

# EmásF

*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EDUCACION PRIMARIA

**Autor: Juan José García Herrero**

Diplomado en Educación Física  
Email: [jjherrero20@yahoo.es](mailto:jjherrero20@yahoo.es)  
España

### RESUMEN

Las actividades acuáticas están apareciendo cada vez más con mayor importancia dentro de la actividad física y más concretamente dentro de la Educación Física en Primaria. Por ello, es conveniente empezar a tenerlas en cuenta a la hora de desarrollar nuestros programas de actividades, dirigidas a nuestros alumnos en las edades que conciernen esta etapa, 6 a 12 años.

No es una parte de nuestra área que esté muy desarrollada como pueda ocurrir con otros campos de estudio tratados en el medio terrestre, por tanto, es necesario que se empiece a trabajar cuanto antes para poder obtener los máximos beneficios de ella. Por consiguiente, en este breve artículo se aporta una visión de dichas actividades desde la Educación Primaria, para acercarlas a los profesionales y empezar a disfrutar de ellas en breve.

### PALABRAS CLAVE:

Medio Acuático, Educación, Curriculum, Desarrollo Motriz.

## 1. INTRODUCCIÓN.

El interés por la natación y las actividades acuáticas se ha venido incrementando progresivamente durante los últimos años, causado en gran medida por el progresivo sedentarismo que se está produciendo en nuestra sociedad. En la actualidad, se entiende por actividades acuáticas a 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 (Moreno y Gutiérrez, 1998). Dichas prácticas pueden ir desde la natación, braza, mariposa, espalda y crol, a las actividades de saltos de trampolín, la natación sincronizada, el aeróbic acuático, etc.

El Área de Educación Física debe proporcionar los medios y las situaciones motrices necesarias para que el niño llegue a conocer, comprender y dominar su cuerpo en el mayor número de situaciones posibles, con el objetivo de que en un futuro, elija aquellas actividades corporales que más se adecuen y favorezcan su desarrollo personal. Por ello, cualquier programación que pretenda ser educativa, estaría incompleta, si en el desarrollo de sus contenidos no estuviera contemplado el conocimiento y el trabajo en el medio acuático.

## 2. LAS ACTIVIDADES ACUATICAS COMO CONTENIDO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

El medio acuático como entorno de aprendizaje se puede convertir en el espacio educativo por excelencia. Así pues, las actividades acuáticas como contenido de la Educación Física pueden y deben promover una práctica saludable y beneficiosa para cualquier alumno, siempre y cuando, se persigan objetivos con claras intenciones educativas y que dichas prácticas sean planificadas de una manera correcta y efectiva. Así, podremos obtener resultados positivos desde el punto de vista educativo y de la salud (Colado, 2001). De forma general, podemos decir que las actividades acuáticas educativas implican ir más allá del aprendizaje de los cuatro estilos de la natación, para de este modo, promover una formación mucho más amplia, que acerque al alumno el conocimiento de todas las posibilidades a desarrollar en el medio acuático. Por todo ello, se considera necesario incluir las actividades acuáticas en el curriculum escolar, desde Educación Infantil pasando por Educación Primaria y Secundaria, de esta forma se llevaría una adecuada progresión en el proceso educativo del alumnado en lo referente a los contenidos acuáticos, así siguiendo a Miró (1984), si dicha programación quiere ser integral debe incluir el medio terrestre, aéreo y acuático. De este modo, la motricidad acuática, debe ser considerada como un subconjunto de la motricidad terrestre (Castillo, 2001). En cualquier caso, en lo que no parece haber duda es que el trabajo en el medio acuático puede contribuir a la formación integral de la persona, ya que en él se desarrolla la capacidad de desenvolverse con cierta autonomía e independencia en un medio no habitual, por lo que se considera apropiado para el desarrollo de los contenidos del Área de Educación Física (Lacasa y López, 2002).

Como parte de la educación integral que se ha de desarrollar, no podemos obviar un apartado muy importante de dicha educación, como es la Educación en Valores. Pues bien, este medio que como ya hemos dicho, es propicio para conseguir infinidad de objetivos, también tiene su punto de inflexión sobre este apartado y más concretamente sobre el “uso y abuso del agua” (Joven, 2001), relacionado con la transversalidad en consumo y conservación ambiental. Si en Educación Física se aprovecha esta circunstancia, se podrá llegar a que el alumnado encuentre placer y motivación y pueda aficionarse a la práctica acuática, consiguiendo un desarrollo integral del individuo. Así pues, se puede considerar que el espacio acuático es un instrumento idóneo para el desarrollo de los contenidos del Área de Educación Física.

