



**Universidad
Zaragoza**

Trabajo Fin de Grado

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en
Educación Primaria

Autor/es

Marta Pueyo Garijo

Director/es

Juan Azpiroz Martin

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2021/2022

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Fundamentación teórica	5
2.1 Marco conceptual	5
2.2 ¿Qué aportan las actividades en el medio acuático?	6
2.3 Clasificación de las actividades acuáticas	7
2.4 Dominios de acción motriz	11
2.5 Contenidos a trabajar en la iniciación de las actividades acuáticas	12
3. Enseñanza de las actividades acuáticas	14
3.1 ¿Qué entendemos por enseñanza-aprendizaje?	14
3.2 Progresión de aprendizaje	15
3.3 Principales contenidos.....	19
3.4 Propuesta de secuenciación de contenidos.....	19
4. Propuesta de itinerario para el desarrollo de las actividades acuáticas	27
5. La evaluación de los programas en actividades acuáticas	38
5.1 Objetivos	39
5.2 Evaluación.....	40
5.3 Instrumentos de evaluación.....	41
6. Conclusiones	42
7. Referencias bibliográficas	45
8. Anexos.....	47

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria.

Introduction to the exercise of aquatic activities in Primary Education.

Resumen

El Trabajo Fin de Grado (TFG) tiene como objetivo realizar un itinerario para la realización de las actividades acuáticas en Educación Física, se dividirá en varias partes, primero un planteamiento teórico de los métodos a utilizar, después una secuenciación de los objetivos prácticos con actividades acuáticas concretas que se pueden llevar a cabo con los alumnos de 6-12 años, centrándonos en los beneficios que reporta la actividad acuática.

Palabras clave

Actividades acuáticas, propuesta itinerario, juegos acuáticos, Educación Primaria

Abstract

The object of study of the Final Degree Project (TFG) aims to mark an itinerary for the development of aquatic activities in Physical Education through a theoretical approach of the methods to be used, to subsequently sequence the practical objectives with specific aquatic activities. that can be carried out among students aged 6-12, emphasizing the benefits of aquatic activity.

Key words

Water activities, proposed itinerary, water games, Primary Education.

1. INTRODUCCIÓN

A través de este TFG he decidido plasmar la relación directa con el contenido de las actividades acuáticas dentro del marco escolar en la etapa de Educación Primaria, es decir, entre los 6 y los 12 años.

El desarrollo de este TFG en relación con la práctica de actividades acuáticas dentro del marco educativo surge por diversos motivos, el principal es mi afición por la práctica de este deporte y la importancia que tiene en el desarrollo de la persona a lo largo de nuestra vida.

Desde mi etapa escolar, una de mis actividades era la práctica de natación no competitiva. Además, con el paso del tiempo, decidí ir un poco más allá y obtener el título de socorrista acuático. Posteriormente durante mis estudios universitarios de Magisterio Primaria en la mención de Educación Física dentro de la asignatura de actividades físicas individuales curse un módulo de natación, orientada a la enseñanza de los diferentes estilos de natación, a la natación sincronizada, y la forma de llevar a cabo dicha enseñanza.

Actualmente, trabajo como monitora de natación en los cursillos de invierno programados por entidades locales, dando clases a un amplio rango de edades. Gracias a ello puedo exponer todo lo que he aprendido, especialmente en la rama de la enseñanza. Tener que utilizar la psicología a la hora de tratar con niños y niñas, sobre todo, muchos de ellos se inician en este mundo desconocido y eso les genera miedo e inseguridad, además de gestionar al grupo y el tiempo, tengo que aplicar una variedad de ejercicios técnicos. Todo ello respetando el desarrollo motor, cognitivo, social y emocional del alumnado y aplicando una diversidad de actividades acuáticas.

El trabajo consta de un apartado inicial teórico, a través del cual se expone la importancia de llevar a cabo actividades en el medio acuático, siguiendo con los beneficios y repercusiones que aporta esta práctica de actividad física para los alumnos de esta etapa escolar.

La segunda parte del TFG , consiste en una propuesta de itinerario para el desarrollo de las actividades acuáticas en Educación Primaria.

Finaliza el mismo TFG con la aportación de conclusiones personales extraídas tras la realización del trabajo.

Los objetivos que queremos desarrollar a través de este trabajo son los siguientes:

- Valorar los beneficios de la práctica de actividades acuáticas en el contexto educativo.
- Resaltar información acerca de las necesidades de los docentes en el contenido de actividades acuáticas.
- Contrastar la información recibida por los docentes con el contenido teórico estudiado.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Marco conceptual

Antes de comenzar, es importante distinguir términos. No podemos confundir el término de actividades acuáticas con natación.

Moreno y Gutiérrez (1998) definieron las habilidades acuáticas como “aquellas modalidades o actividades físicas que se realizan de modo no obligatorio y con finalidades y formas muy diversas en el agua, siendo este elemento totalmente necesario y principal”. Dichas prácticas pueden ir desde los diferentes estilos de natación convencionales (crol, espalda, braza, etc.) a los deportes que se realizan en un entorno acuático (saltos de trampolín, waterpolo, sincronizada, etc.).

En esta línea de trabajo, Albarracín y Moreno (2018b), describieron la natación como el movimiento y desplazamiento en el medio acuático, que se realiza mediante el uso de las extremidades inferiores y superiores, con la posibilidad de utilizar cualquier instrumento o material para avanzar en el desplazamiento.

Para definir el concepto de natación cito al especialista Fernando Navarro Valdivieso: «Definimos a la natación como una forma de desplazarse en el agua, habitualmente con el fin de obtener un estado de salud e incrementar la aptitud física de un individuo» (1978, p. 56).

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

Este autor ofrece, en otra obra, un interesante concepto de saber nadar: «*Cuando el alumno está familiarizado completamente con el agua, sabe respirar correctamente, es capaz de realizar una distancia mínima de recorrido y es capaz de zambullirse*» (1995, p. 32).

Se suele practicar con multitud de fines entre los que destaca: la recreación, el deporte competitivo, ejercicio físico o deporte lúdico entre otras prácticas.

Por tanto, y a partir de esta definición, la natación no debe confundirse, de ninguna manera, con el resto de las actividades que se desarrollan en las instalaciones y medios acuáticos.

2.2 ¿Qué aportan las actividades en el medio acuático?

Se ha demostrado que, a través de las actividades acuáticas, los alumnos obtienen multitud de beneficios tanto físicos como cognitivos.

García (2010), nombró los beneficios físicos y saludables que conlleva la práctica de actividades acuáticas en Educación Primaria, entre los 6 y 12 años.

Algunos de sus beneficios son:

- Favorece el desarrollo tanto físico como psicológico.
- Ayudar al desarrollo y al crecimiento del organismo (músculos y huesos).
- Favorecer a una correcta evolución de las cualidades físicas básicas y capacidades perceptivas motrices.
- Previenen posibles problemas psicomotores.
- Favorece el control del peso corporal y, por tanto, previene la obesidad infantil.
- Desarrolla la seguridad y el dominio de sí mismo.
- Aumenta la autonomía y la autoestima.
- Desarrolla el rol social, tanto con los iguales como con los adultos.
- Favorece la adquisición de hábitos higiénicos y de salud.

A su vez Casterad (2003) justifico la importancia de las actividades acuáticas dentro del ámbito educativo. Lo consideró como un contenido necesario y adecuado para ser incluido en el currículo educativo en la asignatura de educación física.

2.3 Clasificación de las actividades acuáticas

¿Es natación todo lo que realizamos en la piscina? Muñoz (2004), considero que el agua a lo largo de la historia ha sido entendida bajo distintos términos, de los cuales, el más conocido es el termino de natación.

Podemos establecer que el término de actividad acuática implica más actividades que la natación. Por ello podríamos definir las actividades acuáticas como *“toda aquella actividad física desarrollada en el medio acuático”* (Muñoz, 2004).

Una vez explicada y entendida la diferencia entre actividad acuática y natación, podemos establecer una clasificación más concreta de este ámbito deportivo, con el fin de distinguir los motivos por los cuales se realizan estas actividades deportivas. Se pueden realizar con fines:

- Utilitarios
- Educativos
- Deportivos o competitivos
- Higiénicos o de salud
- Terapéuticos y recreativos

Nosotros como docentes nos centraremos en los fines educativo, utilitario y recreativo. Ya que desde mi punto de vista son los más importantes.

2.3.1 Educativo

Tal y como argumentan Moreno y Gutiérrez (1998), el ámbito educativo lo podemos definir como aquellas actividades encaminadas a personas que se encuentran dentro del entorno escolar. A su vez nos enseña que una programación bien planificada y desarrollada consigue una mejora en el desarrollo personal y humano del alumno.

Moreno y Gutiérrez (1998) Establecen unas pautas a seguir para un planteamiento educativo, se centran en 10 puntos principales, los cuales son:

- Dominio general en el medio acuático.
- Favorecer la mejora, a nivel cognoscitivo, motriz y socio-afectivo.
- Trabajo desarrollado a medio y largo plazo.

