niveles de autoconfianza
- Favorecer la capacidad de automotivación
- Integrar a la familia en el proyecto.

4.2 CONTENIDOS

- El agua como elemento dinamizador
- Las actividades acuáticas para la mejora de lesiones.
- El eje corporal.
- Técnicas acuáticas para el aprendizaje en el agua.
- Materiales para las actividades acuáticas.
- Materiales diferenciadores según la actividad.
- Sensibilizar al alumno con los pros y los contras del agua.
- Búsqueda de soluciones a los problemas planteados en cada actividad.
- Comprensión de los objetivos en función de las actividades.

4.3 DESTINATARIOS

Alumnos de Educación primaria, entre las edades comprendidas de 6 a 12 años con diversas discapacidades que acuden a una instalación privada para recibir educación y tratamiento mediante ejercicios y actividades acuáticas.

4.4 ACTIVIDADES

Dentro de las actividades realizaremos una división por bloques de trabajo, en las cuales propondremos un listado con diferentes tipos de juegos y ejercicios, que nos llevarán a la consecución de nuestros objetivos. Además, estas actividades podrán ser modificadas dependiendo del tipo de nivel.

4.4.1 Tipos de actividades

- De familiarización y evaluación inicial.

Objetivos de estas actividades:

Elevar la confianza, la autoestima, y la pérdida del temor en cuantos aspectos psicológicos. En cuantos aspectos motrices hay una mejora del equilibrio, esquema corporal, propiocepción y tonificación.

- Primeros juegos en el agua:

➤ *El trenecito cantarín*

Desarrollo: realizaremos una fila como si fuéramos los vagones del tren, y comenzaremos a caminar rodeando la playa (nombre que recibe la estructura que rodea la piscina), en ella observaremos donde vamos a realizar nuestra actividad e intentaremos que los niños se quiten el miedo a un nuevo espacio.

➤ *El tren pasa por la cascada:*

Desarrollo: el tren compuesto por los niños como vagones irá pasando por debajo de las duchas, cantando y divirtiéndose para que los niños no muestren ningún temor al agua.

- Juegos al borde del agua:

➤ ***Levantarnos por la mañana:***

Desarrollo: sentados al borde, "lavarse" diferentes partes del cuerpo.

➤ ***El grifo se rompe:***

Desarrollo: echarse el agua más fuerte.

➤ ***El espejo:***

Desarrollo: echar el agua a la parte que diga el monitor.

➤ ***La batidora:***

Desarrollo: echar agua al compañero de al lado.

➤ ***La barca motora:***

Desarrollo: chapotear con pies, manos, izquierda, derecha, todo lo rápido que se pueda.

➤ ***La barca se queda sin gasolina:***

Desarrollo: chapotear con pies, manos, izquierda, derecha, lo más lento que podamos.

Recursos materiales para todas las actividades:

- piscina
- duchas

• Ejercicios de entradas al agua con y sin material:

Siempre comenzaremos utilizando material auxiliar (churros, pesas, pullboys) ya que de esta manera les haremos comprender que ese material les va a servir para flotar en el agua en caso de que lo necesiten.



➤ ***La Barca***

Desarrollo: Empezaremos con ayuda del churro y del monitor, introduciendo al niño en el agua y jugaremos a la barca. El niño comenzara a salpicar con los pies y a desplazarse por el medio.

➤ ***Entro con mi barca***

Desarrollo: realizar entradas bajando ellos solos las escaleras, con ayuda del churro en distintas posiciones (bajo los brazos, a caballito, etc.) y del monitor dentro del agua.

➤ ***Somos mayores***

Desarrollo: desde la posición de sentados, y estando el monitor dentro del agua, les introduciremos dentro del agua con el churro.

➤ ***Somos fuertes***

Desarrollo: cambiamos el material churro por pesas flotantes debajo de los brazos y realizamos los mismos ejercicios que con el churro.

Recursos Materiales:

- Piscina
- Churro
- Pesas

Una vez alcanzada la suficiente autonomía para la consecución sin problemas de dichos ejercicios, pasaríamos a la realización de ejercicios similares pero sin ayuda de material auxiliar.

- Entrada al agua bajando las escaleras y recorremos la piscina agarrándonos al bordillo.
- Desde la posición de sentados con ayuda del monitor nos dejaremos caer al agua y de la misma manera iremos por el bordillo hasta llegar al final.

Terminada esta evolución pasaremos a realizar entradas al agua con saltos:

- Salto hacia el monitor, que esperará y ayudará al niño en el agua
- Salto hacia el agua, pero sin ayuda del monitor (aunque siempre estando cerca del niño para mayor confianza).
- Concurso salto de longitud: Individual y parejas, objetivo llegar lo más lejos posible dentro del agua.
- Concurso salto de longitud sobre colchoneta: realizar un salto y caer en la colchoneta.
- Salto en forma de palillo, el niño se deja caer en el agua, primero con los brazos extendidos hacia arriba y en segundo lugar, con los brazos pegados al pecho. El monitor continúa dentro del agua.



En la medida de sus posibilidades haremos que todo el alumnado realice todas las actividades propuestas, y realizaremos actividades específicas para el alumnado con diferentes dificultades o discapacidades que se nos presenten.

- De desarrollo de estilos de natación a través del juego.

- Juegos:

- **El tiburón:**

Desarrollo: el monitor es el tiburón y a los niños les toca escapar. Utilizar apoyo de colchoneta, tabla, pullboy, pelota pequeña, nadar para trabajar las posiciones de los diferentes estilos, además del equilibrio y locomoción.

Variantes del juego:

Que los niños hagan el papel de tiburones, y a quien toquen se convierta en tiburón.

Que los niños tiburones tengan que comerse al monitor.

- **El delfín loco:**

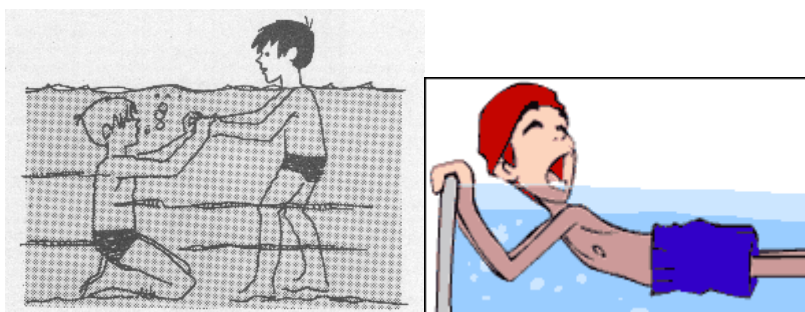
Desarrollo: la colchoneta es un delfín que mueve el monitor, sobre la que los niños están en diferentes posiciones: sentados, cuadrupedia, arrodillados, de pie.

Variantes:

Colocar ayudas de flotación cercana para que cuando caigan lo cojan.

Que sean los niños los que han de tirar al monitor (mejora de los distintos tipos de patada).

- Actividades de inmersión, flotación y equilibrios.



- De respiración:

- **El loro:**

Desarrollo: decir su nombre sobre la superficie del agua; luego, de otro compañero y, posteriormente, imitar las palabras que dice el monitor ó cantar una canción.

- **Las pompas:**

Desarrollo: hacer burbujas sobre la superficie, cada vez más grandes.

➤ **Hacer el submarino:**

Desarrollo: (dentro del agua) durante 3", decir el nombre del monitor; después, gritarlo; después, nombres de famosos.

➤ ***Sherlock Holmes:***

Desarrollo: identificar el número de dedos que muestra el monitor o amigo bajo agua. Que ellos los muestren también y los reconozcan.