Hoy en día muchos centros educativos, ya sean públicos o privados, incluyen dentro de las horas de Educación Física o de Actividades Extraescolares sesiones dedicadas al desarrollo de la motricidad acuática. Este hecho favorece el desarrollo integral de los alumnos, pero sólo tendrá cabida dentro del curriculum escolar siempre que se planteen dichas prácticas desde un enfoque educativo. Se trata de proponer actividades motivantes y atractivas para los alumnos, a la vez que se establecen una serie de objetivos, los cuales deben estar de acuerdo con los Bloques de Contenidos en Educación Física, que se analizarán a continuación.

### **3. TRATAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS DENTRO DE LOS BLOQUES DE CONTENIDOS EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

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

Dentro del bloque de contenidos “El Cuerpo: Imagen y Percepción”, podemos conseguir a través del medio acuático la adquisición de una adecuada imagen corporal mediante el empleo de los diferentes segmentos corporales (Antón, 1979) y las sensaciones recibidas en el medio acuático, circunstancia que beneficiará el tratamiento de la toma de conciencia de las diferentes posturas que se pueden adquirir en dicho medio y la atención al control postural. Se producirá la adquisición de nociones topológicas básicas necesarias para una correcta educación espacio-temporal (Antón, 1979; Deneyer y Renard, 1987) y se trabajará la respiración, el tono y la relajación. Muy importante dentro de este bloque de contenidos, es el tratamiento de la coordinación dinámica general en los movimientos o desplazamientos dentro del medio acuático, así como las coordinaciones óculo-segmentarias (Ruiz, Bueno, Fernández, Manchón, Moral y Saura, 1989). El equilibrio es otro elemento fundamental para trabajar dentro de la Educación Física Escolar y dentro del medio acuático las situaciones de equilibrio gozan de una gran variedad de posibilidad de trabajo.

En el bloque de contenidos “Habilidades Motrices” se busca en el medio acuático todas las posibilidades de desplazamiento, estableciendo coordinaciones básicas que sean transferibles a patrones de nado. Sin embargo, el tratamiento de estos patrones de nado no se realizarán bajo la búsqueda de modelos perfectos de ejecución técnica y se tendrán en cuenta modelos de aprendizaje bajo la búsqueda de tendencias horizontales basadas en el juego (Bayer, 1986) y la obtención de valores educativos, afectivos y de socialización (Del Pino, 1994; Devís y Peiró, 1995; González, 1995). También podremos realizar toda una amplia gama de tareas de contraste con actividades del medio terrestre, tales como transportes, golpes, arrastres, carreras, etc., en las cuales, el niño interprete las facilidades o dificultades que el medio acuático aporta a los movimientos corporales.

Tomando como referente el crecimiento y desarrollo escolar, un adecuado ejercicio físico estimulará positivamente el mismo (Wallon, 1980) y, por tanto, dentro de este bloque de contenidos se asegurará un desarrollo de las Cualidades Físicas Básicas, bajo una perspectiva de crear un desarrollo armónico, todo ello aprovechando las características motivantes del medio.

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

En relación con el bloque de contenidos “Juegos y Deportes” es conveniente tener en cuenta que la actividad lúdica es una característica inherente en el niño y que mediante el empleo de recursos lúdicos se han de lograr todos los objetivos educativos en el ámbito de la enseñanza primaria. Se podría decir que las características más importantes del juego según diferentes autores (Garvey, 1978; Gutton, 1976) se centran en la concepción de una actividad libre y espontánea, desinteresada e intrascendente, sujeta a reglas establecidas que pueden ser variadas por los propios participantes, ya que posee un importante valor recreativo y puede realizarse con una participación física más o menos intensa. Es importante, que a través del juego, se despierte el gusto por las actividades acuáticas y que también se inicie a los alumnos en el conocimiento de deportes menos conocidos por ellos como son los deportes acuáticos, además de fomentar el empleo de materiales convencionales y no convencionales que apoyen los contenidos en la enseñanza primaria.

Por último, es importante tener en cuenta el bloque de contenidos “Actividad Física y Salud”, a través del cual, es importantísimo establecer las normas de higiene fundamentales y adoptar medidas de seguridad para evitar los principales accidentes dentro de las actividades acuáticas (Fortuny, 1979). Junto a toda esta serie de normas de naturaleza higiénico-sanitaria, es importante tener en cuenta el desarrollo de actividades físicas orientadas hacia la salud corporal encontrando en el medio acuático una de las formas de adquirir una formación corporal válida para un adecuado tratamiento postural (López, 1991; Albarracín, 2005; Moreno, 1995).

