

## Natación 2 en la UNLP. Estrategias a tener en cuenta para la elaboración de una clase

Negri Daniela FaHCE - UNLP

[profedanielanegri@gmail.com](mailto:profedanielanegri@gmail.com)

Rey Trombini, Andrea FaHCE - UNLP

[rt\\_andrea@hotmail.com](mailto:rt_andrea@hotmail.com)

Dominguez, Maria Eugenia FaHCE- UNLP

[eugeniadol@gmail.com](mailto:eugeniadol@gmail.com)

Jones, Victoria FaHCE- UNLP

[pfvictoriajones@gmail.com](mailto:pfvictoriajones@gmail.com)

### Resumen

La Asignatura Educación Física 3 se aboca al estudio de las características y problemas relevantes a la enseñanza y el aprendizaje de los contenidos de la Educación Física en la juventud. Este trabajo tiene la intención de facilitarle a los alumnos del Profesorado y Licenciatura de la Fahce, material bibliográfico para la organización de una propuesta pedagógica que ayude a pensar en una planificación que les permita reflexionar sobre los elementos que componen la puesta en marcha de la enseñanza de la natación, entre ellos, estructura de la clase, propósito, estrategias didácticas, componentes de la técnica, entre otros.

**Palabras clave:** enseñanza- estrategias didácticas- clase - natación

Para poder profundizar sobre la temática de esta ponencia y contextualizarla en el seno de las clases de natación, es necesario definir el término enseñanza.

Según el Diccionario de la Real Academia Española, enseñanza es la “acción y efecto de enseñar”, “viene del latín, y significa instruir, doctrinar, amaestrar con reglas o preceptos”. Es definida como un conjunto de conocimientos, principios, ideas que se enseñan a alguien.

La enseñanza es un hacer, una práctica, (práctica, haciendo referencia no sólo a las meras acciones de los individuos sino también a un conjunto de disposiciones teóricas, sociales, históricas, políticas que las configuran), en la que debe haber al menos dos personas, una de las cuales posee un conocimiento o una habilidad que la otra no posee. Camillioni, (2007, p. 126), define a la enseñanza como “un intento de alguien de como transmitir cierto contenido a otra persona”. La primera intenta transmitir esos conocimientos o habilidades a la segunda, estableciéndose entre ambas una cierta relación con el fin de que la segunda los adquiriera. Se habla de un “[...] intento pero no una certeza y pone en manos de la actividad del estudiante una parte importante de la responsabilidad.” (Feldman, 1999) Al tratarse de una relación entre personas no es posible asegurar que aquello que se debe o quiere enseñar sea efectivamente transmitido. Siguiendo el pensamiento de Domínguez, (2013) La enseñanza se caracteriza como deliberada, característica exclusivamente humana; intencional, organizada, que transmite un conocimiento o un saber, que favorece el desarrollo de una capacidad y que es dialógica. Es decir, que se realiza hacia otros y con otros; y que es genérica, y contempla particularidades. También es una “*acción situada*”, porque se produce en un contexto histórico, social, cultural e institucional determinado, es decir en un lugar y en un momento. Consideramos que la natación está incluida dentro de esta definición.

Al momento de enseñar natación se requiere del uso de estrategias didácticas, tomando éstas como la construcción personal que el profesor realiza en función de distintas variables incidentes, tales como: contenidos, saberes, materiales, organización del espacio, orden comunitario, tareas, actividades, ejercicios técnicos, corrientes didácticas, estilos de enseñanza, canales de comunicación, rol docente, métodos, principios físicos y mecánicos, materiales, indicadores técnicos y referencias en el desarrollo de esta ponencia solo nos abocaremos a profundizar sobre algunas de ellas.

Empezaremos por explicar la estructura de la clase, teniendo en cuenta que la misma tiene una duración aproximada de entre 45 minutos a una hora y se presenta con una estructura en tres segmentos.

La parte inicial cuya finalidad es “provocar un estado de disposición psicológica y fisiológica adecuada a la interacción con los saberes principales de la parte central” Gómez (2002, p. 308). La misma tiene una duración de 10 a 15 minutos.