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

- Uso del método de enseñanza recíproca, asignación de tareas y descubrimiento guiado.
- No basarnos únicamente en los gestos técnicos y específicos del deporte.
- Fomentar la creatividad del profesor y del alumno.

De esta manera pretendemos ordenar el aprendizaje con el fin de garantizar el máximo desarrollo de las capacidades cognitivas, motrices y personales. Así mismo fomentar la inserción social, apoyándonos en el contenido (hábitos higiénicos y habilidades motoras), los procedimientos (situaciones didácticas creadas y la pedagogía empleada) y los objetivos a desarrollar (los resultados finales que se pretenden conseguir).

Según (Moreno y Gutiérrez, 1995a, 1995b) podemos encontrar los siguientes programas en el campo educativo: infantil, primaria, secundaria y universitario adulto.

EDUCACIÓN FÍSICA

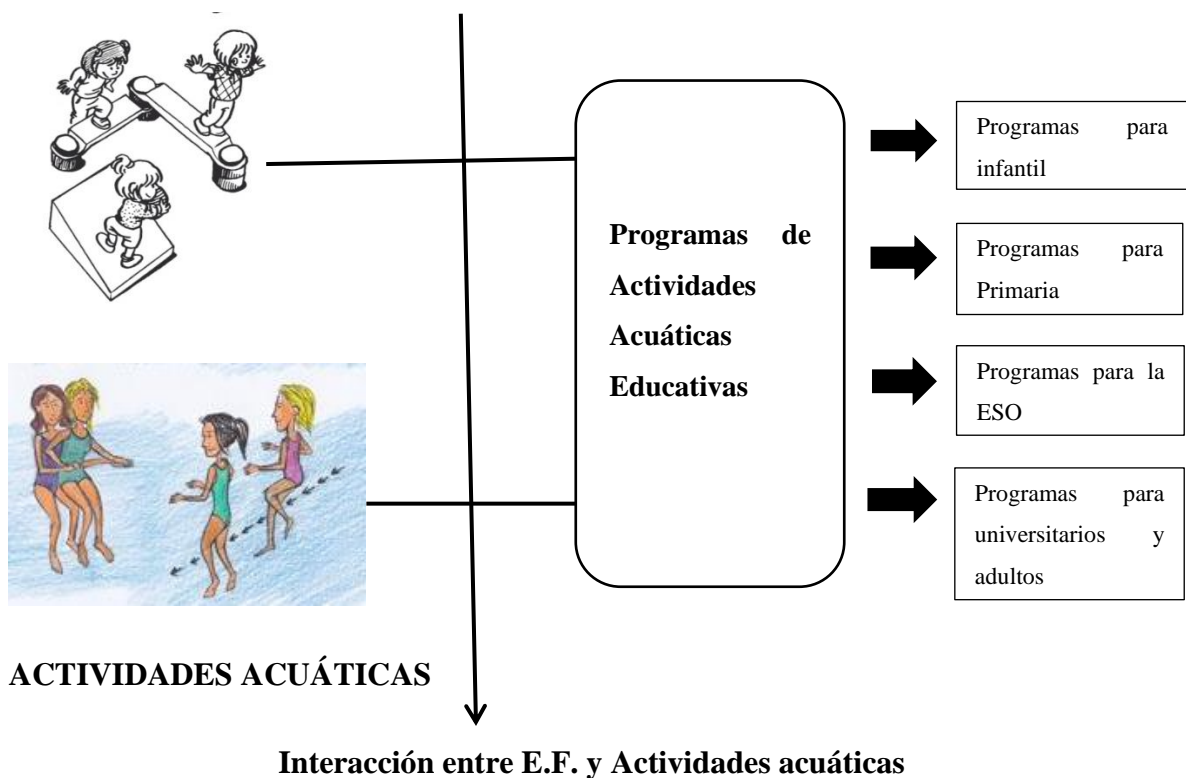


Figura 3. Programas de actividades acuáticas educativas. (Moreno y Gutiérrez, 1995a, 1995b)

2.3.2 Ámbito utilitario

Siguiendo con la línea establecida por Moreno y Gutiérrez (1998), se entiende como ámbito utilitario al aprendizaje de un conjunto de técnicas que ayudan al alumno a manejarse dentro del entorno acuático. Apoyándose en la repetición de gestos enfocados a fijar una conducta motriz, en un corto periodo de tiempo.

Las características de este planteamiento se basan en el siguiente:

- Dominio del medio.
- Dotar al alumno de un conocimiento del medio para evitar el riesgo.
- Periodo corto de trabajo.
- Uso de material tradicional (tabla, chorro, pullboy, etc.).
- Especialización temprana.
- Métodos de enseñanza directa.
- El profesor se centra en la técnica.
- El trabajo se estructura en conseguir objetivos técnicos.
- Grupos de diversas edades de los alumnos.

En los programas de actividad utilitaria se trabajan sencillos aprendizajes técnicos y aspectos de movilidad corporal, que permiten aprovechar el máximo de ventajas del entorno, la socialización del alumno, la autonomía en el agua y aprovechar los beneficios corporales que se pueden obtener.

2.3.3 Ámbito recreativo

Continuando con Moreno y Gutiérrez (1998), establecemos que las actividades recreativas tienen como objetivo encontrar la diversión y la experiencia a través del juego, con el fin de desarrollar a través de una forma no estricta los conocimientos de la técnica.

Este tipo de programa plantea cuatro objetivos:

- Educativo.
- Social.
- Promoción de la actividad acuática.
- Vinculación con la salud.

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

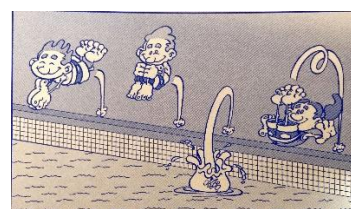
Como se ha mencionado con anterioridad, tienen como objetivo encontrar la diversión y la experiencia a través del juego.

Como señalan López y Moreno (2000), el juego intenta aportar motivación y eficacia en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Para ello el profesor debe adaptar el contenido y facilitar la práctica con el fin de favorecer el aprendizaje a través de diferentes niveles de ejecución y solución motriz.

En las investigaciones de Garaigordobil (1990) comparando la actividad en el medio terrestre y el medio acuático cita: *“Los niños solitarios y que se sienten perdidos en el patio, en esta actividad se mezclan más con los demás niños, los más inhibidos y retraídos se mostraban estimulados y alegres e incluso aceptaban contactos sociales que por lo corriente tenían dificultades de aceptar. Los juegos con agua estimulan la relación social entre los niños”*. Además, diríamos que desarrollan la seguridad y dominio en sí mismo, incrementando el conocimiento y dominio del cuerpo.

Los juegos en el agua presentan factores específicos (profundidad, frío, miedo, etc) que no constituyen sin embargo un freno en su práctica en la mayoría de los casos. Estos juegos pueden facilitar la realización de variados objetivos pedagógicos centrados, en primer lugar, sobre la mejora de su confianza en el agua.

A continuación, vamos a analizar un ejemplo de juego acuático, realizado por (Navas, 2007):



Denominación. - *Nos tiramos al agua*

Justificación de la elección. - De mi experiencia práctica, considero que este es un juego que permite la participación simultánea de niños y niñas, además no tiene básicamente un carácter competitivo, es muy sencillo su aprendizaje, además es divertido, puede ser variado y no es necesario emplear materiales adicionales para ejecutarlo, lo que permite al profesor realizar dicho juego sin contar con muchos recursos materiales y emplear solamente la creatividad.

Profundidad de la piscina. – La piscina deberá tener un nivel mínimo de 1,50 metros de profundidad, donde se realice el juego.

Edad y condiciones. – Este juego puede realizarse a cualquier edad, pero es recomendable entre 9 y 12 años, y además sepan nadar.

Objetivo. - Fomentar la creatividad e ingenio de los niños/niñas al lanzarse al agua, tener capacidad de inmersión en el agua, perdiendo el miedo de lanzarse al agua.

Participantes. -No se limita el número.

Inicio del juego. -Los alumnos, inicialmente se ubicarán a un lado del borde de la piscina, dispuestos a lanzarse de diversas formas y formando diversas figuras.

Desarrollo del juego. Siguiendo las instrucciones del profesor los niños/niñas se tiran o se dejan caer al agua realizando alguna postura o figura a indicación del mismo, podemos clasificar según las distintas variantes que se adopten:

-Echado prono, echado supino, sentado de lado, con las rodillas flexionadas contra el abdomen, brazos alrededor de la cabeza, sentado de frente, sentado de espalda.

-Se pueden hacer variaciones en los ejercicios de cascada o de forma simultánea.

-Otra variante sería formando figuras para imitar una postura (por ejemplo, sentarse en una silla, dormir, bailar, en forma de bomba ...), animal o cualquier otra categoría determinada.