#### **4. EFECTOS BENEFICIOSOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS.**

Numerosos son los beneficios que las actividades acuáticas tienen en los alumnos con las edades que corresponden a la Educación Primaria, entre 6 y 12 años, lo que apoya y consolida la importancia de introducir las actividades acuáticas como un contenido propio del área de Educación Física. Así, algunos de sus beneficios son:

- Favorece el desarrollo multifilar del niño, tanto físico como psicológico.
- Contribuye al crecimiento de huesos y músculos.
- Beneficia una correcta evolución de las cualidades físicas básicas y capacidades perceptivo motrices.
- Permite un fortalecimiento óseo y muscular del área de la columna vertebral.
- Previenen posibles retrasos psicomotores.
- Evita el aumento de la atrofia muscular.
- 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.

Del mismo modo, existen una serie de problemas o dificultades que aparecen a la hora de llevar a cabo un programa de actividades acuáticas en el ámbito escolar, como pueden ser: la instalación, el tiempo empleado para los desplazamientos y cambios, el coste de la actividad, la formación de los docentes o técnicos acuáticos o cual de éstos sería el más adecuado para desarrollar dichos programas. Cuestiones varias que no nos ocupan en este “estudio” sobre las actividades acuáticas en Educación Primaria y de las cuales se podría hablar largo y tendido sobre muchos de sus distintos aspectos a tener en cuenta.

#### **5. CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS.**

Aceptando que las actividades acuáticas son aquellas modalidades o prácticas físicas que se realizan de modo no obligatorio y con finalidades y formas muy diversas en el agua (Moreno y Gutiérrez, 1998), vamos a establecer una clasificación atendiendo a un criterio: la finalidad de dichos programas o actividades, dentro del cual podemos distinguir varios ámbitos como son: Utilitario, Educativo, Deportivo o Competitivo, Higiénico o de Salud, Terapéutico y Recreativo (Reyes, 1990; López, 1991; Rossel, 1991; García, 1993; Moreno y Gutiérrez, 1995). (Cuadro 1)

#### **Cuadro 1**

## 6. ENSEÑANZA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS.

Actualmente dentro de la actividad físico-deportiva el medio terrestre tiene una base de estudio muy amplia, con una gran variedad de teorías, estudiosos, programas, etc., pero como mencionamos al principio para que una programación sea completa debe incluir el medio terrestre, aéreo y acuático. Sin embargo, el medio aéreo y el que nos concierne en este artículo, el acuático, carecen de ese marco de referencia para su entendimiento. Pues bien, indagando sobre diferentes autores que han estudiado esta temática, nos encontramos con (Castillo ,1991), según la cual el desarrollo motor en el medio acuático está dividido en cuatro fases:

- Movimientos Reflejos (recién nacido).
- Movimientos Rudimentarios (3 meses y 2 años).
- Habilidades Básicas (2 a 6 años).
- Habilidades Específicas (7 años en adelante).

Otros autores distinguen otras fases en el desarrollo motor acuático como son: Habilidades y Destrezas Básicas o Inespecíficas (desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos) y Habilidades y Destrezas Específicas (sincronizada, socorrismo, natación saltos y waterpolo). Pero podríamos decir que la teoría que aparece con más fuerza es la defendida por Famose (1992) distinguiendo dos fases en el desarrollo motor acuático como son: Habilidades Motrices Acuáticas y Habilidades Deportivas Acuáticas (Cuadro 2).



Cuadro 2

## 7. PROPUESTAS DE TRABAJO.

A continuación presento una serie de propuestas para trabajar los contenidos y obtener los beneficios expuestos anteriormente:

- **JUEGO: Cuidado con las casas.**

**DESCRIPCIÓN:** Individualmente, desplazarse con un pull en las manos evitando chocar con los objetos que están flotando. Si se choca hay que volver a empezar el recorrido.

- **JUEGO: Derrumbar la estatua.**

**DESCRIPCIÓN:** Un compañero se sube a un tapiz y los demás se colocan a una distancia alrededor del tapiz y deben lanzar pelotas de goma espuma hasta lograr derribarlo.

- **JUEGO: La lanzadera.**

**DESCRIPCIÓN:** Individualmente, impulsarse en la pared de la piscina para salir lanzado boca a bajo y acabar boca arriba, girando sobre si mismo.

- **JUEGO: Los veleros.**

**DESCRIPCIÓN:** 4 Equipos de 4 componentes, sentados sobre un flotador y entrelazados. A la señal, deberán llegar al otro extremo de la piscina lo mas rápidamente posible y sin soltarse.

- **JUEGO: Cara o Cruz.**

**DESCRIPCIÓN:** Se divide la piscina en 2 y en la línea que los separa se sitúan 2 equipos, uno de espaldas al otro. Uno será "cara" y otro "cruz", si el profesor nombra un equipo, éste tendrá que intentar pillar al otro antes de que se cruce el campo.