El momento central de la clase está destinado a la enseñanza de los saberes planificados, allí se activan todos los recursos que el docente tiene para llevar a cabo su intención pedagógica, siendo entre 30 y 35 minutos el tiempo que se destina a este momento.

Por último la parte final de la clase está destinada a aquellas actividades que tienen como objetivo buscar la socialización, el intercambio grupal y la espontaneidad, entre ellas podemos nombrar la pileta libre, los juegos, las postas, los trabajos de flexibilidad y elongación.

Una clase de natación se compone de un tema principal y varios secundarios. Para el tema principal nos tendremos que plantear una intención pedagógica, es decir que conducta observable queremos que el alumno logre luego de realizar la actividad, según los resultados la misma intención puede sostenerse en varias clases y ser lograda o no, y plantear una nueva. Una vez elegido el tema principal y su intención específica se comienza a seleccionar las tareas correspondientes teniendo en cuenta siempre el nivel acuático y edad de los alumnos.

Las tareas son todas aquellas acciones programadas con el propósito de llevar a cabo la intención pedagógica seleccionada por el docente, con el fin de lograr que el o los alumnos las lleven a la práctica y se apropien o no del saber a través de actividades. Por lo tanto primero se debe plantear el objetivo, luego la intención y por último seleccionar las tareas.

Adentrándonos en la planificación de la tarea, el futuro docente debería conocer la información necesaria para poder describirla. La misma incluirá, la posición inicial, el desarrollo y la dosificación.

En la descripción de la posición inicial, es importante detallar la ubicación del cuerpo en el agua antes de su desarrollo, incluyendo la utilización o no del material, Un ejemplo de lo expuesto sería comenzar con un impulso desde la pared, decúbito ventral tomando una tabla con las dos manos y la cara abajo del agua. En cuanto al desarrollo de la tarea, la información debe detallar la acción del alumno, e indicar los momentos de la respiración, en ese mismo orden y en relación al ejemplo anterior, indicar patada de crol y cada 12 patadas una respiración frontal. Por último y para finalizar, en cuanto a la dosificación de la tarea, detallar la cantidad de largos y distancia a recorrer, un

ejemplo de ello proponer 6 largos, dependiendo del tamaño de pileta (pileta semiolímpica o pileta comercial).

En cuanto a la explicación de la actividad a realizar por el alumno, ésta debe ser clara y con el vocabulario adecuado, el mismo debe ser acorde a la edad y con terminología que los alumnos comprendan. Dentro de la información se debe hacer mención a los aspectos más importantes de la técnica, concepto al que nosotras denominamos indicadores técnicos. Para ilustrar lo expuesto siguiendo la tarea antes mencionada un indicador técnico de la patada de crol es que la misma se inicie desde la cadera con los pies extendidos.

Otro recurso que el docente tiene es la posibilidad de incluir en la actividad una referencia, ya sea táctil, auditiva o visual, la misma es una herramienta que se utiliza para inducir al alumno con el fin de lograr el gesto técnico o la intención de la tarea.

Un ejemplo de referencia táctil, podría ser, solicitarle al alumno que roce el muslo al finalizar el empuje final durante cada brazada de crol, siendo la intención de la tarea, la amplitud de la misma. Una referencia visual, indicar que durante la brazada de pecho, sus manos permanezcan dentro de su campo visual durante todo el recorrido, mirando que en el recobro sus manos están próximas y en la línea media del cuerpo siendo la intención de esta referencia que el alumno logre una brazada de pecho con codos por delante de la línea de los hombros.

Para concluir con las ideas precedentes, es necesario que el futuro docente, tenga en cuenta todas los elementos que pueden interferir en una clase de natación. Entre ellas podemos citar, el ruido de clases simultáneas, la acústica del ambiente, la voz del profesor, el uso de antiparras empañadas, entre otras. Es por ello que a la hora de transmitir la tarea, hay que agotar el uso de todos los canales de comunicación, debido a que no todos los alumnos reciben la información de la misma manera. Es fundamental combinar el canal verbal, visual, auditivo y sensitivo para favorecer la comprensión por parte de todos. Para ejemplificar tales consideraciones, la explicación verbal de un gesto técnico podría ser acompañada por una demostración gestual fuera del agua, es importante que lo gestual sea igual a lo verbal para no crear en el alumno una confusión, ya que lo que ve, no va a coincidir con lo que escucha y se creará un mensaje distorsionado.