Riesgos del juego. -Es muy importante que el profesor analice los riesgos que habrá que evitar para que los niños/niñas no se sitúen en la zona de la piscina que no tenga la profundidad indicada, así como es importante controlar por parte del profesor que al saltar al agua no haya nadando en la zona y el momento, y hacerlo en un lugar donde los niños/niñas no puedan hacerse daño para evitar accidentes. Los saltos al agua no deben implicar giros, rotaciones peligrosas o cualquier otro medio que pueda conllevar riesgos.

2.4 Dominios de acción motriz

El actual currículo de Educación Física en Primaria está organizado por Dominios de Acción Motriz. El concepto de “dominio de acción motriz” es definido por Parlebás (1999, p. 103) como: *“campo en el cual todas las prácticas corporales que lo integran son consideradas homogéneas bajo la mirada de criterios precisos de acción motriz”*

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

Dicho de otra manera, un “Dominio de acción motriz” engloba un grupo de actividades físicas que comparten una misma lógica y problema motriz, en consecuencia, tienen un mismo tipo de estrategia o solución motriz para resolverlo.

Entre las distintas opciones de reclasificación de la tipología de Parlebas, Larraz (2004, p.203-227) distingue seis dominios o categorías de experiencias motrices para organizar los seis tipos de problemas motores diferentes a los que debe enfrentarse el alumnado de primaria:

1. Acciones en un entorno físico estable y sin interacción directa con otros.
2. Acciones de oposición interindividual.
3. Acciones de cooperación.
4. Acciones de cooperación y oposición.
5. Acciones en un entorno físico con incertidumbre.
6. Acciones con intenciones artísticas y expresivas.

Según Parlebas, Larraz (2004, p.203-227) las acciones aplicables a las actividades acuáticas serían:

1. Acciones en un entorno físico estable y sin interacción directa con otros. Estas acciones se realizan a través de un entorno físico estable, con o sin interacción con otros, lo que implicaría la adaptación del alumno, con el fin de conseguir conductas motrices, en función de las necesidades del medio. A este grupo pertenece situaciones como la natación.

6. Acciones con intenciones artísticas y expresivas. Tienen finalidades estéticas y comunicativas y engloban proyectos de acción colectiva. Las actividades que se incluyen en estas acciones tienen una doble exigencia: la expresión y la comunicación, de esta forma el alumno experimenta diversos roles. A este grupo de actividades pertenece la natación sincronizada.

2.5 Contenidos a trabajar en la iniciación de las actividades acuáticas

Para facilitar la adquisición de las habilidades acuáticas se inicia una fase de familiarización, a través de ella se pretende desarrollar la seguridad del niño, la aproximación

al nuevo medio y favorecer la comunicación con el entorno. Al trabajar desde el punto de vista motriz, encontramos una inmensa cantidad de habilidades que es necesario conocer antes de pasar al trabajo de las destrezas o habilidades acuáticas. (Moreno y Gutiérrez, 1998).

Así pues, para la comprensión de este planteamiento es necesario entender el concepto de motricidad acuática como *“el conjunto de los aspectos motores de las conductas que el ser humano puede desarrollar en el medio acuático sin apoyo en superficies firmes”* (Del Castillo y cols, 1997)

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

➤ **Equilibraciones**

Según (Moreno y Gutiérrez, 1998), consiste en mantener una postura, con las vías respiratorias despejadas o próximas a la superficie para poder ventilar. Cualquier posición en el agua se mantiene gracias a la realización de movimientos propulsivos de brazos, piernas o brazos y piernas. La posición de equilibrio está relacionada con la flotación y la gravedad.

Dentro de las equilibraciones, Moreno y Gutiérrez (1998), determinan los conceptos de flotación y respiración.

- El concepto de flotación es necesario decir que cuando un cuerpo se encuentra en el agua en posición estática está sometido a dos fuerzas: el peso y el empuje.
El peso es la fuerza gravitatoria que tira hacia abajo del cuerpo y el empuje es la fuerza que actúa hacia arriba, contrarrestando el peso. Es necesario empezar por la flotación vertical, pasar a la flotación dorsal y finalmente la flotación ventral.
- Por otro lado, la respiración diremos que es la habilidad por la cual el ser humano puede subsistir en el medio terrestre y en el medio acuático. El aprendizaje de la respiración requiere haber adquirido con anterioridad una fase en la que se desarrollará la inmersión, por lo que el trabajo de inmersión y respiración están muy relacionados.

➤ **Desplazamientos**

Los desplazamientos (Moreno y Gutiérrez, 1998), consisten en trasladar el cuerpo de un punto a otro en el agua, independientemente de la trayectoria y no necesariamente en contacto con la superficie.

Para tener en cuenta este factor, Moreno y Gutiérrez (1998), hablan sobre la propulsión y los saltos.

- La propulsión, es la fuerza que impulsa al ser humano hacia delante, atrás, arriba o abajo provocada por la acción de los brazos y las piernas.
- El salto, es una habilidad en la que, desde parados o en movimiento tomamos impulso con una o ambas piernas para despegar el cuerpo del suelo. La evolución del salto comienza con los dos pies hasta que el niño ha adquirido coordinación, posteriormente se impulsará con una pierna, pero caerá sobre dos, para finalmente impulsarse y caer sobre una pierna.

➤ **Giros**

Para (Moreno y Gutiérrez, 1998) consiste en rotar a través de un eje imaginario que pase por alguna parte del cuerpo, para cambiar de posición o de orientación. Para girar debemos utilizar los miembros superiores con ayuda del tronco.

➤ **Manipulaciones**

Se trata de la relación que se establece entre el alumno y el objeto. Las manipulaciones no implican necesariamente el uso de las manos en relación con los objetos, pero mayoritariamente se realizan agarres con las manos o apoyos parciales sobre materiales flotantes (Del Castillo y cols., 1997). Podemos destacar los lanzamientos y recepciones dentro de esta habilidad.

3. ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

3.1. ¿Qué entendemos por enseñanza-aprendizaje?

Podemos entender los procesos de enseñanza aprendizaje como dos métodos separados, ya que no siempre que se enseña uno aprende, sin embargo, siempre que uno aprende existe una enseñanza. Por lo tanto, enseñanza y aprendizaje son dos conceptos diferentes.

Mosston y Ashworth (1993) plantean que, dentro de los estilos de enseñanza, hay un estilo compuesto por todas las decisiones que el docente toma durante el proceso educativo.

A partir de estas visiones se puede establecer una diferencia entre estilos de enseñanza tradicionales y estilos alternativos:

- Los tradicionales se caracterizan por ser de reproducción/ imitación, para transmitir conocimientos ya consolidados. Por ello, en las actividades acuáticas nos basamos en la repetición de ejercicios o movimientos, con el fin de lograr un progreso por parte del alumno.
- Los estilos de descubrimiento, en cambio, buscan producir un conocimiento nuevo. Suelen ofrecer consignas abiertas y promueven la experimentación y la creatividad. A través de este método, se plantean una serie de actividades acuáticas que el alumno de forma libre debe experimentar y buscar soluciones en base a los conocimientos previos adquiridos.



3.2 Progresión de aprendizaje

El planteamiento parte de una familiarización con el medio acuático a través de juegos, para pasar posteriormente al trabajo de habilidades motrices acuáticas, como queda recogido en el trabajo (Moreno y Rodríguez, 1996b). En un principio buscaremos el desarrollo de la flotación, respiración y desplazamientos, entre los que resaltamos la propulsión a través de juegos o formas jugadas. Los más usados son los juegos de coordinación motriz y los juegos de estructuración perceptiva. Si desglosamos el tipo de intervención pedagógica por edades.





Durante el periodo entre los 5 y 7 años se utiliza una estrategia de practica global. En esta etapa además de utilizar la técnica de enseñanza por indagación o mediante la búsqueda, también se utiliza la instrucción directa o reproducción de modelos.

A partir de los 8 hasta los 12 años se les seguirá dando prioridad a los ejercicios globales frente a los analíticos, siendo el método global-analítico-global el ideal para dar soluciones a situaciones problema en el medio acuático. El trabajo en el agua se planteará siempre en forma de grupos, aunque también en ciertos momentos sea necesario utilizar el trabajo de forma individual.