➤ ***Tenis:***

Desarrollo: pasarse objetos mediante soplidos: pelotas, juguetes, pullboys, por encima de la corchera con un solo soplido grande.

➤ ***Carreras de relevos con soplidos:***

Desarrollo: dos filas enfrentadas, se transportará el objeto mediante soplidos de un lado a otro hasta que todos lo realicen.

Recursos materiales:

- Piscina
- Pelotas
- Juguetes
- Pullboys
- Corcheras.

- Juegos cooperativos en el medio acuático y juego reglado.

➤ ***Los pescadores (Juego de calentamiento)***

Desarrollo: se la “queda” una pareja, que deberá ir agarrada de la mano, tendrá que pillar a los demás y estos se unirán a la red de los pescadores hasta que estén todos los peces pillados. No se puede bucear. Las únicas personas que pueden coger a los peces son los dos pescadores que serán los extremos de la red.

Recursos materiales:

- Piscina

➤ ***El pañuelo***

Desarrollo: se divide el grupo en dos partes y se coloca en el medio de la piscina un objeto que haga las veces de pañuelo, se numeran los grupos y el profesor va diciendo números. Cada uno de los componentes de cada grupo saldrá e intentará volver a su lado con el pañuelo antes de que llegue el otro a su lado.

Recursos materiales:

- Un objeto que haga las veces de pañuelo.

➤ ***El camarero***

Recursos materiales: tablas de iniciación a la natación y pelotas.

Desarrollo: se hacen tres o cuatro equipos y estos a su vez se dividen en dos. El ejercicio consiste en llevar de un lado de la piscina al otro la tabla en forma de bandeja y encima la pelota sin que esta se caiga. Una vez llegado al borde le entrega la bandeja a otro componente del equipo. Así hasta que lo hagan todos. Los participantes deberán ir nadando.

Recursos materiales:

- Tablas de iniciación
- Pelotas

➤ ***Carrera de caballos.***

Desarrollo: cada niño se sube encima del churro y deberán ir de un lado de la piscina a otro y volver.

Variante: cambiar churro por pesa.

Recursos materiales:

- Churro.
- Pesa.

➤ ***El náufrago***

Material: colchonetas

Desarrollo: dividimos el grupo en dos, uno de los niños se coloca encima de la colchoneta y deberá ser transportado por el resto del equipo hasta el otro lado, una vez que lleguemos, se cambiará de náufrago.

Recursos materiales:

- colchonetas

- Actividades de iniciación al juego del waterpolo.

- De lanzamientos e intercepciones:

➤ ***Basket:***

Desarrollo: lanzar la pelota dentro de un aro o canasta horizontal, en la superficie del agua, o vertical, que mueve el monitor.

➤ ***Baseball:***

Desarrollo: un compañero lanza el balón y el otro lo golpea para introducirlo en el aro

➤ ***Tiro a la lata:***

Desarrollo: colocaremos diversas latas al borde de la piscina, y pelotas dentro del vaso (piscina), tendrán que lanzar las pelotas para derribar las latas mientras llegan al de un lado al otro de la piscina.

Recursos materiales:

- Latas
- Balones
- Pelotas
- Aros

- Actividades de Relajación.

➤ ***Dormidos en la cama:***

Desarrollo: con ayuda de material auxiliar (bajo cabeza y bajo piernas), ir quitando progresivamente los materiales hasta conseguir mantenernos sin material en la posición

de flotación.

➤ **Las sardinas:**

Desarrollo: tumbados en las colchonetas unos pegados con otros sin que la colchoneta se hunda, mantenernos en estado de relajación.

Recursos materiales:

- Todo los materiales flotantes de los que disponemos (churros, pesas, pullboys, etc.)
- Colchonetas o tapiz.



4.5 FICHA DE PREPARACIÓN DE SESIONES

A continuación podemos ver un ejemplo de las fichas que se utilizarán:

Sesión con niños de 3-6 años

FICHA DE SESIÓN	
Sesión nº: 1	Iniciación Periodo: Primer trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 3-6 Nivel: Blanco Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.	
Material y su distribución: duchas, colchoneta dentro de la playa, pesas.	
Objetivos: familiarización con el medio	
	Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.
	Ejercicios 10min. Ø El trenecito cantarín Desarrollo: realizaremos una fila como si fuéramos los vagones del tren, y comenzaremos a caminar rodeando la playa (nombre que recibe la estructura que rodea la piscina), en ella observaremos donde vamos a realizar nuestra actividad e intentaremos que los niños se quiten el miedo a un nuevo espacio.
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: 5 min. Ø El tren pasa por la cascada: Desarrollo: de la misma manera que hemos realizado el tren, iremos pasando por debajo de las duchas, cantando y divirtiéndonos para que los niños no muestren ningún pudor al agua.
	5 min. Ø Levantarnos por la mañana: Desarrollo: sentados al borde de la piscina, “lavarse” las diferentes partes del cuerpo. Ø Introducción del niño en el agua con ayuda del monitor, pesas debajo de los brazos.
V. CALMA	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.
Análisis y autoevaluación:	
Sesión fácil de ejecutar si ninguno de los niños tiene problemas de miedo, o de necesidad de su madre, intentar canalizar esas situaciones y llevarlo a nuestro camino, a través de diversión o de algo que le llame la atención.	
Tiempo Total: 45 min.	

Tabla 2: ficha de sesión nivel blanco.

Sesión con niños de 6 a 8 años:

FICHA DE SESIÓN			
Sesión nº: 2 trimestre	Saltos	Periodo: Primer	
Nº de alumnos: 8	Edades: 6-9	Nivel: Amarillo	Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.			
Material y su distribución: Aros.			
Objetivos: Realizar distintos saltos.			
	Tiempo o repeticiones		
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.		
	Ejercicios Ø Nado libre 10min.		
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: 15min. Ø “Splash” Desarrollo: el monitor comenzara dando indicaciones de cómo será cada salto y los niños realizaran los saltos, siendo el jurado el resto de la clase que no salta. Variante: cada niño realizara un salto distinto, poniendo a prueba su originalidad y dificultad. 10min.		
	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.		
Análisis y autoevaluación:			
Ponemos a prueba la destreza del niño y sus habilidades, con ello podemos ver como cada niño intenta superar al anterior, generando un nivel de competitividad individual que no queríamos, por lo que repetiremos la sesión intentando que la competitividad sea grupal, ya que hay niños que aun les cuesta realizar los ejercicios.			
Tiempo Total: 45 min.			

Tabla 3: ficha de sesión nivel amarillo.

Sesión niños 9-12:

FICHA DE SESIÓN		
Sesión nº: 3	Respiraciones y Juegos cooperativos.	Periodo: Segundo trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 9-12	Nivel: Verdes Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.		
Material y su distribución: Pelotas que no pesen.		
Objetivos: Mejorar la respiración.		
		Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.	
	Ejercicios Ø 50 metros estilos (croll, braza y espalda) 10min.	
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: 10min. ➤ “Carrera de ping-pong” Desarrollo: cada uno con su pelota de ping-pong, a la señal del monitor ira soplando la pelota hasta llegar al otro lado de la piscina Variante: realizaremos lo mismo pero metiendo la cabeza y sacándola para soplar.	
	➤ “Water-soplo” 5 min. Desarrollo: con una pelota de playa imitaremos un partido de waterpolo, la única regla es que solo se puede soplar para mover la pelota.	
V. CALMA	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.	
Análisis y autoevaluación: Hemos podido ver la evolución de los niños, realizando de forma correcta la mayoría de los ejercicios, en cuanto se muestra una forma jugada en la que el niño disfrute, ellos mismo se recompensan haciendo bien la actividad.		
Tiempo Total: 45 min.		