- **TAREAS: Colocarse al borde de la piscina y saltar al agua de distintas formas:**

- ▶ De pie o de rodillas, saltar de frente, de lado, de espaldas al agua.
- ▶ Con las manos delante, con las manos en los muslos, con las piernas cerradas y abiertas, con giros.
- ▶ Por parejas cogidos de la mano.
- ▶ Haciendo todos una fila en el borde, saltar todos a la vez, uno detrás de otro, empezando por las dos puntas y acabando en el centro.

## **8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

Albarracín, A. (2005). Las Actividades Acuáticas en los libros de texto de Educación Física según los profesores. II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas. Murcia: Universidad de Murcia.

Antón, M. (1979). Educar el cuerpo. Algunas experiencias. El conocimiento del propio cuerpo. Cuadernos de Pedagogía, abril, 52.

Bayer, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea.

Castillo, M. (1991). El desarrollo de las habilidades motrices acuáticas.

Castillo, M. (2001). Motricidad acuática e iniciación deportiva. NSW, XXIII (3).

Colado, J.C. y Moreno, J.A. (2001). Fitness acuático. Barcelona: Inde.

Colado, J.C. (2004). Acondicionamiento físico en el medio acuático. Barcelona: Paidotribo.

Del Pino, J. (1994). La importancia de los juegos cooperativos y alternativos en el currículum de la E.S.O, para mejorar la participación y la coeducación en las clases de educación física y actividades extraescolares, frente al deporte competitivo tradicional. Granada: Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.

Deneyer, B. y Renard, J. P. (1987). Estudio espacio-temporal. Madrid: Gymnos.

Devís, J. y Peiró, C. (1995). Enseñanza de los deportes de equipo: la comprensión en la iniciación de los juegos deportivos. Barcelona: Inde.

Famose, J. P. (1992). Aprendizaje motor y dificultad de la tarea. Barcelona: Paidotribo.

Fortuny, M. (1979). Notas para un programa escolar de prevención de accidentes. Cuadernos de Pedagogía, diciembre, 60.

García, R. (1993). Guía para la gestión de las piscinas. Madrid: Campomanes.

Garvey, C. (1978). El juego infantil. Madrid: Morata.

González, E. (1995). Un modelo curricular para la enseñanza de los juegos deportivos en primaria. En actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas de Magisterio. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.

Gutton, P. (1976). El juego de los niños. Barcelona: Nova Terra.

Joven, A. (2001). La natación hoy. Evolución de los programas acuáticos en los últimos años. Comunicaciones Técnicas, 3, 3-14.

Joven, A. y Lloret, M. (1993). Las actividades acuáticas recreativas: un intento de sistematización. *Comunicaciones Técnicas*, 3, 3-14.

Lacasa, A. y López, J. (2002). Una unidad didáctica diferente... ¿conoce la piscina!. *Comunicaciones Técnicas*, 2, 53-60.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 Mayo, de Educación. MEC (BOE 4-5-2006).

López, M. (1991) Natación recreativa: una pedagogía, una actividad con futuro. SEAE/INFO.

M.E.C. Propuesta de Secuencia. Educación Física. Ed. MEC y Escuela Española 1992.

Miró, P. (1984). Les Activitats Aquatiques en el programa d'Educació Física. *Apunts*, XXI, 29-35.

Moreno, J. A; Tella, V. y Camarero, S. (1995). Actividades acuáticas educativas, recreativas y competitivas. Valencia: IVEF.

Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1995). Panorámica actual de los programas de actividades acuáticas (I y II). SEAE/INFO.

Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). Propuesta de un modelo comprensivo del aprendizaje de las actividades acuáticas a través del juego. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 52.

Moreno, J. A. (2000). Pasado, presente y futuro de las actividades acuáticas. En C. Águila, A. J. Casimiro y A. Sicilia (Eds.), *Salidas profesionales y promoción en el ámbito de la actividad física y el deporte*. Almería: Universidad de Almería.

Moreno, J. A. (2000). El juego acuático como medio de desarrollo de las actividades acuáticas en la escuela En *Actas de Cursos de Verano Universidad del Mar*. Murcia: Universidad de Murcia.

Real Decreto 1513/2006, de 7 Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Primaria. (BOE 8-12-2006).

Reyes, R. (1990). Natación, algo más que una asignatura. *Revista de Educación Física*, 35.

Rossel, J. (1991). Natación utilitaria y actividades acuáticas complementarias para adultos. SEAE/INFO.

Ruíz, L. M; Bueno, M. L; Fernández, M. J; Manchón, J. I; Moral, P. y Saura, J. (1989). Educación Primaria. Educación Física 6-8 años. Madrid: Gymnos.

Wallon, H. (1980). Psicología del niño: una comprensión dialéctica del desarrollo infantil. Madrid: Paidós

**Fecha de recepción: 17/6/2010**  
**Fecha de aceptación: 22/9/2010**