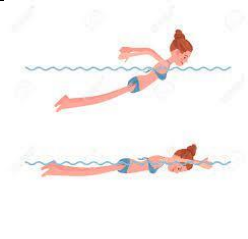
Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

CONTENIDO	CONCEPTO	PROCEDIMIENTO	PERIODO 5-7 AÑOS	PERIODO 8-12 AÑOS	
Familiarización con el medio	Propiedades del agua, instalación, normas, zambullidas y chapoteos.	Superación de los primeros contactos con el agua, realización de zambullidas y chapoteos	Realizar actividades con ayuda de material que les ayude a iniciarse en este medio y buscar su confianza (Chapoteo de pies sentado en el bordillo)	Se busca la autonomía, con y sin ayuda de material, para incrementar su confianza en el medio (Recorrer la piscina agrrados al bordillo dentro del agua)	
Respiración	Conocimiento de las fases y las vías respiratorias.	Uso correcto de las vías respiratorias, trabajo del ritmo respiratorio.	Actividades enfocadas a la enseñanza de la respiración (Realizar burbujas por la boca, posteriormente por la nariz)	Uso de la respiración combinada (ejercicios como “saltos de canguros”, en ellos debiera sumergirse entero y salir la superficie mediante un impulso; sujetar la tabla y respirar hacia ambos lados)	
Flotación	Relación entre estados de ánimo (confianza,	Flotaciones parciales con elementos auxiliares, con ayuda	Con ayuda del material, experimenta que se mantiene a	Realizar movimientos continuos de brazos y piernas para conseguir	

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

	miedo...) con el grado de contracción muscular.	del compañero, flotaciones globales con elementos auxiliares, flotación variando la posición del cuerpo.	flote en la superficie (con el churro entre las piernas se desplazan, sujetando el churro con las manos)	la flotación en la superficie del agua.	
Habilidades acuáticas básicas	Conocimiento de las habilidades acuáticas básica: saltos, giros, lanzamientos y recepciones.	Práctica de las habilidades, progresión en la asimilación de estas, practica de combinaciones y utilización de juegos.	Realizar saltos desde fuera de la piscina, ejercicios de lanzamientos con una pelota.	Progresión y realización de salto de cabeza, introducción de giros en el agua (volteretas)	
Estilo de natación: Crol	Controlar la respiración, brazada y patada	Desarrollo general del crol, practica de la patada de crol, practica de la brazada de crol, combinación de patada y brazada.	Realizar diversos ejercicios con ayuda del material (Movimiento de piernas agarrando el churro con las manos)	Realizar ejercicios con y sin ayuda de material (Combinar movimiento de brazos y piernas agarrando la tabla)	
Estilo de natación: Espalda	Controlar la respiración, brazada y patada	Desarrollo general de espalda, practica de la patada de espalda, practica de la brazada	Realizar ejercicios con ayuda del material (Colocar el churro por debajo de los brazos y	Realizar progresiones de ejercicios con ayuda de la tabla (tabla en el cuerpo y solo	

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

		de espalda, combinación de patada y brazada.	mirando hacia arriba de espaldas dándole a las piernas)	movimiento de piernas, incluimos movimiento de brazos, por último realizamos sin tabla)	
Estilo de natación: Braza	Controlar la respiración, brazada y patada	Iniciación en el estilo de braza.	No se trabaja en edades tan tempranas	Solo se realizara una pequeña introducción en el último curso (realizar la brazada y patada)	
Estilo de natación: Mariposa	Controlar la respiración, brazada y patada	Iniciación en el estilo mariposa.	No se trabaja en edades tan tempranas.	Solo se realizara una pequeña introducción en el último curso (realizar la brazada y patada)	

3.3 Principales contenidos

A continuación, se propone una selección de contenidos para enseñar natación en Educación Primaria: (Riera, 2019, p. 66)

- *Respiración*: Inmersión de la cara en el agua, abrir los ojos dentro, vías respiratorias, nariz boca, boca nariz, fases respiratorias, inspiración, espiración, apneas inspiratorias y respiratorias.
- *Flotación*: Posición natural del alumno, horizontal, ventral y dorsal, flotaciones con elementos, giros sobre el eje longitudinal y transversal.
- *Propulsión*: Búsqueda del correcto movimiento propulsor adaptado a la morfología y cualidades físicas del niño
- *Nado de estilos*: Crol, espalda, braza, mariposa.


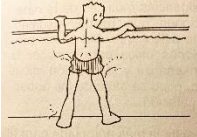

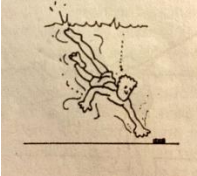
El principal objetivo es familiarizarse con el medio acuático a través de actividades de contacto con el agua y experimentar la resistencia al medio, la búsqueda de flotación, el equilibrio y la entrada al agua de forma independiente.

3.4 Propuesta de secuenciación de contenidos

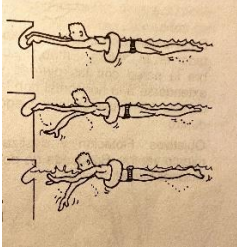
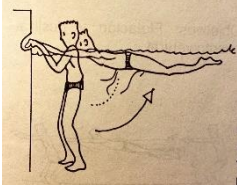
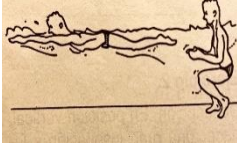
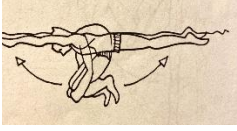

A continuación, Riera (2019) desarrolla una secuenciación clases de 45 minutos, una por semana, orientada al tercer nivel (5º y 6º), tomando en cuenta la frecuencia real de que disponen las escuelas públicas que realizan actividades acuáticas en las diferentes piscinas. (Anexo I).

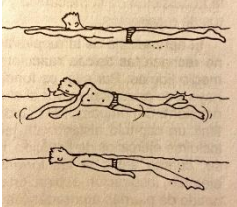
Por otro lado, de los contenidos expuestos en el apartado anterior, tomando como referencia a Navarro (1995), desarrollo una secuenciación de ejercicios de la progresión de los aprendizajes; familiarización con el medio, flotación, respiración, propulsión y técnica de crol.

PROGRESIÓN EJERCICIOS FAMILIARIZACIÓN CON EL AGUA:


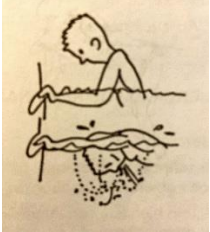

Ejercicio 1: Bajar por la escalera.	Tomar contacto con el agua.	
Ejercicio 2: Acostumbrarse y moverse en el agua.	Desplazarse agarrado al bordillo.	
Ejercicio 3: Sumergirse.	Sumergirse manteniendo el aire.	
Ejercicio 4: Inmersión y abrir los ojos.	Recoger un objeto en el fondo de la piscina.	

PROGRESIÓN EJERCICIOS FLOTACIÓN:


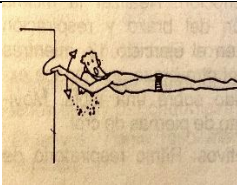
<p>Ejercicio 1: Flotación ventral con material de apoyo.</p>	<p>Con apoyo del flotador en el pecho, nos agarramos al bordillo. Soltamos primero una mano y posteriormente la otra.</p>	
<p>Ejercicio 2: Flotación ventral.</p>	<p>Posición ventral, realizar una inspiración y levantar varias veces los pies hasta conseguir llevarlos a la superficie.</p>	
<p>Ejercicio 3: Flotación y deslizamiento ventral.</p>	<p>En posición de cuclillas en el fondo del agua. Empujar y extender horizontalmente con mano y brazos extendidos.</p>	
<p>Ejercicio 4: Equilibrio en el agua y flotación ventral.</p>	<p>Posición de medusa, extender el cuerpo horizontalmente y volver a la posición inicial.</p>	
<p>Ejercicio 5: Flotación dorsal.</p>	<p>Agarrando con una mano el bordillo y con la otra la tabla. Empujar con las piernas, la cabeza baja en prolongación del cuerpo y la tabla sobre el vientre.</p>	

<p>Ejercicio 6: Flotación dorsal y ventral.</p>	<p>Comenzar con la flotación ventral y posteriormente pasar a flotación dorsal girando el tronco por golpe de caderas. Volver a la posición inicial y retomar.</p>	
--	--	---

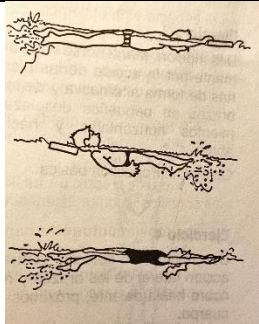
PROGRESIÓN EJERCICIOS RESPIRACIÓN

<p>Ejercicio 1: Noción de espiración.</p>	<p>Soplar con la boca dentro del agua.</p>	
<p>Ejercicio 2: Espiración acuática.</p>	<p>Tomar el aire por la boca y al sumergir en el agua soltarlo por la boca y la nariz.</p>	
<p>Ejercicio 3: Espiración completa.</p>	<p>Agarrados al bordillo en posición horizontal; elevar la cabeza para inspirar y sumergirla para espirar.</p>	

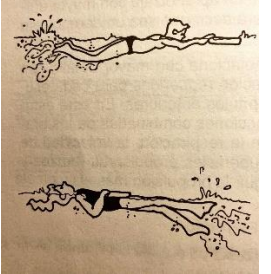

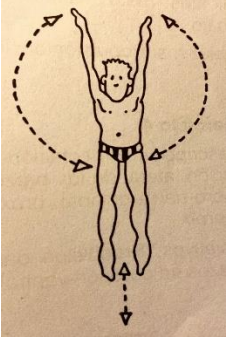
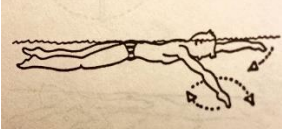
Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