Tabla 4: ficha de sesión nivel verde.

Sesión niños a partir de 12 años:

FICHA DE SESIÓN		
Sesión nº: 4	Iniciación al waterpolo.	Periodo: Primer trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 12-15	Nivel: Azul Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.		
Material y su distribución: Objetos que no floten (aros, latas, tubos, etc.), balones y porterías.		
Objetivos: bucear mejor y aprender a pasar y marcar.		
		Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.	15min.
	Ejercicios: ➤ 100 metros estilos (croll, braza y espalda) ➤ Saltos de respiración aguantando el mayor tiempo posible debajo del agua.	15min.
PARTE PRINCIPAL	➤ “El Buzo pelotero” Desarrollo: dos equipos organizados, el monitor repartirá los distintos objetos no flotantes por el agua, dando un valor a cada objeto, disponiendo de latas, tubos, y aros, en cuanto se hayan recogido los materiales se irán a por la pelota y el objetivo será dar el mayor número de pases e introducir el balón en la portería Variante: que todo el mundo coja un objeto de cada parte de la piscina y vaya con el realizando los pases.	15min. 5 min.
V. CALMA	Ejercicios: - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.	5 min.
Análisis y autoevaluación: Objetivo alcanzado con éxito, debido a la colaboración del grupo.		
Tiempo Total: 45 min.		

Tabla 5: ficha de sesión nivel azul.

4.6 Recursos personales y materiales

4.6.1 Recursos personales



Monitor: debe ser un especialista en impartir actividades acuáticas, atendiendo a una serie de principios pedagógicos, reflexionando sobre su práctica e intentando mejorar en posteriores actuaciones.

Este profesional tiene que atender a los siguientes principios:

- Programar con anterioridad
- Informar adecuadamente al grupo
- Corregir (Conocimiento de resultados)
- Motivar, conocer los intereses de sus alumnos.
- Elegir las tareas, la metodología, los estilos de enseñanza, la organización, el material,..
- Estudiar su situación espacial: control, información, corrección.
- Reflexionar en la post-acción, evaluar el proceso y autoevaluarse.
- Estar al día (formación continua).

Padres y Madres: nos proporcionarán la información adecuada para ir ayudando a su hijo (Informes de Psicólogos, médicos y otros).

Especialistas: serán los que mejor comprueben el progreso de los niños en necesaria coordinación con sus respectivas familias.

4.6.2 Recursos materiales

A continuación, expondremos una lista con los materiales mas utilizados:












Tablas	
Pullboys	
Pesas	
Churros	
Palas	
Tapiz o colchoneta	
Pelotas	
Aros	
Arillas	
Portería	
Balón	

Tabla 6: recursos materiales más utilizados.

Cada material nos servirá para realizar un trabajo distinto pero a su vez encadenados (flotación, propulsión, desplazamientos, etc.), con ellos podremos trabajar para conseguir nuestros objetivos en el agua con los niños.

4.7 Temporalización

La programación consistirá en el trabajo durante un curso entero, desde el inicio del curso en septiembre hasta las vacaciones de verano en junio. Y lo dividiremos de la siguiente manera:

- 1º periodo: hasta las vacaciones de Navidad (familiarización y evolución inicial, y estilos de natación a través del juego).
- 2º periodo: desde Navidad hasta las vacaciones de Semana Santa (inmersiones, flotaciones y equilibrios y juegos cooperativos).
- 3º periodo: desde Semana Santa hasta final de curso (iniciación al waterpolo y evaluación final).

Familiarización y evaluación inicial./Croll	Familiarización con la piscina/Ejercicios de croll.
Estilos de natación a través del juego/Braza	Actividades de exploración de los distintos estilos de natación a través del juego/Ejercicios de braza.
Inmersiones, flotaciones y equilibrios/Espalda	Dominio básico de los ritmos respiratorios mediante inmersiones y flotaciones/Ejercicios de espalda
Juegos cooperativos en el medio acuático y juego reglado/ Mariposa	Varios juegos de participación activa y cooperación en el juego en el medio acuático/ Mariposa
Iniciación al juego del waterpolo/ Waterpolo	Actividades de pase y recepción, lanzamientos a portería a través del juego del waterpolo/ Juego de waterpolo.
Evaluación final/Competición	Evaluación de los conocimientos adquiridos/Competición con otras piscinas.

Tabla 7: tabla bloque de contenidos

El horario que disponemos dependiendo del nivel es el siguiente:

Blancos (3-6)	Lunes: 16:30-17:15 Miércoles: 16:30-17:15
Amarillos (6-9)	Lunes: 17:15-18:00 Miércoles: 17:15-18:00
Verdes (9-12)	Martes: 18:00-18:45 Jueves: 18:00- 18:45
Azules (12-15)	Martes: 18:45-19:30 Jueves: 18:45-19:30

Tabla 8: horario de los distintos niveles.

4.8 Evaluación

Realizamos una observación inicial del alumno para ver en que grupo encajará mejor, a continuación mostramos los ejemplos de las características que evaluamos.

4.8.1 Hoja de observación inicial para los alumnos:

Aspectos generales	1	2	3	4	5
Sigue las normas de la piscina.					
Comprende Imprudencia = Accidente.					
Conoce las ventajas del medio acuático.					
Aspectos específicos	1	2	3	4	5
Realiza correctamente las inmersiones, propulsiones y flotaciones.					
Utiliza distintos tipos de desplazamientos en el agua.					
Participa con independencia del nivel alcanzado en juegos y deportes acuáticos.					
Busca la colaboración con otros compañeros al realizar las actividades.					

1: No lo realiza, **2:** lo realiza incorrectamente, **3:** lo realiza sin destacar, **4:** lo realiza de forma notable, **5:** Lo realiza a la perfección

Tabla 9: tabla de evaluación inicial.

4.8.2 Hoja de evaluación final

Una vez el alumno termine el curso se le entregará un diploma con los siguientes aspectos dependiendo del nivel que tenga:

EVALUACIÓN FINAL BLANCOS:	Notas (1-5)
Domina la respiración en el agua	
Se desplaza hacia delante con patada y con material auxiliar (churro)	
Se desplaza hacia atrás con patada y material auxiliar (churro)	
Sabe cambiarse el churro de posición de forma autónoma.	
Diferencia e interactúa con los diferentes objetos de la piscina	
Se desplaza sin ayuda con una pesa en las piernas	
Entra y sale del agua sin ayuda por la escalera.	
Salta al agua con material auxiliar y continúa con nado.	
Sumerge completamente la cabeza en el agua.	
Nada sin material auxiliar al menos 10 metros.	
Realiza una sesión completa sin material auxiliar.	

