

REALITAT I EXPECTATIVES DE LA NATACIÓ EDUCATIVA. UNA APROXIMACIÓ PRÀCTICA

*Alfredo Joven Pérez,
Professor Titular d'Esports
INEFC-Lleida.*

Introducció

Durant els últims anys els avenços en la formació científica i tècnica de l'home han deixat veure també totes o moltes de les seves deficiències, en els propis programes de formació sobretot, en relació al concepte oferta-demanda. En moltes ocasions, els estudis quan comencen a estar assentats es converteixen en obsolets pels propis canvis socials.

El món de l'activitat física no és aliè a aquests problemes, i el de l'activitat aquàtica, en aquest cas, tampoc.

Fa anys que molts professionals tracten el tema dels diferents camps d'incidència de l'activitat aquàtica, ja sigui competitiu, utilitari, recreatiu, etc. Un que sempre ha quedat una mica al marge, o si més no en un estat de teoria o semiteoria, és el de

l'anomenada natació educativa escolar.

S'han realitzat treballs, jornades, seminaris, etc., però l'aplicació pràctica sempre, o en la majoria dels casos, ha quedat molt diluïda. Podríem dir que les causes d'aquesta situació són un cúmul de circumstàncies: la falta de preparació del professorat en aquest camp, no disposar d'infraestructura, falta de programes reals, etc. Problemes que gràcies a la bona voluntat de molts tècnics i professors s'han pal·liat relativament, no quant a programes en general sinó en la majoria d'ocasions en petites modificacions de la pròpia classe diària.

El professor vinculat al mitjà aquàtic es troba sempre de front amb la natació utilitària i com a següent pas amb la iniciació a l'esport competitiu, natació en aquest cas. Possiblement

aquest professor pensi, en moltes ocasions, que deu haver-hi alguna cosa més que el simple curset, aprendre a nedar o la iniciació als estils.

Potser arriben a la conclusió que no s'ha de fer una altra cosa o que el problema radica en la formació del professorat, dirigida a un esport concret o pel contrari tan inespecífica que no li permet aprofundir en els temes més complexos i l'impossibilita per realitzar programes amb un mínim rigor i fonament.

El terme i la seva justificació

Per a molts, el terme "natació educativa" pot semblar pretenció, però res més lluny. Es tracta simplement d'apropar el terme natació al d'activitat aquàtica educativa, cercant el



component formatiu, totalment relacionat amb l'edat escolar i que no descarta en cap moment altres camps d'actuació en el mitjà (competitiu, recreatiu, utilitari...)

Per a les persones que sempre ens hem interessat en el tema, era com una petita revolució treure la natació dels quatre estils i portar-la cap a una formació molt més àmplia i rica que apropés el mitjà a tothom i no sols als privilegiats o als esportistes. Formar, enriquir, ampliar el camp d'elecció dels esports de piscina, oferir noves expectatives, millor qualitat física i, per què no, de vida. Objectius ambiciosos però que per al coneixedor del possible treball a l'aigua són totalment possibles. La petita revolució a què feia menció es referia a reclamar un espai més gran d'importància per a les activitats aquàtiques en l'ampli espectre de l'educació física i esportiva. Però, quina relació tenen aquestes frases teòriques amb la realitat, respecte a la formació de l'individu? Una resposta ens podria ocupar tot l'article, però crec que senzillament prenent el model del mitjà terrestre és suficient justificació, potser no al mateix nivell, ja que l'home realitza la major part de la seva vida en el mitjà terrestre, però sí en fonament. Parlaríem d'objectius, mitjans i podríem parlar també d'Educació Física de Base, habilitats i enginy, qualitats físiques, esport, entrenament, recreació, rehabilitació, etc. Opcions que no van necessàriament lligades a saber nedar o a la natació de competició, sinó a la formació integral, motriu i social, formació cognitiva i desenvolupament afectiu.

En aquesta exposició pretenc centrar-me en aspectes pràctics, doncs els teòrics són potser els més treballats. Intentaré oferir algunes idees i sugge-

riments que puguin aportar alguna ajuda a aquest terreny complex.

La natació educativa i la seva problemàtica

Actualment podem dir que aplicar un programa de natació educativa en l'àmbit escolar, paradoxalment, és realment difícil, doncs els problemes són encara importants. N'he escollit alguns que de manera resumida considero claus, sobretot per al professional de l'Educació Física.