<p>Ejercicio 4: Cadencia respiratoria</p>	<p>Agarrar al bordillo, girando la cabeza a un lado para inspirar, posteriormente sumergir la cara para espirar.</p>	
<p>Ejercicio 5: Cadencia respiratoria, movimientos aplicados a los estilos.</p>	<p>Agarrar el borde en posición ventral, brazos extendidos. El alumno inspira durante 2 segundos hacia un lado y expira dentro del agua durante 6 segundos.</p>	


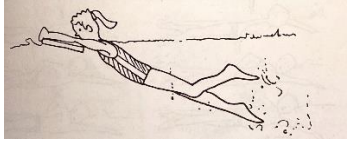



PROGRESIÓN EJERCICIOS PROPULSIÓN:

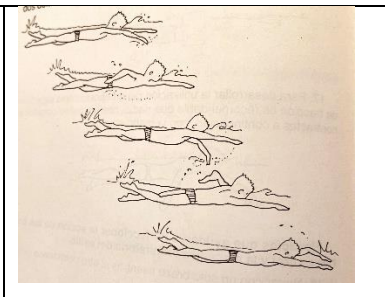
<p>Ejercicio 1: Propulsión de piernas. Acción alternativa.</p>	<p>Propulsión con acción de piernas en posición ventral o dorsal de forma alternativa.</p>	
---	--	--

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

<p>Ejercicio 2: Propulsión de piernas. Acción simultánea.</p>	<p>Propulsión con acción de piernas en posición ventral o dorsal de forma simultánea</p>	
<p>Ejercicio 3: Propulsión básica de brazos en posición ventral.</p>	<p>Flotación ventral, acción de brazos y recobro hacia delante, próximos al cuerpo.</p>	
<p>Ejercicio 4: Propulsión básica de brazos en posición dorsal.</p>	<p>Posición dorsal, acción de piernas y brazos, realizando un recobro lateral.</p>	
<p>Ejercicio 5: Propulsión básica de brazos y piernas.</p>	<p>Movimientos de brazos y piernas de forma alternativa.</p>	

PROGRESIÓN EJERCICIOS TÉCNICA DE CROL:

<p>Ejercicio 1: Batido de piernas agarrado al bordillo.</p>	<p>Agarrando el bordillo, mantener el cuerpo en una posición elevada y realizar batida de piernas.</p>	
<p>Ejercicio 2: Batido silencioso.</p>	<p>Con las manos agarrando la tabla, llevar la barbilla sobre la superficie y hacer un batido de pies dentro del agua</p>	
<p>Ejercicio 3: Batido de pies.</p>	<p>Con las manos agarrando la tabla. Realizar el batido de pierna; flexión correcta de la rodilla, relajar los tobillos sin sacar los pies del agua.</p>	
<p>Ejercicio 4: Acción de brazos.</p>	<p>Colocar una mano sobre la tabla, con la cabeza elevar realizar la brazada con el otro brazo. Combinar movimiento de ambos brazos.</p>	
<p>Ejercicio 5: Acción de brazos.</p>	<p>Colocar la tabla entre las piernas. Nadar solo con los brazos controlando la respiración.</p>	

<p>Ejercicio 6: Nado completo.</p>	<p>Combinar el movimiento de brazos y piernas.</p>	 The image shows four sequential hand-drawn diagrams of a swimmer in a complete stroke. 1. The swimmer is at the start of the stroke with arms extended forward and legs together. 2. The swimmer has pulled their arms back and bent their knees, preparing to push off. 3. The swimmer is in the middle of the stroke, with arms extended forward and legs together. 4. The swimmer has pulled their arms back and bent their knees, preparing to push off. The diagrams are arranged vertically on a piece of paper.
---	--	--

4. PROPUESTA DE ITINERARIO PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

El planteamiento parte de una familiarización con el medio acuático a través de juegos, para posteriormente pasar al trabajo de habilidades motrices acuáticas como queda recogido en el trabajo (Moreno y Rodríguez, 1996).

En un principio se buscará el desarrollo de las diferentes habilidades motrices como la flotación, respiración y desplazamientos, así como la propulsión a través de juegos. Posteriormente, se dará paso a las habilidades acuáticas.

A continuación, se expone una propuesta de itinerario basándome en la fundamentación teórica expuesta a través de este documento, las distintas unidades didácticas analizadas y mi experiencia personal. Además, se ha tenido en cuenta la Orden ECD/850/2016, de 29 de julio, en la que se desarrollan los diferentes elementos curriculares tales como contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y los resultados de aprendizaje esperados para cada curso.

En las tablas siguientes (Tabla 1, tabla 2, tabla 3, tabla 4, tabla 5, tabla 6 y tabla 7) se ofrece la propuesta elaborada para cada uno de los cursos de Educación Primaria, basándonos en las unidades didácticas propuestas por Cotrino, Moreno y Pérez (2005).

Tabla 1. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y resultados de aprendizaje para 1º de Educación Primaria

CURS O	BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RESULTADO DE APRENDIZAJE
1º	1: Acciones motrices Individuales: -Familiarización con el medio -Habilidades acuáticas básicas (flotación, respiración propulsión.	Cri.EF.1.1. Realizar e identificar acciones motrices individuales para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones.	Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Realiza e identifica acciones motrices individuales (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros equilibrios) para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones planteadas en clase.	-Familiarizar el cuerpo con el medio acuático. -Aumentar el conocimiento y control de las fases de la respiración (inspiración/espирación) -Afianzar el nivel de flotación. -Profundizar en la propulsión.
	6. Gestión de la vida activa y valores: -Actitud e interés por participar en las tareas.	Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos,	Est.EF.6.13.1. Tiene interés por participar en las tareas presentadas.	-El alumno muestra una actitud positiva en las actividades.

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

		aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.		
--	--	--	--	--

Tabla 2. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y resultados de aprendizaje para 2º de Educación Primaria

CURSO	BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RESULTADO DE APRENDIZAJE
2º	1: Acciones motrices individuales: -Equilibrio estático y dinámico. -Conocimiento y desarrollo corporal. El juego.	Cri.EF.1.1. Comprender y resolver acciones motrices individuales, con la ayuda docente, para ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.	Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Comprende y resuelve acciones motrices individuales con la ayuda docente (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros equilibrios, o combinación de ellos) de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad	-Desarrollar los diferentes tipos de equilibrio en el medio acuático. -Experimentar situaciones de la vida real en un contexto diferente. -Mejorar y desarrollar las capacidades expresivas de los alumnos.

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

	<p>6. Gestión de vida activa y valores:</p> <p>-Correcto uso del material</p>	<p>Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.</p>	<p>Est.EF.6.13.1. Tiene interés por participar en las tareas presentadas.</p>	<p>-El alumno hace un uso correcto del material utilizado en clase.</p>
--	---	---	---	---

Tabla 3. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y resultados de aprendizaje para 3º de Educación Primaria

CURSO	BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RESULTADO DE APRENDIZAJE
3º	<p>1: Acciones motrices individuales:</p> <p>-Habilidades acuáticas básicas:</p>	<p>Cri.EF.1.1. Comprender y resolver acciones motrices individuales para ajustar los movimientos corporales a diferentes cambios de las</p>	<p>Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Comprende y resuelve acciones motrices individuales (por ejemplo, desplazamientos, saltos, giros</p>	<p>-Trabajar los desplazamientos con propulsiones.</p> <p>-Iniciar el giro en el medio acuático sobre el eje longitudinal.</p>

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

	desplazamientos, propulsiones y giros.	condiciones de la actividad.	equilibrios, o combinación sencilla de ellos) de forma coordinada y equilibrada, ajustando los movimientos corporales a diferentes cambios de las condiciones de la actividad.	
	6. Gestión de vida activa y valores: -Participación de tareas	Cri.EF.6.13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés.	Est.EF.6.13.1. Tiene interés por participar en las tareas presentadas.	-El alumno muestra interés por ayudar a sus compañeros en las actividades.

Tabla 4. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y resultados de aprendizaje para 4º de Educación Primaria

CURSO	BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RESULTADO DE APRENDIZAJE
4º	1: Acciones motrices individuales: -Habilidades acuáticas: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.	Cri.EF.1.1. Integrar acciones motrices individuales para realizar proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados y/o diseñar y realizar un encadenamiento elaborado con la intención de mostrarlo a otros	Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Integra acciones motrices individuales para realizar proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, natación, etc.) y/o diseñar y realizar un encadenamiento elaborado con la intención de mostrarlo a otros (por ejemplo, gimnasia deportiva, patines, etc.).	-Recordar y afianzar las habilidades motrices básicas. -Realizar actividades lúdicas en el medio acuático.
	6. Gestión de vida activa y valores: -Acepta la realidad corporal propia y de los	Cri.EF.6.7. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica.	Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2. Respetar la propia realidad corporal y la de los demás cuando participan en las diferentes situaciones planteadas durante la clase, en especial en el	-El alumno es capaz de respetar su propia realidad corporal. -El alumno es capaz de respetar la realidad corporal de sus

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

compañeros.		aprendizaje de nuevas habilidades y muestra iniciativa al defender los buenos comportamientos frente a actitudes discriminatorias.	compañeros.
-------------	--	--	-------------

Tabla 5. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y resultados de aprendizaje para 5º de Educación Primaria

CURSO	BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RESULTADO DE APRENDIZAJE
5º	1: Acciones motrices individuales: -Estilo de natación: crol y espalda.	Cri.EF.1.1. Cri.EF.1.6. Combinar acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados y/o planificar y realizar un encadenamiento con cierto grado de dificultad.	Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Est.EF.1.6.1. Est.EF.1.6.3. Est.EF.1.6.4. Combina acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, carrera de larga duración, natación, etc.) y/o planificar un encadenamiento para realizar producciones con cierto grado de dificultad con la intención	-Iniciar el estilo de natación crol. -Iniciar el estilo de natación espalda. -Aplicar las habilidades acuáticas básicas a las actividades de iniciación al estilo de crol y espalda.