1: No lo realiza, **2:** lo realiza incorrectamente, **3:** lo realiza sin destacar, **4:** lo realiza de forma notable, **5:** Lo realiza a la perfección

Tabla 10: evaluación final nivel blanco

Observaciones:

EVALUACIÓN FINAL AMARILLOS:	Notas (1-5)
DOMINA LA RESPIRACION EN EL AGUA.	
Realiza soplos en el agua metiendo sólo la boca	
Sumerge completamente la cabeza dentro del agua.	
Realiza 10 respiraciones rítmicas nariz-boca.	
Aguanta la respiración al menos 10 segundos bajo el agua.	
COORDINA EL MOVIMIENTO DE PIES DE CROL CON LOS BRAZOS Y LA RESPIRACION. TABLA.	
Se desplaza con pies de crol y soplos boca, necesita material auxiliar (cinturón o chorro).	
Realiza más 15 metros pies de crol, coordinando la respiración al frente (con tabla).	
Mas de 15 metros pies de crol, coordinando la respiración lateral y el movimiento de un brazo (con tabla).	
COORDINA EL MOVIMIENTO DE PIES DE ESPALDA CON LOS BRAZOS. TABLA	
Se desplaza con pies de espalda con ayuda de material auxiliar (cinturón o chorro).	
Realiza más de 15 m pies de espalda solo con tabla en posición horizontal.	
Realiza más de 15 m. espalda coordinando el movimiento de los pies con un brazo (tabla).	
NADA 25 M CROL COORDINANDO LA RESPIRACION DE FORMA BASICA, SIN MATERIAL.	
Se deslaza sólo en posición ventral sin ayuda de material auxiliar al menos 5 m.	
Se desplaza sólo en posición dorsal sin ayuda de material auxiliar.	
OTRAS HABILIDADES ACUATICAS	
Salta de pie desde el borde y se desplaza al menos 3 m, sin material auxiliar.	
Se tira de cabeza desde la posición de rodillas.	
Recoge un aro del fondo bajando por la escalera.	
Recoge un aro del fondo saltando desde el borde.	
Bucea más de 3 metros pasando por debajo de un tapiz.	

1: No lo realiza, 2: lo realiza incorrectamente, 3: lo realiza sin destacar, 4: lo realiza de forma notable, 5: Lo realiza a la perfección

Tabla 11: evaluación final nivel amarillo

Observaciones:

EVALUACIÓN FINAL VERDES:	Notas (1-5)
NADA 50 M CROL	
Realiza 25 m pies de crol sin ayuda de material auxiliar.	
Realiza 50 m pies laterales de crol con pullboy en las manos. La posición cuerpo y cabeza son correctas.	
50 m pies de crol y un brazo sin material. La posición cuerpo y cabeza son correctas.	
50 m crol coordinando la respiración (25 dcha. y 25 izad).	
NADA 50 M ESPALDA	
Realiza 25 m pies de espalda con rolido de hombros y pies laterales sin material.	
Realiza más 15 metros pies de crol, coordinando la respiración al frente (con tabla).	
50m pies de esp. y un brazo sin material. Rolido de hombros y trayectoria del brazo correcta.	
50 m pies de esp. y dos brazos sin material. Rolido de hombros y trayectoria de los brazos correcta.	
50 m esp. con rolido de hombros, trayectoria de los brazos y posición del cuerpo correctas.	
CONOCE LA BRAZA Y LA PATADA DE MARIPOSA	
Realiza 25 m con patada de braza (con tabla).	
Coordina, con posibles adaptaciones al estilo la patada de braza, con la brazada y respiración.	
Realiza 15 m con ondulación básica y coordinación de la respiración tras la 4ª patada (con tabla o sin Mat.).	
SE IMPULSA EN LA PARED Y SE DESLIZA BUCEANDO AL MENOS 7 METROS	
Se impulsa en la pared y se deja deslizar por la superficie	
Se impulsa en la pared y se desliza por debajo de la superficie.	
Se impulsa en la pared y se desliza buceando al menos 7 metros por el fondo.	
SALTA DE CABEZA DESDE EL BORDILLO	
Se deja caer de cabeza con flexión del tronco y sin flexión de rodillas.	
Salta de cabeza desde el bordillo con flexión del tronco y rodillas.	
Salta de cabeza desde el bordillo y diseña distintas trayectorias en el deslizamiento.	
Realiza una voltereta en estático.	
Realiza una voltereta durante el nado.	

1: No lo realiza, 2: lo realiza incorrectamente, 3: lo realiza sin destacar, 4: lo realiza de forma notable, 5: Lo realiza a la perfección

Tabla 12: evaluación final verdes.

Observaciones:

EVALUACION FINAL AZULES:	Notas (1-5)
CROL	
Nada más 50 metros crol respirando cada 3 brazadas. Mejora la coordinación general de brazos, pies y respiración.	
Nada 50 m crol. Se impulsa en la pared, realiza movimiento ondulatorio subacuático y lo enlaza con el nado.	
Realiza volteretas hacia delante y lo enlaza con el nado a crol.	
ESPALDA	
Nada más de 50 m espalda. Mejora la coordinación de los brazos y pies.	
Realiza 50 m batido de espalda con los brazos estirados por encima de la cabeza.	
Se impulsa en la pared y se desliza de espaldas manteniendo la posición hidrodinámica.	
Se impulsa en la pared y se desliza de espaldas y lo enlaza con el nado.	
BRAZA	
Realiza 50 m con patada correcta de braza.	
Realiza correctamente el movimiento de los brazos de braza y coordina con la respiración.	
Nada más de 50 m braza. Coordina correctamente la patada de braza con el movimiento de los brazos y la respiración.	
Bucea con patada y brazada de braza al menos 12 metros.	
MARIPOSA	
Realiza el batido con ondulación manteniendo posición de la cabeza hidrodinámica.	
Realiza el movimiento ondulatorio en posición dorsal y lateral manteniendo la posición corporal hidrodinámica	
Coordina el batido ondulatorio con un brazo y respiración lateral, sin material.	
Coordina el batido ondulatorio con dos brazos y respiración lateral, sin material	
Nada mariposa con posibles adaptaciones al estilo.	
SALTO DE CABEZA	
Salta de cabeza y se coloca durante el vuelo y mantiene la posición brazos-cabeza en la entrada y el deslizamiento.	
Realiza el anterior desde altura desde trampolín pequeño o poyete, según posibilidades.	
Mejora el deslizamiento tras el salto y el enlaza con el nado.	

1: No lo realiza, 2: lo realiza incorrectamente, 3: lo realiza sin destacar, 4: lo realiza de forma notable, 5: Lo realiza a la perfección

Tabla 13: evaluación final azules.

Observaciones:

CAPÍTULO 5. EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROYECTO

Basamos la exposición de estos resultados atendiendo a la muestra tomada de tres niños con síndrome de Down en distinto nivel acuático, otro de los niños con retraso madurativo por hipoxia cerebral derivada de una cardiopatía congénita y por último, un niño con parálisis cerebral. La evaluación hará referencia a los bloques de contenidos trabajados durante el curso.

Caso A. Síndrome de down (nivel blanco 3-6 años):

El niño observado es un niño que ha venido por primera vez a natación, es su primer contacto con la piscina, aunque no con el agua. Tuvimos un gran problema para poner en contacto al niño con el vaso ya que en un principio tenía bastante rechazo al agua. Dentro del primer bloque familiarización y evaluación inicial y estilos de natación a través del juego, descubrimos los siguientes aspectos:

En primer lugar, el niño se apuntó con el curso ya empezado, por lo que tuvimos que realizar una adaptación de los ejercicios, en los que el monitor siempre estuviera presente para poder adquirir la confianza necesaria. Una vez conseguimos que el niño se adaptara al grupo, pudimos observar como realizaba las distintas actividades y juegos para trabajar los estilos de natación con bastante éxito, pero con un inconveniente, su ritmo de esfuerzo, concentración y dispersión era bajo, rápido e intenso, ya que cada vez que hacia algo se salía de la piscina y se sentaba en el bordillo para poder recuperarse.

En el segundo bloque inmersiones, flotaciones y equilibrios, juegos cooperativos en el medio acuático y juego reglado, pudimos comprobar como el resto de los niños, una vez que consiguió pasar con éxito el primer bloque, le aceptaron como uno mas del grupo y estos se preocupaban de poder ayudarle y de realizar los juegos con él en todo momento.