Siguiendo las ideas de Semhan, M.E. (2013) en este sentido, ella lo denomina Canales de información verbal que es la información que se transmite por el canal auditivo,

información visual, supremacía de la imagen sobre la palabra. Por ejemplo dibujos, videos, filmaciones, realización del movimiento que se va a enseñar (demostración), que ayuda al alumno a recibir una imagen más ajustada al ejercicio y por último, la kinestésica, ya que el control de los movimientos en natación, particularmente, los realizados bajo el agua, se logran principalmente por la combinación de informaciones proporcionadas por las sensaciones de tacto-presión, las sensaciones vestibulares y las sensaciones kinestésicas.

La autora expresa: “Conviene explicar, mostrar, hacer ... hacer, hacer, hacer”.

Sobre la base de las consideraciones anteriores en relación a las estrategias didácticas, en la enseñanza de la técnica de los estilos de nado, es fundamental que el futuro docente conozca y domine los principios físicos - mecánicos, los cuales permite ayudar al alumno al dominio de su cuerpo en el agua, como así también los conceptos técnicos - teóricos de lo que desea enseñar.

Si hablamos de las técnicas de nado creemos que es necesario analizarla desde sus componentes para facilitar tanto su estudio como su enseñanza:

Estos componentes son, la posición del cuerpo donde se describe la alineación del mismo y las variaciones de la posición durante un ciclo completo de brazos. La acción de brazos donde se detalla la ejecución de sus movimientos analizando los diferentes periodos y fases de la secuencia técnica del ciclo completo del estilo. En el caso de los estilos alternados, crol y espalda, se describen las acciones técnicas correspondientes al brazo derecho y al brazo izquierdo. Por el contrario, en el caso de los estilos simultáneos, pecho y mariposa, se describe la acción técnica simultánea de ambos brazos. En la acción de piernas se analiza el batido en sus fases ascendentes y descendentes de cada pierna, en el caso de los estilos alternos, crol y espalda. Por el contrario, en el caso de los estilos simultáneos, pecho y mariposa, se describe la acción técnica simultánea de ambas piernas. Así mismo, en la coordinación se señalan los momentos cruciales de la sincronización del estilo, entre los movimientos de ambos brazos y entre los movimientos de los brazos y las piernas. Finalmente la respiración, en donde se indica el momento específico de inspiración y espiración según la acción de brazos de la técnica correspondiente.

En la enseñanza de cualquier contenido de natación, es conveniente seguir un ordenamiento de los mismos, que responda a una secuencia de enseñanza y aprendizaje. La propuesta metodológica no tiene siempre un mismo orden, si no que va a depender de la necesidad del alumno en ese momento. Para ello se pueden considerar una serie de variables, las cuales están determinadas por el grado de complejidad que implican para el alumno. Un ejemplo de lo expuesto sería...., dentro del agua con apoyo fijo, el contenido completo, afuera del agua o dentro del agua con apoyo móvil.

Las actividades deben ser simplificadas, donde se debe comenzar con ejercitaciones sencillas y a medida que se van asimilando, sumarle dificultades nuevas.

Es importante dentro de este proceso, no apresurar situaciones de aprendizaje. Puede suceder que los contenidos no estén asimilados, y por lo tanto aunque el gesto parece haber sido aprendido, no están dadas las condiciones para el dominio total del movimiento. Se debe tener paciencia a fin de que el alumno adquiera todas la experticia que le permita no solo realizar el gesto, si no “entenderlo y aprehenderlo” desde el punto de vista motriz. Todas las actividades que enriquezcan el acervo motor favorecerá el dominio acabado del movimiento.

Otra consideración a tener en cuenta, es que cuando se está aprendiendo un nuevo movimiento, la ejecución del mismo se hace de manera consciente, para que el gesto desconocido pueda ser incorporado. Se deben realizar ejercitaciones con pocas repeticiones, a fin de que el alumno pueda poner su atención en la ejecución del movimiento específico, muchas series de ejercicios, con pocas repeticiones, distancias cortas y variando las pausas.