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

			de mostrarlo a otros	
	6. Gestión de vida activa y valores: -Mejora de las capacidades físicas y regulación del esfuerzo.	Cri.EF.6.6. Mejorar, con la ayuda docente, el nivel de gestión de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.	Est.EF.6.6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.	-El alumno es capaz de regular su capacidad física adaptándose a los distintos tiempos e intensidades.

Tabla 6. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y resultados de aprendizaje para 6º de Educación Primaria

CURSO	BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE EVALUABLES	RESULTADO DE APRENDIZAJE
	1: Acciones motrices individuales: -Técnica básica del	Cri.EF.1.1. Resolver encadenamientos de situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes	Est.EF.1.1.1. Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas	-Iniciar el estilo de braza. -Iniciar el estilo de mariposa. -Afianzar el estilo crol y espalda.

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

6°	<p>estilo de braza. -Técnica básica del estilo de mariposa. -Técnica básica estilo crol y espalda.</p>	<p>espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz, en actividades físico deportivas.</p>	<p>ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p>	
	<p>6. Gestión de vida activa y valores: -Medidas de seguridad</p>	<p>Cri.EF.6.11. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p>	<p>Est.EF.6.11.1. Explica y reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes en las prácticas que realizan, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios a realizar en caso de accidente.</p>	<p>-El alumno es capaz de reconocer las diferentes lesiones que pueden surgir en el medio acuático.</p>

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

A continuación, se muestra a modo resumen la Tabla 7 la propuesta de itinerario de toda la etapa con los aspectos más significantes.

Tabla 7. Resumen propuesta itinerario docente para la etapa de Educación Primaria.

Curso	1º EP	2º EP	3º EP	4º EP	5º EP	6º EP
Contenidos	-Habilidades acuáticas básicas. -Familiarización con el medio. -Actitud participación	- Equilibrio estático y dinámico. -Conocimiento y desarrollo corporal. El juego. -Uso correcto material	- Habilidades acuáticas básicas: desplazamientos, propulsiones y giros. -Participación de tareas	-Habilidades acuáticas: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones. -Aceptación realidad corporal	- Estilo de natación: crol y espalda. -Mejora capacidades físicas	-Técnica básica del estilo de braza. -Técnica básica del estilo de mariposa. -Técnica básica estilo crol y espalda. -Medidas de seguridad.
Criterios evaluación	Cri.EF.1.1 Cri.EF.6.13.	Cri.EF.1.1. Cri.EF.6.13.	Cri.EF.1.1. Cri.EF.6.13.	Cri.EF.1.1. Cri.EF.6.7	Cri.EF.1.1. Cri.EF.1.6. Cri.EF.6.6.	Cri.EF.1.1. Cri.EF.6.11.
Estándares de aprendizaje	Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4.	Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4.	Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4.	Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4.	Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4.	Est.EF.1.1.1. Est.EF.6.11.1

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

	Est.EF.1.1.5. Est.EF.6.13.1.	Est.EF.1.1.5. Est.EF.6.13.1.	Est.EF.1.1.5 Est.EF.6.13.1	Est.EF.1.1.5. Est.EF.6.7.1. Est.EF.6.7.2.	Est.EF.1.1.5. Est.EF.1.6.1. Est.EF.1.6.3. Est.EF.1.6.4. Est.EF.6.6.2.	
--	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---	---	--

5. LA EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS EN ACTIVIDADES ACUÁTICA

En la evaluación formativa compartida y basándonos en el estudio de Pérez Pueyo y López Pastor recogida en el libro (Buenas Prácticas Docentes 2017), vamos a utilizar un método, el cual la finalidad principal no es calificar al alumno, sino disponer de información que permita saber cómo ayudar al alumnado a mejorar y aprender. Además, que sirva a su vez para que los profesores aprendamos a hacer nuestro trabajo cada vez mejor (López-Pastor et al., 2006)

Los principales objetivos que nos marca el método de Pérez Pueyo y López Pastor (Buenas Prácticas Docentes 2017) son los siguientes:

- Mejorar los aprendizajes de los alumnos a partir de las interacciones con distintas personas en el aula.
- Fomentar el desarrollo de valores a través de la cooperación y el diálogo.
- Desarrollar operaciones cognitivas básicas.
- Promover los principios del aprendizaje dialógico.

Para realizar este método de evaluación dividiremos a los alumnos en grupos interactivos. Esto nos facilitara que los alumnos puedan lograr estos objetivos principales de manera más sencilla y efectiva.

Las principales ventajas de los Grupos Interactivos son:

- Aumento del rendimiento escolar y confianza.
- Muestras habituales de cooperación.
- Mejora de las relaciones interpersonales.
- Mejora de los aprendizajes.
- Mejora de la capacidad de razonamiento y deducción.

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

- Mejora de la convivencia entre el alumnado.

Una vez visto el método de Pérez Pueyo y López Pastor (Buenas Prácticas Docentes 2017) y las ventajas de los grupos interactivos lo implementaremos en el aula, con el fin de que los alumnos adquieran todos los conocimientos necesarios en el entorno acuático.

Para ello utilizaremos los siguientes instrumentos:

- Una tabla que rellenaremos nosotros como profesores valorando cada grupo didáctico y cada alumno de manera individual. (anexo II)
- Una hoja individual la cual nos ayuda a fomentar que sean auto didactas. (anexo III)

5.1 Objetivos

A través de los objetivos establecidos en el área de E.F., se plantea la necesidad de sintetizar unos objetivos para las actividades acuáticas, así lo establece Muñoz (2004), con los siguientes objetivos:

Objetivos generales:

- Conocer las posibilidades que les da su propio cuerpo en el entorno acuático.
- Favorecer y mejorar el dominio postural en el medio acuático.
- Conocer y apreciar el juego acuático para llevar a cabo actividad física en el medio acuático.
- Mejorar los hábitos higiénicos y animar en la realización de ejercicio físico.

Objetivos concretos.

- Mejorar en las habilidades acuáticas de respiración, flotación y propulsión.
- Profundizar en las habilidades acuáticas específicas en los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones
- Obtener un conocimiento y realizar correcciones en las habilidades y técnicas concretas con relación a los estilos de natación como crol, espalda, salidas y virajes.

Objetivos físicos:

- Favorecer en la mejora de las capacidades físicas tal como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Desarrollar las condiciones motrices de coordinación, equilibrio, agilidad y habilidades básicas.
- Ayudar en la mejora del desarrollo motor de los alumnos.

Objetivos cognitivos:

- Concienciar sobre la aceptación de nuestro cuerpo.
- Llevar a cabo una mejora de las capacidades psico-motrices a través de la lateralidad, ritmo y percepción espacial y temporal.

Objetivos socioafectivos:

- Ayudar a integrar a los compañeros en la instalación acuática.
- Fomentar la confianza de nuestras propias posibilidades en el medio acuático.

Objetivo acerca de la salud:

- Animar al desarrollo de hábitos saludables.
- Establecer unas normas básicas en la instalación.

5.2 Evaluación

➤ Inicial

A través de la primera sesión los alumnos nos explicaran acerca de sus prácticas con el medio acuático, sus problemas y dificultades, además del dominio previo que tienen adquirido. Muchos de ellos han acudido a actividades extraescolares de natación, pero una minoría estas clases serán su primer contacto con el medio. Posteriormente, en las próximas sesiones realizaremos una observación sobre el nivel de partida y a partir de ahí podremos ajustar la progresión de los aprendizajes que deben adquirir.

➤ Continua

La evaluación continua adquiere importancia en la formación del alumno, a través de ella podemos observar el progreso que han ido adquiriendo los alumnos a través de las sesiones

iniciales. Además, al profesor le sirve de guía para saber que aspectos debe reforzar o en cuales debe detenerse. Debemos tener en cuenta que habrá una gran diferencia entre aquellos alumnos que previamente tuvieron contacto con el medio acuático, y los que se inicien en este mundo.