En el último bloque de iniciación al juego del waterpolo y evaluación final pudimos ver una mala adaptación ya que el nivel coordinativo y sus perspectivas óculo-manuales

eran un poco escasos, por lo que tuvimos que volver a adaptar y proponer actividades más sencillas para él.

Caso B. Con retraso madurativo por hipoxia cerebral derivada de una cardiopatía congénita (nivel amarillo: 6-9):

Niño bastante especial debido a que su tamaño corporal no va acorde a la edad cerebral, en el nos encontramos con que no hablaba y casi era incapaz de expresarse mediante gestos, por lo que se decidió, junto con la madre, realizar un trabajo individual con el que el niño fuera adquiriendo unos hábitos y unas pautas necesarias a la hora de estar en el agua. Este era su primer contacto con el medio y ni su masa muscular, ni su atención permitía en primera instancia un trabajo grupal ya que en todo momento había que estar pendiente de él. Los ejercicios a realizar estuvieron, enfocados sobre todo a la pérdida del miedo en el agua y a adquirir conocimientos y pautas necesarias.

No se pudo realizar la división por bloques, centrándonos en el primero de y en alguno de los juegos enfocados al waterpolo, ya que como pudimos observar sí era capaz de hacer lanzamientos, aunque no recepciones.

Caso C. Síndrome de Down (nivel verde 9-12):

Niño con el que ya veníamos realizando un trabajo previo, y con el que tuvimos bastantes dificultades por su fuerte carácter; en este curso apareció con alto nivel de egocentrismo, por lo que tuvimos que enseñarle a trabajar en equipo y lograr la consecución de objetivos colectivos.

Dentro del primer bloque, familiarización y evaluación inicial, estilos de natación a través del juego, realizamos una evaluación inicial para ver el punto de partida de cada niño en el grupo y vimos como nuestro niño B realizaba con éxito todos los ejercicios por delante incluso de sus compañeros. En seguida nos dimos cuenta de su afán de protagonismo, por lo que comenzamos a trabajar de manera colectiva mediante los juegos, cuyo objetivo era el éxito grupal y no el trabajo individual, aquí observamos que el niño poco a poco se adaptó de manera adecuada al trabajo.

En el segundo bloque inmersiones, flotaciones, equilibrios y juegos cooperativos en el

medio acuático y juego reglado tuvimos un retroceso, ya que comenzamos a realizar las actividades de manera individual, y volvimos a tener un elevado crecimiento del “yo” y de la competitividad, por ello, pasamos a la segunda parte del bloque y volvimos a la realización de los juegos cooperativos y reglados, donde en este caso las reglas nos iban a servir para hacer ver a nuestro niño la importancia del trabajo en grupo.

En el ultimo bloque, iniciación al juego del waterpolo y evaluación final, no cometimos el error anterior por lo que descartamos la realización de actividades individuales por actividades de juego colectivas, aquí comprobar que el niño olvido su egocentrismo inicial y se dedicó a realizar el trabajo con los demás niños.

Caso D. Síndrome de Down (nivel azul 12-15):

A este nivel comienza la realización de un trabajo más técnico, es decir, mas encaminado al mundo del deporte de la natación.

El niño D es un alumno con el que llevamos trabajando durante años. En esta edad enfocamos en cada bloque los diferentes estilos de natación, donde no encontramos ningún dificultad en el niño para su realización.

La dificultad en este caso surgió a la hora de la competición, fue preciso hablar con él y explicarle el funcionamiento, debido a que su nivel de excitación era elevado a la hora de subirse al podium de salida, lo que no le permitía nadar todo lo bien que sabía, dejando la técnica trabajada de lado, solo comenzaba a nadar bien en el momento que se iba cansando, por lo que tuvimos que trabajar con el durante varias sesiones para conseguir atajar este problema.

Caso E. Parálisis cerebral:

En el caso de este niño, nos pasó lo mismo que con el caso del niño B, tuvimos que realizar una adaptación a sus necesidades, en las que pudiéramos trabajar ejercicios más específicos de cara a la consecución de los objetivos.

Aunque dentro del grupo con el que trabajábamos teníamos más niños, en todos los

momentos se tendía a la realización de una adaptación. En ningún momento pudimos trabajar con bloques como con el resto de los niños, a causa de que no podía realizar las actividades del mismo modo por necesitar una continua atención del monitor.

Nos vimos en la necesidad imperiosa de realizar ejercicios simples y sencillos, en los que comenzara a entender en primer lugar su cuerpo y en segundo en el medio donde se encontraba.

Como puede comprobarse de la evaluación de los resultados de la muestra de niños, en su mayor parte adquirieron los objetivos fijados en la programación, reflejados en un adecuado desarrollo de sus capacidades motrices, psíquicas y sociales, como quedan reflejadas en los documentos de evaluación utilizados.

Con relación al ámbito familiar de los alumnos de la muestra, podemos afirmar que su grado de implicación ha sido adecuado en la mayor parte de los casos, lo cual ha contribuido a la consecución de los objetivos planteados para sus hijos.

Tenemos que destacar las facilidades ofrecidas por el equipo gestor de la instalación deportiva ya que han puesto a nuestra disposición tanto recursos personales, como materiales existentes en la misma al objeto de desarrollar un trabajo del cual pudieran beneficiarse en el futuro otros alumnos.

En relación con el desarrollo del proyecto elegido, podemos afirmar que el mismo se ha llevado a cabo de una manera sistemática en términos generales, alcanzando a un número de alumnos mayor que los seleccionados para la muestra.

CAPÍTULO 6. CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES

Llegada a esta última parte de nuestro trabajo, deseamos ofrecer unas valoraciones con la intención de favorecer procesos de mejora en los futuros proyectos de estas características que puedan ser llevados a cabo, tanto por nosotros mismos como por otros profesionales.

Hemos podido observar como la planificación y desarrollo de las actividades en cada nivel de edad fueron adecuadas y en cada momento para el alumnado en general. Ello permitió adaptar de una manera correcta cada una de ellas a las características individuales de los alumnos que presentaban alguna discapacidad.

Tras la realización del proyecto podemos observar como damos respuesta a los objetivos planteados al principio del trabajo, además dando una respuesta directa a como poder trabajar con los niños, y en este caso con los niños discapacitados en un ambiente distinto a su aula habitual y con unas actividades diferentes a las que realizan con su profesor de Educación Física y en la que podemos desarrollar los distintos bloques de contenidos existentes dentro del curriculum.

En cuanto a lo referido a las actividades hemos podido observar en los niños distintos niveles de mejora, como por ejemplo, el conocimiento de sus esquemas corporales, su condición física y su destreza motriz. Hasta el momento del curso transcurrido podemos afirmar que los niños acuden cada vez más con una mejor predisposición para la realización de las actividades programadas. Ello es debido a que el grado de consecución alcanzado incide en la mejora de su estado físico, de su autoestima y en la relación con sus compañeros y monitor.

Pensamos que seria necesario un reciclaje continuado de los monitores del ámbito acuático, donde fueran concienciados sobre las dificultades que se pueden encontrar a la hora de impartir sus clases, así como a la necesidad de dar una respuesta adecuada a los casos individuales de alumnado con diferentes intereses, características y

discapacidades.

Finalmente, consideramos que el presente proyecto es válido para trabajar el desarrollo de competencias de los niños en ámbitos diferentes a sus centros educativos ordinarios, y que puede ser tenido como modelo para futuros proyectos tanto escolares como extraescolares.

BIBLIOGRAFÍA

American Association On Mental Retardation (1997). *Retraso Mental. Definición, clasificación, y sistemas de apoyo*. Ed. Alianza Psicología. (Consulta: 4 de Febrero de 2013).