La piscina. El primer problema és disposar del mitjà aquàtic, encara no assequible per a tots els col·legis i molt menys de forma regular amb temps suficient per elaborar programes a llarg o mig termini. La falta d'instal·lacions pot ser motivada per diferents factors, però crec que si les activitats aquàtiques estiguessin més difoses, tinguessin millor qualitat i els professionals intentessin incidir en totes les edats i capes socials, això originaria un moviment favorable a la construcció de més piscines. També és obvi que sense piscines no es pot arribar a molta gent, però el que realment podem fer és convertir el mitjà aquàtic en una forma plaent i atractiva d'activitat física que en el seu "món" inclou esports de competició i no al revés.

El temps. Referent a la possible pràctica a l'aigua; si alguns col·legis tenen problemes per fer educació física tradicional (en sec), ¿com es pot plantejar aquesta en l'aigua si, a més, en molts casos suposa desplaçaments relativament llargs?

La formació del professorat. En la majoria dels casos no són els professors d'educació física els qui porten

l'activitat aquàtica, sinó els propis monitors de les piscines, els quals tenen una formació clarament decantada cap a la natació utilitària i competitiva. De totes maneres, gràcies a l'interès de la majoria d'aquests, es donen classes d'activitat aquàtica intentant cercar models en l'activitat terrestre. Aquesta activitat no és la deguda i no es correspon a l'activitat educativa planejada i programada, sinó a una activitat improvisada i sense objectius clars.

Els programes. L'elaboració dels programes requereix que es resolguin els problemes anteriors, però, tot i així, resulta complex degut a la dificultat de tenir models aplicables a la realitat de cada escola. Elaborar programes, amb les seves corresponents unitats i sessions, suposa imprescindiblement un nivell de formació, però, a més, temps per poder dedicar a aquesta elaboració. Actualment, el professor en la piscina fa exclusivament hores d'aigua, fet que li impedeix en la majoria dels casos formar-se o preparar programes, més encara si no té models per començar, sense formació específica i sense temps de preparació. A ningú no ha d'estranyar que la natació educativa estigui encara en "bolquers", comptant quasi exclusivament amb la bona voluntat d'uns tècnics.

L'escola i els pares. Hi ha ocasions que els pares o el col·legi no entenen bé que es pretén amb aquest tipus de treball, trobant-lo poc prioritari.

La natació educativa no té com a objectiu primordial el rendiment a temps cronometrat, fent-la ser una mica un entreteniment per als nens als ulls de molts pares, que volen que els seus fills sàpiguen nedar o que siguin uns campions. En la majoria



d'ocasions la falta d'informació fa que es perdi una gran quantitat de practicants.

Podríem esmentar altres factors, però que en el fons van lligats als mencionats. Allò important, de totes maneres, comença pel propi professor; si ell no creu en el projecte és difícil solucionar els problemes.

Aproximació pràctica

L'exemple que es planteja en aquest treball és emprat per un col·legi de

Lleida, que combina l'educació física terrestre amb l'educació física aquàtica en tots els seus cursos.

En un començament semblava lògic coordinar directament el programa aquàtic amb el terrestre, però encara avui en dia és un problema no resolt; la realitat, professors diferents i poca consolidació dels programes, fan d'aquest objectiu un projecte en marxa. En principi, doncs, es va optar per desenvolupar un programa propi, dividit en cursos i aquests en unitats, tractant d'acomodar objectius i continguts amb les estratègies de

maduració i aprenentatge del nen; sense oblidar la preparació del professorat de la piscina, coordinat en quasi tots els casos pels professors del seminari d'Educació Física del Centre.

Abans de passar a l'esquema de programa s'haurien de fer algunes consideracions prèvies per tal d'aclarir-lo.

Diferenciem clarament dos conceptes, "familiarització, coneixement o adaptació al medi" i "domini del medi". El primer fa referència a primeres etapes incloent l'autonomia



dins l'aigua, el segon es refereix a la capacitat de resoldre totes les situacions que es poden presentar en el medi aquàtic. Degut a això ens centrarem, després de les primeres etapes, fonamentalment en el segon punt, per considerarlo de major importància a EGB, que serveix per la polivalència i inclou la iniciació als esports de piscina.

En aquest programa existeixen molts punts que són contínuament modificats degut a la minsa experiència, però la participació de l'ordre de 1500 nens ens permet anar corregint ràpidament.

Com ja he mencionat abans el "domini del medi" és el punt clau, i es transferenceix en el que denominem habilitats aquàtiques:

- Desplaçaments.
- Girs.
- Salts.
- Equilibris.
- Llançaments, impactes, recepcions.
- També s'incloen els arrossegaments i construccions, i com aspecte important hi ha la utilització, aprenentatge-pràctica del ritme.