Con ello obtendremos unos resultados diarios tanto positivos como negativos, nos centraremos en solucionar aquellos que estén adquiriendo un resultado negativo con el fin de garantizar el aprendizaje del alumno. Todo ello será anotado en una lista de control (Anexo III)

➤ Final

A través de las últimas sesiones, se llevarán a cabo actividades en las que podremos evaluar tanto a nivel individual como grupal, la progresión que han tenido durante todas las sesiones. De esta forma a través de la rubrica (Anexo III), podremos realizar una comparación sobre la progresión que han tenido.

5.3 Instrumento de evaluación

Evaluaremos a los alumnos a través de la observación directa a lo largo de los tres periodos de evaluación (inicial, continua y final), no solo lo evaluaremos nosotros como docentes, sino que se evaluarán en grupo y de forma individual (Anexo II y III).

Se evaluará el control motriz a lo largo de todas las sesiones. En la evaluación inicial, podremos ver el nivel de partida de nuestros alumnos. Una evaluación a mitad del programa, de esta forma podremos obtener el progreso y los aspectos que debemos reforzar. Y una al final para saber los conocimientos que han adquirido a lo largo de todas las sesiones.

6. CONCLUSIONES

La elaboración del Trabajo de Fin de Grado (TFG) me ha hecho poner en práctica aprendizajes adquiridos durante los años de la carrera de Magisterio de Educación Primaria en la mención de Educación Física, así como aprender y perfeccionar metodología en mi trabajo diario como monitora de actividades acuáticas con niños de 6 a 12 años. El beneficio que yo he podido obtener con el aprendizaje y puesta en práctica me gustaría trasladarlo a aquellas personas interesadas en el área de Educación Física como maestros, para que conozcan la actividad deportiva acuática para incorporarla, en la medida de los recursos materiales, en sus clases.

Las conclusiones que se pueden extraer, tras la realización de este trabajo, están en relación con los aprendizajes obtenidos y con los objetivos propuestos.

En primer lugar, como ya he referido, me gustaría incidir en la posibilidad de la incorporación de las actividades acuáticas educativas, más concreto, en el área de Educación Física en Primaria. Se ha podido observar cómo este tipo de actividades proporciona numerosas ventajas cognitivas, motrices, sociales y emocionales. Estos beneficios que conlleva sirven como justificación para llevarlos a cabo en nuestras clases de Educación Física.

A lo largo del presente trabajo he querido diferenciar el concepto de actividad acuática del de natación, dado que a veces tiende a confundirse. La actividad acuática engloba conceptos como juego, diversión y aprendizaje. La natación tiene más un concepto competitivo que en Educación Primaria no debe priorizarse.

En segundo lugar, potenciando las actividades acuáticas en los niños en la etapa de Educación Primaria, indirectamente estaremos potenciando que en sus actividades extraescolares realicen actividades como la natación.

Si bien hasta ahora hemos concluido e indicado los beneficios que pueden obtener con la práctica de actividades acuáticas, debemos indicar las desventajas que tiene las actividades acuáticas frente a otras actividades deportivas (atletismo, baloncesto, etc.) están la falta de recursos, los desplazamientos y las infraestructuras.

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

Sin querer ser muy pesimista, pero si dejar claro que la aplicación a la realidad de las actividades acuáticas, en clases de Educación Física en Primaria, tiene un problema que en este trabajo no quisiera obviar y si destacar y reivindicar una mejora a futuro, es poner a disposición de la comunidad educativa los medios materiales, véase infraestructuras: piscinas (cubiertas), para poder implementar en el sistema educativo las practicas acuáticas. Es lógico pensar que difícilmente se pueden desarrollar actividades acuáticas, por mucho esfuerzo que realice el profesorado y enseñe métodos y técnicas que pongamos en conocimiento del alumnado, sino disponemos de los recursos materiales; nos encontraremos en desventaja frente a otras actividades deportivas que necesitan menos infraestructuras. Mas, cuando en muchos municipios es inviable su disposición o son de titularidad municipal y deben ser compartidas con usuarios. Sin añadir de la desventaja del alumno del medio rural al urbano en la práctica de actividades acuáticas, desventaja, que en parte debe ser suplida por el trabajo del maestro.

Con la realización de esta propuesta, me gustaría ayudar a comprender las posibilidades y beneficios del medio, la gran variedad educativa que presenta y motivar para poder seguir formando. Con vistas a los futuros maestros que disfrutan con la enseñanza y la práctica deportiva y en especial las que se desarrollan en un medio acuático, les pediría inculcar a los alumnos en general y en especial a la primaria la práctica de las actividades acuáticas en base a los beneficios que se pueden obtener de la misma, tanto físicos como psíquicos.

No obstante, mi experiencia como monitora de actividades acuáticas en niños/niñas entre 6-12 años, me lleva a realizar la siguiente conclusión, que además de las actividades acuáticas que existen en el ámbito escolar, esas mismas actividades acuáticas pueden ser extrapoladas de forma extraescolar, hacer una extensión de la actividad fuera del horario escolar. El organizar actividades extraescolares con carácter acuático podría ser promovido bien por el centro educativo, el A.M.P.A del centro o como ocurre en mi caso, por empresas o instituciones ajenas al centro. Ceñirme al marco que yo conozco, actividades extraescolares acuáticas organizadas por empresas deportivas ajenas a los centros escolares tiene como ventaja que la misma se hace cargo de la elaboración de programas, los monitores son los que imparten las clases, liberando de esta forma tanto al centro como a las organizaciones del A.M.P.A. Hoy en día, creo que este sistema es el más adecuado y en el que se obtiene mejores resultados en cuanto a la organización de horarios y utilización de los recursos materiales e instalaciones que se pueden utilizar.

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

No obstante, tiene una gran desventaja que son los costes económicos son más elevados que las dos opciones anteriores (centro escolar y A.M.P.A)

Por último, podría decir que he querido dar respuesta a los objetivos y cuestiones propuestas con la realización de este trabajo y, además, me ha servido para darme cuenta de la importancia que tiene el compromiso docente y la formación y mejora en cuanto a la educación. Por otro lado, la investigación también me ha servido para conocer las necesidades de los docentes a la hora de abordar estos contenidos en Educación Primaria.

BIBLIOGRAFÍA

Albarracín Pérez, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2018b). *Natación en la escuela: Hacia una alfabetización acuática*. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(3), 54-67.

Casterad, J. (2003). *Nuevas posibilidades curriculares para la natación educativa*. En F. Ruiz & E. P. González (Eds.), *Educación Física y deporte en edad escolar* (pp. 505- 509). Valladolid, España: Diputación de Valladolid – Ayuntamiento de Valladolid – Cortes de Castilla y León.

Cotrino García, J.A., Moreno Cerceda J. y Pérez Ojeda J.A. (2005) “*Unidad didáctica para Educación Primaria: La educación física en el medio acuático*”. Wanceulen. Editorial deportiva, S.L.

Del Castillo, M. y Rodríguez, F.J. (1997). “*Aproximación a las habilidades motrices básicas*”. En 3er Congreso de Ciencias del Deporte, la Educación Física y la Recreación. Lérida: INEFC.

Garaigordobil, M. (1990). *Juego y desarrollo infantil*. Madrid: Seco Olea.

García Herrero, J. J. (2010). *Las actividades acuáticas en Educación Primaria*. *EmásF: revista digital de educación física*, 6, 27-35.

López, A. y Moreno, J. A. (2000). *Integralidad, diversidad y variabilidad en Educación Física*. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19. <http://www.sportquest.com/revista/efd19/integr.htm>

López-Pastor V. M. y Pérez-Pueyo, A. (Coords.). (2017). *Evaluación formativa y compartida en Educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. León: Universidad de León.

Moreno, J.A y Gutierrez, M. (1995a). “*Panorámica actual de los programas de actividades acuáticas (I)*”, *SEAE/INFO*, 29,12-16.

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

Moreno, J.A. y Gutierrez, M. (1995b). *“Panorámica actual de los programas de actividades acuáticas (II)”*. SEAE/INFO, 30, 12-17.

Moreno, J.A. y Rodríguez P.L (1996). *El aprendizaje de las habilidades acuáticas en el ámbito deportivo*. En F. Ruiz (Ed.), *La educación física en primaria* (pp.185-214). Murcia: Universidad de Murcia.

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

Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física, la reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

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

Navarro Valdivieso, F. (1978). *Pedagogía de la natación*. Madrid: Colección Kiné de Educación y Ciencia Deportiva.

Navarro Valdivieso, F. (1995) *“Hacia el dominio de la natación”*. Ed Gimnos. (pp. 32, 59- 128)

Navas Torres, M. (2007). *Fichero de juegos para la piscina*. Barcelona: Inde. (AC.047)

PARIEBAS, P. (1981). *Contribución a un lexique commenté en science de raction motrice*. París: INSEP.

Riera, S. (2019). *“Enseñanza y aprendizaje de las actividades acuáticas en el marco escolar”*. 63-69.