Carbellido Saiz, M. (2004). *Actividades acuáticas en poblaciones especiales*.
<http://www.al-agua.net/default.asp?id=0&ACT=19>. (Consulta: 1 de Febrero de 2013).

Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. (Consulta; 6 de Febrero).

Defontaine, J. (1978). *Manual de Psicomotriz*. Vol. III. Ed. Médica y Técnica, S. A. (Consulta: 5 de Febrero).

Emás F, Revista Digital de Educación Física. Año 1, Num. 6 (septiembre-octubre de 2010) ISSN: 1989-8304 Depósito Legal: J 864-2009. (Consulta: 10 de Febrero de 2013).

Fernández-Río, J., Medina Gómez, J. Y Prieto Miguel, R. (2000). *La natación adaptada como medio de integración para una persona con movilidad reducida*.
<http://www.efdeportes.com/efd28a/adapt.htm> (Consulta: 5 de Febrero de 2013).

Gutiérrez Tapias, M. (2010). *Enseñar a consumir, aprender a consumir, nuevas propuestas didácticas para el aula. Escuela universitaria de magisterio (universidad de Valladolid)*. (Consulta: 15 de Febrero 2013).

Gosálvez García, M. (2007). *Curso de monitor*. Madrid: impresos y revistas, S. A. (Consulta: 1 de Febrero de 2013).

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (Consulta: 6 de Febrero de 2013).

Marcelli, D., Ajuriaguerra, J. (1987). *Manual de Psicopatología del niño y del adolescente*. Ed. Masson. (Consulta: 6 de Febrero de 2013).

Mollar N.V. (1999) Rehabilitación acuática. (Consulta: 5 de Febrero de 2013).

http://rehabilitacionacuatica.com/rehabilitacion_acuatica.php

Moreno Murcia, J. A, Rodríguez, P. y García L. (2001). *El aprendizaje de las habilidades acuáticas en el ámbito educativo*.

<http://www.um.es/univefd/aprehab.pdf> (Consulta 11 de Febrero de 2013).

Rosa Luján, A. R (2003). *Natación para discapacitados*.

<http://www.todonatacion.com/deporte-discapacitados/natacion-parada-discapacitados.php> (Consulta: 10 de Febrero de 2013).

Sánchez del Risco, S. E. (2011). *Programa adaptado para el inicio de la natación en personas con síndrome de Down*.

<http://www.efdeportes.com/efd156/la-natacion-en-personas-con-sindrome-dedown.htm>.

(Consulta: 10 de Febrero de 2013).

Vázquez Menlle, J. E. (1999). *Natación y discapacidad, intervención en el medio acuático*. Madrid: Gymnos. (Consulta: 10 de Febrero de 2013).

ANEXO

Hojas de evaluación de los padres

EVALUACIÓN FINAL PARA LOS PADRES:

El curso ha conseguido satisfacer mis expectativas	1	2	3	4	5
La organización del curso ha sido buena	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción respecto al monitor asignado	1	2	3	4	5
Grado de evolución del niño tras terminar el curso	1	2	3	4	5
He recibido un buen trato por parte del monitor	1	2	3	4	5
Grado de información recibida respecto a la evolución de mi hijo	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción de mi hijo respecto a su monitor	1	2	3	4	5
Grado de motivación de mi hijo para asistir a sus clases	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción de mi hijo respecto a sus clases	1	2	3	4	5

SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES:

Estamos muy contentos con el trato y la evolución de nuestro hijo.

EVALUACIÓN FINAL PARA LOS PADRES:

El curso ha conseguido satisfacer mis expectativas	1	2	3	4	5
La organización del curso ha sido buena	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción respecto al monitor asignado	1	2	3	4	5
Grado de evolución del niño tras terminar el curso	1	2	3	4	5
He recibido un buen trato por parte del monitor	1	2	3	4	5
Grado de información recibida respecto a la evolución de mi hijo	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción de mi hijo respecto a su monitor	1	2	3	4	5
Grado de motivación de mi hijo para asistir a sus clases	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción de mi hijo respecto a sus clases	1	2	3	4	5

SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES:

Mi hijo Juan Carlos ha mejorado muchísimo desde que entró a los cursos de natación (2009). Ha aprendido bastante, por lo menos ya sin churro, sin flotador, por lo cual los padres estamos muy contentos con su evolución y seguiremos viniendo a clase. Los monitores son muy cariñosos y agradables.

EVALUACIÓN FINAL PARA LOS PADRES:

El curso ha conseguido satisfacer mis expectativas	1	2	3	4	5
La organización del curso ha sido buena	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción respecto al monitor asignado	1	2	3	4	5
Grado de evolución del niño tras terminar el curso	1	2	3	4	5
He recibido un buen trato por parte del monitor	1	2	3	4	5
Grado de información recibida respecto a la evolución de mi hijo	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción de mi hijo respecto a su monitor	1	2	3	4	5
Grado de motivación de mi hijo para asistir a sus clases	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción de mi hijo respecto a sus clases	1	2	3	4	5

SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES:

La reacción de mi hijo respecto al agua ha sido excelente, le encanta venir a clase, por él vendríamos todos los días. El monitor ha conectado perfectamente con mi hijo y ha ganado mucho en movilidad, expresión, interacción con gente que no es de su entorno, e incluso en interés por esta actividad deportiva cuando no hay ningún deporte que le guste.

Desde mi punto de vista, el medio acuático desarrolla capacidades físicas y psicológicas nuevas en los niños con necesidades especiales que son complicadas de desarrollar fuera de él, Ha sido una experiencia muy positiva y recomendable.

EVALUACIÓN FINAL PARA LOS PADRES:

He recibido un buen trato por parte del monitor	1	2	3	4	5
Grado de información recibida respecto a la evolución de mi hijo	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción de mi hijo respecto a su monitor	1	2	3	4	5
Grado de motivación de mi hijo para asistir a sus clases	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción de mi hijo respecto a sus clases	1	2	3	4	5

SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES:

Seguir motivándole para perfeccionar su estilo y poder competir con los demás niños.

EVALUACIÓN FINAL PARA LOS PADRES:

La organización del curso ha sido buena	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción respecto al monitor asignado	1	2	3	4	5
Grado de evolución del niño tras terminar el curso	1	2	3	4	5
He recibido un buen trato por parte del monitor	1	2	3	4	5
Grado de información recibida respecto a la evolución de mi hijo	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción de mi hijo respecto a su monitor	1	2	3	4	5
Grado de motivación de mi hijo para asistir a sus clases	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción de mi hijo respecto a sus clases	1	2	3	4	5

SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES:

Es el primer año que mi hijo realiza este tipo de actividades, estamos encantados, con el trato dado por los monitores, además de la evolución que poco a poco va consiguiendo.

Fichas de sesión por bloques y niveles:

Se muestran algunos ejemplos de sesiones de distintos niveles y en distintos bloques.

Bloque Familiarización nivel blanco:

FICHA DE SESIÓN	
Sesión nº: 2	Iniciación Periodo: Primer trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 3-6 Nivel: Blanco Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.	
Material y su distribución: duchas, colchoneta dentro de la playa, pesas, churros.	
Objetivos: familiarización con el medio	
	Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.
	Ejercicios 10min. Ø Entradas al agua Desarrollo: entrada por la escalera y bajamos al bordillo por el que nos desplazaremos e iremos salpicando con los pies.
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: 5 min. Ø Nos hacemos fuerte: Cogemos las pesas y nos las colocaremos debajo del brazo.
	Ø Los churros: 5 min. Cambiaremos las pesas por los churros.
V. CALMA	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.
Análisis y autoevaluación:	
Surgieron problemas de flotabilidad.	
Tiempo Total: 45 min.	