A l'esquema que es presenta he emprat la terminologia habitual, però que es podria transferir a la que entrarà en vigor amb la Referma Educativa:

Esquema bàsic

Coneixement del Medi

- Preescolar
Familiarització-descobrimet.
- Primer EGB
Flotació-respiració-propulsió.
Autonomia mínima.
- Segon
Desplaçaments bàsics. Afirmació de Respiració-Flotació-Lliscament.
Salts bàsics.

- Tercer
Domini del Medi
- Quart
Treball de tècnica de desplaçament
- Cinquè
Específics i no específics
- Sisè
Habilitats aquàtiques
- Setè
Combinacions. Iniciació esports de piscina.
- Vuitè
Esports de piscina. Domini d'habilitats aquàtiques. Salvament i socorrisme.

Hem de pensar que la natació educativa no és entrenament, en tot cas ocorre el mateix que en l'Educació Física terrestre; el noi que destaca o vol, pot entrenar en el lloc i hora prevista per aconseguir-ho (escola esportiva, club, centre, etc.).

Cada un d'aquests grups de continguts el dividim en nivells, que es reparteixen en els diferents cursos en funció dels objectius. Aquesta forma de treball cerca la construcció del concepte de domini del medi de forma completa i uniforme.

El següent esquema fa referència a un exemple de programa emprat en un centre educatiu.

Programa d'activitat aquàtica: 4rt d'EGB

Unitat didàctica 1

- *Objectius:*
 - Consolidar els coneixements adquirits en el curs anterior:
 - Combinar ritmes respiratoris.
 - Realitzar flotacions i aconseguir combinar-les amb altres habilitats.
 - Ésser capaç de capbussar-se.

- Ésser capaç de crear formes de desplaçament.
- Dominar els equilibris bàsics estàtics.

• *Continguts:*

- Treball de diferents ritmes respiratoris (amb i sense desplaçament).
- Flotacions + habilitats aquàtiques.
- Capbussades de peu i de cap.
- Aturaments i canvis de direcció.
- Imitacions i creacions.

• *Estratègies:*

- Pedagogia del model (principalment assignació de tasques).
- Pedagogia de la situació (resolució de problemes per activitats de creació i imitació).

• *Duració:*

- 8 sessions.

Unitat didàctica 2

• *Objectius:*

- Resoldre problemes referents a desplaçaments no específics.
- Domini bàsic de la tècnica de: crol, esquena i braça.
- Ésser capaç de realitzar girs fonamentalment sobre l'eix antero-posterior i sobre l'eix longitudinal.
- Dominar les possibilitats del capbussament de cap.
- Coneixement de les diferents superfícies de contacte en les caigudes.

• *Continguts:*

- Imitacions i creacions.
- Exercicis de tècnica de desplaçaments (crol, esquena, braça).
- Exercicis de girs.
- Combinacions de girs amb salts i desplaçaments.
- Capbussaments en diferents posicions.

• *Estratègies:*

- Pedagogia del Model: Assignació de Tasques.

- Pedagogia de la Situació: Resolució de Problemes i Descobriment Guiat (capbussades i combinacions).
- **Duració:**
 - 8 sessions.

Unitat didàctica 3

- **Objectius:**
 - Experimentar les diferents combinacions de desplaçament.
 - Perfeccionament dels estils crol i esquena.
 - Domini de l'apnea i de la tasca en immersió.
 - Domini dels salts tant individuals com amb company.
 - Experimentar girs en l'eix transversal.
 - Iniciació als llançaments.
- **Continguts:**
 - Exercicis de combinacions i desplaçaments.
 - Habilitats de crol i esquena.
 - Tasques de desplaçaments a diferents ritmes.
 - Activitats d'immersió. Nedar per sota l'aigua, recerca d'objectes...
 - Salts per parelles i en grups.
 - Exercicis de volteig.
 - Llançaments a distància, manipulacions, activitats amb els dos braços.
- **Estratègies:**
 - Pedagogia de la Situació: Resolució de Problemes i Descobriment Guiat en les combinacions, girs, salts i immersions.
- **Duració:**
 - 9 sessions.

Unitat didàctica 4

- **Objectius:**
 - Perfeccionament de crol, esquena i braça.
 - Iniciació als elements bàsics de la papallona.

- Aprenentatge dels peus en bicicleta.
- Domini de l'equilibri sobre elements auxiliars.
- Ésser capaç de fer construccions en grup.
- **Continguts:**
 - Exercicis de tècnica (habilitat i correcció) de crol, esquena i braça
 - Exercicis bàsics de papallona. Moviments de cames.
 - Peus bicicleta.
 - Tasques d'equilibris amb material auxiliar.
 - Transports i construccions.
- **Estratègies:**
 - Pedagogia del Model.
 - Pedagogia de la Situació (equilibris, transports i construccions).
- **Duració:**
 - 7 sessions.