ANEXOS

ANEXO I:

Utilizando la progresión de aprendizaje a lo largo de las sesiones planteada por Riera (2019), he elaborado 10 sesiones para el curso de 5º-6º:

1º clase	Les mostraremos las instalaciones y las normas que se han de llevar a cabo a lo largo de las sesiones. Además, los alumnos se familiarizarán con el medio en una primera sesión a través de juegos.
2º clase	Explicación y uso del material a través de equilibraciones.
3º clase	Flotaciones estáticas y dinámicas con ayuda del material (tabla, churro, pullboy). Primero por grupos y posteriormente de forma individual.
4º clase	Giros sobre el eje longitudinal (realizando saltos) y después sobre el eje transversal con ayuda del material.
5º clase	Trabajaremos la respiración de nariz, boca y boca-nariz. A través de pequeñas inmersiones agarrados al bordillo, cuando cojan confianza a través de juegos que deberán coger en el fondo de la piscina.
6º clase	Propulsiones desde el borde de la piscina con apoyo de material (tabla), de esta forma comenzarán a trabajar la patada de crol.
7º clase	A partir de esta sesión se empezará a trabajar el estilo de crol. Primero la patada con ayuda de material (tabla), posteriormente la braza sujetando la tabla y realizando el movimiento de los brazos sujetando con una mano siempre la tabla.
8º clase	Nado a crol sin apoyo del material, podremos realizar correcciones individuales para perfeccionar la técnica. Se propondrán retos a través de los cuales iremos realizando modificaciones.
9º clase	Se trabajará el nado de espalda con ayuda de material (tabla) en el pecho, primero se trabajará solo patada y cuando los dominen podrán realizar alternancia de brazos.
10º clase	Nado de espalda sin apoyo de material, realizando correcciones si fuera necesario. Los últimos minutos de clase propondremos que realicen un nado en ambos estilos, recorriendo una distancia corta.

ANEXO II:

Ficha 1

Control de la evolución motriz acuática a los 5 años (Moreno y Gutiérrez, 1998)

Familiarización con el medio	I	M	F
Consigue bajar al agua sin ningún problema			
Se muestra contento y con iniciativa en el agua			
Entra al agua desde el bordillo			
Consigue lanzarse al agua de pie			

Equilibraciones	I	M	F
Recorre la piscina agarrada al borde			
Mete la cara dentro del agua			
Sumerge la cara y hace burbujas con la nariz			
Recoge material del fondo de la piscina poco profunda			
Realiza respiración con la nariz y la boca			
Mantiene la flotación dorsal con ayuda			
Mantiene la flotación ventral con ayuda			

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

Desplazamientos	I	M	F
Es capaz de desplazarse con material por la piscina			
Se desplaza a través de la piscina poco profunda sin ayuda de material			
Avanza propulsando con ayuda de material			
Se impulsa en la pared en posición tendido supino			
Se impulsa en la pared en posición tendido prono			

Giros	I	M	F
Recoge objetos a lo largo de la piscina con ayuda de material			
Recoge objetos a lo largo de la piscina sin ayuda de material			

Manipulaciones	I	M	F
Puede recoger objetos de diferentes tamaños y llevarlos al borde			
Consigue desplazarse por la piscina con objetos en las manos			

I: Inicio de programa; **M:** mitad de programa; **F:** Final de programa

Ficha 2

Control de la evolución motriz acuática a los 7 años (Moreno y Gutiérrez, 1998)

Familiarización con el medio	I	M	F
Es capaz de jugar en la piscina			
Se desplaza a lo largo de la piscina agarrándose al borde con una sola mano			
Se tira al agua desde el borde de la piscina			

Equilibraciones	I	M	F
Se sumerge por completo sin agarrarse al bordillo			
Recoge objetos del fondo de la piscina poco profunda			
Es capaz de expulsar el aire varias veces debajo del agua			
Mantiene la flotación dorsal variando los segmentos de su cuerpo			
Mantiene la flotación ventral variando los segmentos de su cuerpo			

Desplazamientos	I	M	F
Juega a lo largo de la piscina			
Es capaz de desplazarse a través de la piscina poco profunda sin ayuda de material			
Avanza propulsándose de forma independiente con los			

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

pies y con los brazos			
-----------------------	--	--	--

Giros	I	M	F
Es capaz de dar una voltereta hacia delante en la piscina			
Recoge objetos complejos en la piscina			

Manipulaciones	I	M	F
Recoge diferentes objetos y los intercambia con los compañeros			

I: Inicio de programa; **M:** mitad de programa; **F:** Final de programa

Ficha 3

Control de la evolución motriz acuática a los 9 años (Moreno y Gutiérrez, 1998)

Familiarización con el medio	I	M	F
Es capaz de jugar en piscina profunda			

Equilibraciones	I	M	F
Recoge objetos del fondo de la piscina profunda			
Es capaz de dominar los ritmos respiratorios (inspiración, espiración y apnea)			
Consigue realizar flotaciones variando las posiciones de forma continua			
Consigue hundirse de forma progresiva en flotación medusa			

Desplazamientos	I	M	F
Juega en la piscina profunda con el resto de los compañeros			
Es capaz de desplazarse en la piscina profunda sin ayuda de material (Churro, tabla)			
Avanza propulsándose de forma independiente con las extremidades			

Giros	I	M	F

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

Consigue realizar volteretas hacia delante y hacia atrás			
Es capaz de girar longitudinalmente a través de una corchera			
Puede realizar desplazamientos por el fondo de la piscina			

Manipulaciones	I	M	F
Juega con sus compañeros en la piscina profunda pasándose objetos			
Es capaz de intercambiar objetos de una mano a otra en la piscina profunda			

I: Inicio de programa; **M:** mitad de programa; **F:** Final de programa

Ficha 4

Control de la evolución motriz acuática a los 11 años (Moreno y Gutiérrez, 1998)

Equilibraciones	I	M	F
Recoge anillas del fondo de la piscina profunda (1,80m aprox.)			
Es capaz de lograr un equilibrio acuático tras realizar saltos de diferentes formas			
Realiza flotaciones durante al menos 10 segundos			

Desplazamientos	I	M	F
Juega en la piscina profunda con sus compañeros			
Es capaz de desplazarse 15m en la piscina profunda sin ayuda de material			
Avanza propulsándose de forma coordinada con las extremidades			
Se mantiene en la superficie con calma y con batido de piernas			
Resuelve los problemas planteados con facilidad			

Giros	I	M	F
Consigue girar combinando varios ejes			
Es capaz de realizar recorridos subacuáticos con facilidad			

Introducción al ejercicio de actividades acuáticas en Educación Primaria

y sin apoyos			
--------------	--	--	--

Manipulaciones	I	M	F
Juega pasando objetos con los compañeros en la piscina profunda con inmersiones			
Realiza lanzamientos en varias trayectorias en la piscina profunda			

I: Inicio de programa; **M:** mitad de programa; **F:** Final de programa

ANEXO III:

TABLAS DE EVALUACION:

EVALUACIÓN FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO

	MUY BIEN	BIEN	POCO	NADA
CONTACTO CON EL AGUA				
ADAPTACIÓN AL MEDIO				
CHAPOTEO				
INMERSIONES				
DESPLAZAMIENTO CON IMPLEMENTO				

EVALUACIÓN RESPIRACIÓN

	MUY BIEN	BIEN	POCO	NADA
REALIZA BURBUJAS EN EL AGUA				
CONSIGUE SUMERJIRSE DEBAJO DEL AGUA				
SE DESENVUELVE SIN MIEDO DEBAJO DEL AGUA				

EVALUACIÓN FLOTACIÓN

	MUY BIEN	BIEN	POCO	NADA
FLOTACIONES PARCIALES				
FLOTACIONES GLOBALES				
FLOTACIÓN CON MATERIAL				
FLOTACIÓN SIN MATERIAL				

EVALUACIÓN PROPULSIÓN

	MUY BIEN	BIEN	POCO	NADA
SE DESPLAZA DEBAJO DEL AGUA CON SOLTURA				
REALIZA MOVIMIENTOS CON LOS PIES				
REALIZA MOVIMIENTOS CON LOS BRAZOS				

EVALUACIÓN GIROS

	MUY BIEN	BIEN	POCO	NADA
POSICIÓN VENTRAL				
POSICIÓN DORSAL				
REALIZA VOLTERETAS				

EVALUACIÓN SALTOS

	MUY BIEN	BIEN	POCO	NADA
SALTA DESDE EL BORDILLO SENTADO				
SALTA DESDE EL BORDILLO DE PIE				
SALTA DE DIFERENTES FORMAS				
SALTA DE CABEZA				

EVALUACIÓN CROL

	MUY BIEN	BIEN	POCO	NADA
MOVIMIENTO DE BRAZOS				
MOVIMINETO DE PIERNAS				
COMBINA MOVIMIENTO DE BRAZOS Y PIERNAS				

EVALUACIÓN ESPALDA

	MUY BIEN	BIEN	POCO	NADA
MOVIMIENTO DE BRAZOS				
MOVIMIENTO DE PIERNAS				
POSICIÓN DEL CUERPO				
COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS				
ESTILO COMPLETO ESPALDA				