FICHA DE SESIÓN	
Sesión nº: 3	Iniciación Periodo: Primer trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 3-6 Nivel: Blanco Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.	
Material y su distribución: duchas, colchoneta dentro de la playa, pesas, churros.	
Objetivos: familiarización con el medio	
	Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.
	Ejercicios 10min. Ø Entradas al agua Desarrollo: entrada por la escalera y bajamos al bordillo por el que nos desplazaremos e iremos salpicando con los pies.
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: 5 min. Ø Nos hacemos fuerte: Cogemos las pesas y nos las colocaremos debajo del brazo.
	Ø Los churros: 5 min. Cambiaremos las pesas por los churros.
V. CALMA	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.
Análisis y autoevaluación:	
Repetimos la sesión anterior para una mayor asimilación	
Tiempo Total: 45 min.	

FICHA DE SESIÓN	
Sesión nº: 4	Iniciación Periodo: Primer trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 3-6 Nivel: Blanco Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.	
Material y su distribución: duchas, colchoneta dentro de la playa, pesas, churros	
Objetivos: familiarización con el medio	
	Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.
	Ejercicios Ø Entradas al agua 5 min. Desarrollo: entrada por la escalera y bajamos al bordillo por el que nos desplazaremos e iremos salpicando con los pies.
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: 10 min. Ø Nos hacemos fuertes: Desarrollo: empezaremos con las dos pesas debajo del brazo, e iremos quitándoles una según lleguen a nuestra posición.
	Ø El churro: 5 min. Desarrollo: cogeremos nuestro churro y nos lo colocaremos en la parte que mas cómodos estemos.
V. CALMA	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.
Análisis y autoevaluación:	
Ejercicios más complicados en el que solo los que tenían una mayor habilidad fueron capaces de hacerlo.	
Tiempo Total: 45 min.	

FICHA DE SESIÓN	
Sesión nº: 5	Iniciación Periodo: Primer trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 3-6 Nivel: Blanco Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.	
Material y su distribución: duchas, colchoneta dentro de la playa, pesas, churros.	
Objetivos: familiarización con el medio	
	Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.
	Ejercicios Ø El grifo se rompe 5 min. Desarrollo: echarse el agua lo más fuerte posible.
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: 10 min. Ø Entro con mi barca Desarrollo: realizar entradas bajando ellos solos las escaleras, con ayuda del churro en distintas posiciones (bajo los brazos, a caballito, etc.) y del monitor dentro del agua.
	Ø Recogemos las frutas 5 min. Desarrollo: lanzamos las pelotas de colores a la piscina y ellos las recogerán por el color poniéndole nombre de una fruta que se parezca.
V. CALMA	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.
Análisis y autoevaluación: No se tuvo ningún problema ya que los niños disfrutaron y aprendieron bastante sobre todo con el último juego.	
Tiempo Total: 45 min.	

Bloque Inmersiones, flotaciones y equilibrios/espalda nivel amarillo:

FICHA DE SESIÓN			
Sesión nº: 1 trimestre	Saltos	Periodo: Primer	
Nº de alumnos: 8	Edades: 6-9	Nivel: Amarillo	Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.			
Material y su distribución: agua.			
Objetivos: Realizar distintos saltos.			
		Tiempo o repeticiones	
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.	15min.	
	Ejercicios Ø Nado libre	10min.	
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: Ø Saltos Desarrollo: realizaremos diversos saltos, comenzando con el más sencillo que es el salto en forma de palillo, hasta terminar con un salto de cabeza.	15min.	
V. CALMA	Ejercicios: - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.	5 min.	
Análisis y autoevaluación: Hemos visto el nivel de destreza de cada niño, observando como realizan los saltos cada uno, descubriendo los distintos tipos de saltos.			
		Tiempo Total: 45 min.	

FICHA DE SESIÓN		
Sesión nº: 3 trimestre	Saltos	Periodo: Primer
Nº de alumnos: 8	Edades: 6-9	Nivel: Amarillo Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.		
Material y su distribución: Aros.		
Objetivos: Realizar distintos saltos.		
		Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.	15min.
	Ejercicios Ø Nado libre	10min.
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: Ø Saltos con aros Desarrollo: realizaremos diversos saltos, comenzando con el más sencillo que es el salto en forma de palillo, hasta terminar con un salto de cabeza entrando por el aro.	15min.
V. CALMA	Ejercicios: - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.	5 min.
Análisis y autoevaluación: Complicaciones a la hora de caer dentro del aro, tuvimos que adaptarlo y hacer una zona más amplia.		
Tiempo Total: 45 min.		

FICHA DE SESIÓN		
Sesión nº: 4 trimestre	Salto	Periodo: Primer
Nº de alumnos: 8	Edades: 6-9	Nivel: Amarillo Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.		
Material y su distribución:		
Objetivos: Realizar distintos saltos.		
		Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.	15min.
	Ejercicios Ø Nado libre	10min.
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: Ø Las olimpiadas Desarrollo: concurso salto de longitud: Individual y parejas, objetivo llegar lo más lejos posible dentro del agua.	15min.
V. CALMA	Ejercicios: - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.	5 min.
Análisis y autoevaluación: Complicaciones a la hora de caer dentro del aro, tuvimos que adaptarlo y hacer una zona más amplia.		
Tiempo Total: 45 min.		

FICHA DE SESIÓN		
Sesión nº: 5 trimestre	Saltos	Periodo: Primer
Nº de alumnos: 8	Edades: 6-9	Nivel: Amarillo Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.		
Material y su distribución:		
Objetivos: Realizar distintos saltos.		
		Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.	15min.
	Ejercicios Ø Nado libre	10min.
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: Ø Salto al foso Desarrollo: salto de longitud sobre colchoneta realizar un salto y caer en la colchoneta. Variantes: salto por parejas, intentar que la colchoneta llegue lo más lejos posible que el impulso de nuestro salto.	15min.
V. CALMA	Ejercicios: - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.	5 min.
Análisis y autoevaluación: Complicaciones a la hora de caer dentro del aro, tuvimos que adaptarlo y hacer una zona más amplia.		
Tiempo Total: 45 min.		

Bloque Inmersiones, flotaciones y equilibrios/espalda nivel verde:

FICHA DE SESIÓN	
Sesión nº: 1	Respiraciones y Juegos cooperativos. Periodo: Segundo trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 9-12 Nivel: Verdes Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.	
Material y su distribución: Pelotas que no pesen.	
Objetivos: Mejorar la respiración.	
	Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.
	Ejercicios Ø 50 metros estilos (croll, braza y espalda) 10min.
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: Ø Pego la oreja: 10min. Desarrollo: saldremos a respirar a un lado y al otro pasando por el centro, manos agarradas a la tabla, nos desplazaremos hacia un lado u otro.
	Ø Burbujas: 5 min. Desarrollo: colocaremos a los niños en el bordillo, y repetirán el ejercicio anterior intentando hacer burbujas debajo del agua.
V. CALMA	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.
Análisis y autoevaluación:	
Primera parte de la sesión en la que los niños tenía que agarrar la tabla y desplazarse ha sido dificultosa, ya que no se ponían de acuerdo, en la segunda parte hemos visto que individualmente si sabia realizar el ejercicio propuesto.	
Tiempo Total: 45 min.	