Las actividades que se seleccionen deberían partir del conocimiento de la técnica ideal. Es importante que el docente conozca todas las características técnicas del movimiento a enseñar, ya que es muy difícil corregir posteriormente un gesto erróneo.

A medida que el alumno va incorporando los gestos técnicos en forma global (sin errores gruesos en su ejecución), se comienzan a hacer actividades de fijación y/o perfeccionamiento. El punto de partida es el movimiento ideal, pero en vez de desglosarlo, se tratará de involucrar en la tarea la mayor cantidad de segmentos corporales.

Mientras que anteriormente se trataba de facilitar el movimiento a fin de que el aprendizaje de un nuevo esquema no se vea perturbado por la atención en otro

segmento, en este momento de fijación, las actividades se hacen simulando la ejecución normal del gesto, uniendo varios segmentos acercándonos al nado completo.

En esta etapa, con el gesto global aprendido, las ejercitaciones se realizarán en mayor distancia, para lograr la automatización del movimiento, sin la participación consciente en la realización del mismo. En este momento del proceso, interesa que el movimiento pueda ser ejecutado en forma cíclica y de manera correcta.

Finalmente, y para concluir esta etapa de depuración de la técnica o perfeccionamiento, las actividades apuntan al logro de una alta eficiencia en las propulsiones. Podríamos suponer que al finalizar esta etapa el alumno ha logrado el dominio acabado de la técnica. Las actividades se caracterizan por realizarse en condiciones de dificultad, tratando que la ejecución normal contenga algunos elementos que exijan al nadador el máximo de sus posibilidades de coordinación de la técnica. Es una etapa, donde interesan los aspectos más pequeños de la técnica. De ese modo se podrían utilizar ejercicios para el desarrollo de la coordinación (combinaciones), ejercicios para el desarrollo del sentido del agua (contraste, sensibilidad) y ejercicios para la disminución de la resistencia

#### Algunas consideraciones finales

Nuestro objetivo en la formación de los alumnos como futuros docentes es que aprendan a enseñar a enseñar natación, asumiendo esta como un proceso continuo, sistémico, flexible, orientado a preparar a los docentes para que se sitúen críticamente y apliquen en sus prácticas no solo el saber teórico sino las estrategias didácticas para la intervención en función del ámbito en el cual se desempeñen.

Los contenidos o saberes a enseñar, las vivencias de los alumnos y de las alumnas, las interacciones son situaciones educativas complejas, singulares y cambiantes en función del contexto social y cultural no se pueden generalizar. Coincidimos con Giles y de la Cruz (2009) cuando expresan que las progresiones metodológicas no deben ser universales y predeterminadas, sino deben tener en cuenta la diversidad y subjetividad de los sujetos que las con-forman. A su vez construidas con y para ellos, en función de todas las variables de enseñanza expresadas anteriormente, dejando de lado suposiciones de cómo aprenden los sujetos.

## Bibliografía

- Camilloni A. (2007). El saber didáctico. Buenos Aires: Paidós.
  
- Domínguez, María Eugenia (2013). La práctica docente en la enseñanza de la natación. Actas 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, La Plata. recuperado de:  
[http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.3042/ev.3042.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3042/ev.3042.pdf)
  
- Feldman, D. (1999). “Ayudar a Enseñar”. Relaciones entre didáctica y enseñanza. Ed. Aique. Buenos Aires.
  
- Gómez, R. (2002). La enseñanza de la Educación Física en el nivel inicial y primer ciclo de la E.G.B. Una didáctica de la disponibilidad corporal. Buenos Aires: Stadium.
  
- Giles, M, De la Cruz, S y otros. (2009). Ponencia: La enseñanza de los deportes. Lógica homologada. La misma mirada en el marco del 8° Congreso y 3° Latinoamericano de Educación Física y Ciencias.
  
- Semhan, M. (2013). *Problemáticas a resolver en el aprendizaje de la natación*. Actas 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 9 al 13 de septiembre de 2013, La Plata. Recuperado de:  
[http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.3125/ev.3125.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3125/ev.3125.pdf)