

Capítulo I

Objetivos y contenidos de las actividades acuáticas educativas de 6 a 12 años

1. Introducción.
2. Estructuras de formación motriz en el medio acuático.
3. Objetivos de enseñanza en las actividades acuáticas de 6 a 12 años.
4. Contenidos en las actividades acuáticas de 6 a 12 años.

1. INTRODUCCIÓN

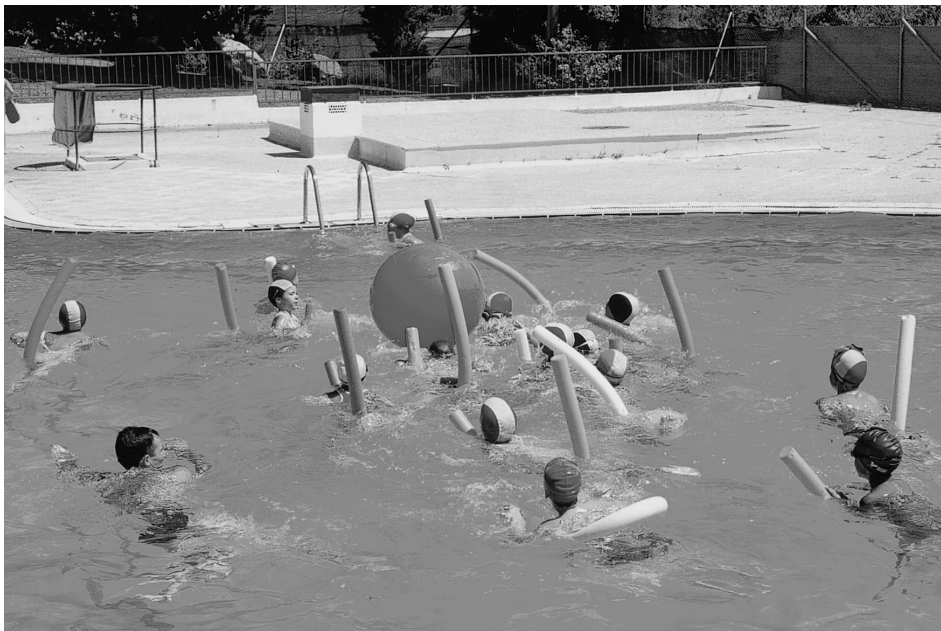
En el ámbito educativo encontramos los programas para bebés, infantiles, primaria, secundaria y universitario/adulto. En cada uno de ellos se persigue un objetivo educativo, aunque muchos de los programas que se encuentran aplicados a estas edades pueden incluirse en otros ámbitos. Por ejemplo, los programas para Educación Primaria pueden tener un objetivo educativo, utilitario, competitivo o terapéutico.

Las actividades acuáticas desarrolladas en este ámbito son aquellas que van especialmente encaminadas a poblaciones que se encuentran inmersas en el sistema educativo, aunque toda programación convenientemente planificada y desarrollada tiene su componente educativo y, en consecuencia, un impacto en el desarrollo personal del individuo como ser humano. Una programación que tiene como objetivo educar y formar, abarca al individuo como un todo indisoluble, como un ser multidimensional cuyas capacidades se quieren desarrollar (Moreno y Gutiérrez, 1998 c). Las principales características de nuestro planteamiento educativo son las siguientes:

- Dominar de forma integral del medio.
- Facilitar la continuidad en cualquier otro planteamiento (recreativo, salud, deportivo, etc.).

- Incidir en la formación integral del alumno, a nivel cognoscitivo, motriz y socio-afectivo.
- Trabajar a medio y largo plazo.
- Agrupar a los alumnos por edades homogéneas.

El desarrollo del movimiento del ser humano en el agua debe estar orientado a desarrollar las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionan y dan lugar a un aumento de las posibilidades de movimiento en el medio acuático. También profundizar en el conocimiento de la acción motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. Por dicho motivo, la enseñanza en el medio acuático tiene que mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, como el propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma. A su vez, el desarrollo de la motricidad acuática, tiene que reconocer una multiplicidad de funciones, para conseguir los objetivos que nos propongamos desde un principio. Así, en la etapa de 6 a 12 años los conocimientos que tienen que adquirir los alumnos, serán sobre las habilidades y actitudes relacionadas con la imagen, percepción y organización corporal, con los hábitos y conductas más saludables o que más benefician al desarrollo corporal, con las habilidades básicas de la competencia motriz y situaciones, con los juegos y con la utilización del cuerpo y el movimiento como medios de expresión y comunicación en el medio acuático.



- ¿Porqué creéis que os cuesta flotar?, ¿os resulta más fácil si os tapáis la nariz?, ¿por qué?, ¿os resulta más fácil boca arriba o boca abajo?, ¿por qué?
- ¿Por qué es necesario que aprendamos a mantener el aire en los pulmones?
- ¿Cómo creéis que podríais aguantar un poco más flotando?, ¿por qué?
- Si no pudierais utilizar los brazos, ¿os costaría más o menos mantenernos a flote?