FICHA DE SESIÓN	
Sesión n°: 2	Respiraciones y Juegos cooperativos. Periodo: Segundo trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 9-12 Nivel: Verdes Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.	
Material y su distribución: Pelotas que no pesen.	
Objetivos: Mejorar la respiración.	
	Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.
	Ejercicios Ø 50 metros estilos (croll, braza y espalda) 10min.
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: 15min. Ø Sherlock Holmes: Desarrollo: identificar el número de dedos que muestra el monitor o amigo bajo agua. Que ellos los muestren también y los reconozcan. Variante: por parejas realizar lo mismo, cambiaremos también los números por señales o acciones.
V. CALMA	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.
Análisis y autoevaluación:	
Sesión muy divertida y en la que se cumplió los objetivos de manera adecuada.	
Tiempo Total: 45 min.	

FICHA DE SESIÓN		
Sesión nº: 4	Respiraciones y Juegos cooperativos.	Periodo: Segundo trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 9-12	Nivel: Verdes Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.		
Material y su distribución: Pelotas, juguetes, pullboys, corchera.		
Objetivos: Mejorar la respiración.		
		Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.	
	Ejercicios Ø 50 metros estilos (croll, braza y espalda) 10min.	
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: 15min. Ø <i>Tenis:</i> Desarrollo: pasarse por parejas objetos mediante soplidos: pelotas, juguetes, pullboys, por encima de la corchera con un solo soplido grande. Variante: cambiaremos las parejas enfrentadas.	
	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.	
Análisis y autoevaluación:		
Sesión muy divertida y en la que se cumplió los objetivos de manera adecuada.		
Tiempo Total: 45 min.		

FICHA DE SESIÓN	
Sesión nº: 5	Respiraciones y Juegos cooperativos. Periodo: Segundo trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 9-12 Nivel: Verdes Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.	
Material y su distribución: Pelotas que no pesen.	
Objetivos: Mejorar la respiración.	
	Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.
	Ejercicios Ø 50 metros estilos (croll, braza y espalda) 10min.
PARTE PRINCIPAL	Ejercicios: Ø Carreras de relevos con soplidos: 15min. Desarrollo: dos filas enfrentadas, se transportará el objeto mediante soplidos (introduciendo la cabeza dentro del agua y al salir soplar a la pelota) de un lado a otro hasta que todos lo realicen. Variante: individualmente iremos de un lado al otro realizando la misma acción.
V. CALMA	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.
Análisis y autoevaluación:	
Los niños pudieron asimilar, el concepto de respiración mediante la aplicación de un juego.	
Tiempo Total: 45 min.	

FICHA DE SESIÓN	
Sesión nº: 1	Iniciación al waterpolo. Periodo: Primer trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 12-15 Nivel: Azul Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.	
Material y su distribución:	
Objetivos:	
	Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: 15min. - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.
	Ejercicios: 5 min. Nado libre. ➤
PARTE PRINCIPAL	➤ Improvisación: 15 min. Desarrollo: que cada alumno improvise un tipo de pase, este será practicado por todo el grupo dentro de la piscina. Variante: se realizarán los pases por parejas, por grupos.
V. CALMA	Ejercicios: 5 min. - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.
Análisis y autoevaluación:	
Dándoles libertad se produce un aprendizaje más rápido y efectivo en el que ellos mismos exploran las diferentes manera de realizar lo pedido.	
Tiempo Total: 45 min.	

FICHA DE SESIÓN			
Sesión nº:2	Iniciación al waterpolo.	Periodo: Primer trimestre	
Nº de alumnos: 8	Edades: 12-15	Nivel: Azul	Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.			
Material y su distribución: balones de waterpolo			
Objetivos: conocimiento y práctica de pases			
		Tiempo o repeticiones	
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.	15min.	
	Ejercicios: ➤ 50 x 4 metros estilos (croll, braza y espalda)	5 min.	
PARTE PRINCIPAL	Pases de waterpolo ➤ Pase de frente: Desarrollo: Por parejas... El brazo lanzador por detrás de la cabeza y efectúa el lanzamiento mediante la progresiva extensión del brazo, antebrazo y mano	5min.	
	➤ Pase del revés: Desarrollo: Por parejas. Se ha de coger el balón por la parte de arriba, lanzándolo con una extensión del brazo hacia atrás. Sirve para pasar el balón a un objetivo que se encuentre detrás del lanzador. Consejo, trabajar bilateralmente y en posición vertical o horizontal	5min.	
	Juego de los 10 pases: Desarrollo: Se van contando los pases practicados anteriormente, en mano de un equipo y el contrario ha de tratar cortarlos. Si logran cortar los pases antes de los diez, se cambia el turno del juego. Si no es así, el equipo ganador tendrá que imponer una sanción al perdedor.	10min	
V. CALMA	Ejercicios: - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.	5 min.	
Análisis y autoevaluación: Sesión complicada, ya que no sabían realizar en algunas ocasiones los pases, pero al final de la sesión pudieron disfrutar con el juego.			
Tiempo Total: 45 min.			

FICHA DE SESIÓN		
Sesión nº: 3	Iniciación al waterpolo.	Periodo: Primer trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 12-15	Nivel: Azul Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.		
Material y su distribución: balones de waterpolo		
Objetivos: conocimiento y práctica de pases		
		Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas: - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas.	15min.
	Ejercicios: ➤ Nado libre	5 min.
PARTE PRINCIPAL	Pases de waterpolo ➤ Pase sueco	5min.
	Desarrollo: por parejas. Podemos coger el balón tanto por la parte superior como por la parte inferior, efectuando una pronación de la mano para que el dorso quede mirando hacia el jugador que tiene el balón, se lanza mediante la extensión del brazo ➤ Pase por palmeo	5min.
	Desarrollo: En círculo. En este pase, el jugador sólo acompaña al balón en la dirección deseada. No lo para ni lo recibe, sólo con un ligero contacto ayuda a dirigirlo hacia otro compañero o hacia la portería Partido de waterpolo	10min
V. CALMA	Ejercicios: - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres.	5 min.
Análisis y autoevaluación: Paso lo mismo que en la anterior sesión los niños se complicaban a la hora de realizar los pases, y solo pudimos ver un momento de libertad en el último juego.		
Tiempo Total: 45 min.		

FICHA DE SESIÓN			
Sesión n°:5		Iniciación al waterpolo.	Periodo: Primer trimestre
Nº de alumnos: 8	Edades: 12-15	Nivel: Azul	Sexo: Ambos
Instalación y características: piscina cubierta, 23 X 12 Metros.			
Material y su distribución: Objetos que no floten (aros, latas, tubos, etc.).			
Objetivos:			
			Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	Instrucciones previas:		15min.
	<ul style="list-style-type: none"> - Recepción de niños - Preguntas a los padres por si hay que tener alguna consideración y comenzar a preguntar a los niños. - Dejar la toalla, ducha y quitarse las zapatillas. 		
CALENTAMIENTO	Ejercicios:		15min.
	Nado continuo durante el tiempo marcado en este caso 15 min.		
PARTE PRINCIPAL	Partido de pases:		
	Desarrollo: dos equipos enfrentados, mediante los pases trabajados, colocaremos unas porterías en cada fondo de la piscina, el objetivo es marcar gol dando pases sin que el otro equipo te quite la pelota.		5 min.
V. CALMA	Ejercicios:		5 min.
	<ul style="list-style-type: none"> - Salida del agua. - Ponerse las zapatillas, ducharse y ponerse las toallas. - Reunión del grupo, sentados en la colchoneta para preguntarles los conocimientos adquiridos en la sesión y despedirles dejándolos con sus padres. 		
Análisis y autoevaluación:			
Comenzamos la clase con un nado continuo, para que no se olvidara lo trabajado en clase, pudiendo observa que todo estaba correcto, además tuvimos un rato final de partido donde pudimos ver que intentaban realizar los pases practicados.			
			Tiempo Total: 45 min.