2.3. Reflexiones para edades comprendidas entre los 8 y 9 años

Reflexiones del educador

- ¿Cambian de posición ventral a dorsal y viceversa?
- ¿Son capaces de utilizar su flotabilidad para descansar?
- ¿Distinguen la relación entre tensión muscular y flotación?
- ¿Utilizan las fases respiratorias para modificar su flotación?
- ¿Realizan movimientos correctos para equilibrarse?

Reflexiones para plantear a los alumnos

- ¿Qué posición inicial habéis adoptado?, ¿por qué?
- ¿Creéis que sería más fácil si utilizarais otro tipo de material?, ¿por qué?, ¿creéis que sería más fácil mantener el equilibrio?
- ¿Utilizáis los mismos movimientos para mantener el equilibrio sea cual sea la posición que adoptéis?, ¿por qué?
- ¿Creéis que es mejor realizar las actividades en grupo?, ¿por qué?
- ¿Os habéis puesto de acuerdo para organizaros?, ¿cómo os organizaríais la próxima vez?, ¿creéis que así conseguiríais más puntos?, ¿por qué no habéis conseguido más?
- ¿Qué cambiaríais del juego?, ¿por qué?
- ¿Os han parecido los juegos muy difíciles o quizás demasiado fáciles?, ¿por qué?
- ¿Si tuvierais que aguantar mucho tiempo flotando, como creéis que os resultaría más fácil?, ¿aguantaríais más si os ayudarais con la mano para taparos la nariz?
- ¿En alguna ocasión habéis sentido sensación de ahogo?, si la habéis sentido, ¿en qué momento del juego ha sido?, ¿sabéis decirme cual es la causa?, ¿cómo lo solucionaríais?

- ¿Cuándo os mantenéis flotando boca arriba os resulta difícil que no os entre agua en la nariz o en la boca?

2.4. Reflexiones para edades comprendidas entre los 10 y 12 años

Reflexiones del educador

- ¿Pasan de posición agrupada a extendida y viceversa sin hundirse demasiado?
- ¿Son capaces de mantener durante cierto tiempo distintas figuras relacionadas por ejemplo con la natación sincronizada?
- ¿Saben utilizar el agua como apoyo?
- ¿Coordinan la respiración con los movimientos?
- ¿Dominan las espiraciones explosivas y/o continuas y las utilizan de forma consciente para modificar su flotación?

Reflexiones para plantear a los alumnos

- ¿Es mejor mantener el equilibrio durante mucho tiempo u obtener un resultado bueno cueste lo que cueste?
- ¿Creéis que es necesaria una buena comunicación entre los compañeros del equipo para que no haya choques y poder mantener el equilibrio, o consideraréis que no tiene importancia, que os entendéis ya lo suficientemente bien?, si no hubiera entendimiento, ¿cómo lo solucionaríais?
- ¿Por qué os resulta más difícil mantener, por ejemplo, un brazo levantado fuera del agua?, si lo intentarais con una pierna, ¿os resultaría más fácil?
- ¿Es importante la respiración para mantener el equilibrio?, ¿por qué?, ¿sabríais ponerme un ejemplo?
- ¿Es importante saber mantener el equilibrio para poder flotar o no tiene nada que ver?
- ¿Si expulsáis el aire poco a poco os iréis hundiendo o eso no tiene importancia?
- ¿Os han parecido los juegos demasiado fáciles?, ¿cómo podríamos complicarlos un poco más?, y por el contrario, ¿qué cambiaríais para hacerlo más fácil?
- ¿Sois capaces de calcular el aire que necesitáis para manteneos flotando?, en caso negativo, ¿cómo lo solucionaríais?
- ¿Qué parte de la piscina preferís para realizar los juegos?, ¿por qué?

2.5. Propuesta de juegos de equilibrio



Juego: *Vamos de paseo.*

Descripción: todos en corro, irán cantando la canción “vamos de paseo”, al llegar al punto donde dice “auto feo”, será sustituido por un animal, al que tendrán que imitar; hay que aguantar el máximo tiempo sin movimiento.

Material: ninguno.

Instalación: piscina poco profunda.

Variantes: ¿y si imitarais números?, ¿y objetos?, ¿y personajes famosos?

Reflexión del profesor:

- ¿Tienden a perder el equilibrio con facilidad?
- ¿Adoptan posturas adecuadas?
- ¿Intentan ser fieles a las representaciones, o buscan más la comodidad y la seguridad?
- ¿Se ponen de acuerdo para realizar una representación?
- ¿Adoptan con rapidez las posturas o necesitan mucho tiempo para situarse?

Reflexión para plantear al alumno:

- ¿Os ha resultado muy difícil manteneros quietos?
- ¿Sabríais decirme porqué?
- ¿Con que animal os habéis encontrado más seguros?
- ¿Por qué?
- ¿Pensáis que en grupo sería más fácil?

Variables complejas:

- Creatividad para realizar los distintos gestos.

Índice de dificultad:

- Orientación acuática.....	1
- Control de la respiración e inmersión.....	2
- Flotación, equilibración y balanceo en el agua	2
- Posición del cuerpo y cambio de dirección	1
- Propulsión con brazos y pies	2
- Entrada y salida del agua.....	1

Índice de dificultad total:..... 1,5