Observacions

Es pretén en general recalcar el treball de domini del medi, sense oblidar la consecució d'objectius que fan referència a la socialització a través del treball en grup i el desenvolupament de la deducció, de la decisió, capacitat imaginativa i expressió amb tots els continguts plantejats de manera que l'alumne porti les seves pròpies solucions.

El quadre anterior és un breu resum, on no s'incloen els desenvolupaments de les sessions, que serien motiu d'un altre article.

Que l'activitat aquàtica no sigui generalitzada a tots els centres, motiva que en ocasions es presentin problemes referits a la incorporació de nous alumnes que no han seguit tot el procés. La solució ve amb l'acomodació de les tasques i l'adaptació dels grups, per propiciar l'acostament evitant en la mesura que sigui possible la marginació.

Consideracions sobre les ensenyances mitjanes

En alguna ocasió es pot tenir l'oportunitat de continuar tot aquest treball en els estudis de BUP i FP. En aquests, denominats ensenyances mitjanes, tractarem de resumir totes les activitats realitzades en cursos anteriors però amb més precisió i habilitat. També es treballaran aspectes d'organització i decisions de grup fomentant que els alumnes organitzin activitats. El treball pot fonamentar-se en el desenvolupament de les qualitats físiques i domini de les tècniques esportives, no oblidant en cap moment mantenir els hàbits d'higiene i salut. Per realitzar tot això és necessari mantenir l'interès dels alumnes per l'activitat, de manera que suggereixo que es facin diferents activitats, que podríem emmarcar en set grups:

- Natació recreativa.
- Entrenament bàsic. Qualitats físiques.
- Domini de la tècnica dels diferents estils.
- Salvament i socorrisme. Pràctica i teòrica.
- Habilitats aquàtiques. Domini del medi.
- Altres esports de piscina. Waterpolo, natació sincronitzada, salts...
- Jocs i exercicis gimnàstics d'aplicació als grups anteriors.

Conclusió

Per finalitzar pretenc tornar a un tema que considero clau, els programes. És necessari que qui porti a terme aquest tipus de treball sàpiga fer-ho, tingui clar què vol aconseguir, com ha farà i a qui ho farà. La formació dels INEF



inclou actualment en els programes l'intent d'apropar el professional d'educació física i esportiva a l'activitat aquàtica en les seves diferents facetes, en relació amb la demanda actual. Aquests professionals han de ser capaços d'elaborar i desenvolupar projectes amb rigor i realisme, que facilitin el seu treball i puguin guiar molts tècnics que treballen en piscines. Considero que l'Activitat Aquàtica es mereix una consideració similar a la que tenen altres activitats, ja que el monitor o entrenador de natació ho és d'aquest esport com l'entrenador de futbol ho és de futbol. Amb aquest paral·lelisme bàsic intento remarcar que a tothom se li ha de demanar allò per què està preparat i, si hi ha demanda d'altres coses faran falta altres professionals o algun tipus de reciclatge.

Un programa d'activitat aquàtica educativa no és cent per cent natació de competició, encara que la tingui present.

Amb aquesta exposició no pretenc marcar sectarismes, sinó que intento defensar que cadascú imparteixi allò que realment correspon a la seva preparació; en cas de no correspondre's a la demanda hauria de plantejar-se potser la formació.

També s'haurà d'informar clarament als pares de la diferència entre la natació educativa i l'entrenament, informació que estic segur augmentarà el nombre de practicants.

Cada una de les àrees de l'activitat aquàtica no és aïllada, sinó que totes estan interrelacionades, ja sigui competitiva, recreativa o utilitària.

El treball en narració educativa és un projecte a llarg termini que ha romàs

en letargia i ha de despertar, projecte que pot aportar nadadors, però aquests hauran d'entrenar fora d'aquest programa, perquè el seu objectiu no només pot ser aquest, sinó que també ha d'aportar individus que en general siguin més capaços, amb hàbits sans, amb interès per l'activitat física, no sols en un període curt de la seva vida sinó al llarg d'aquesta.

El treball en natació educativa obre un amplí ventall de possibilitats didàctiques, que enriqueixin l'alumne i poden fer més atractiu el medi aquàtic per als professors. Solucionar tots els problemes i inconvenients que es presenten és tasca àrdua, però més ho fou fomentar l'Educació Física a l'escola; la possibilitat de servir-nos del medi aquàtic com d'un medi més de formació encara avui constitueix un repte.

BIBLIOGRAFIA

ARELLANO, R., *La enseñanza de los estilos dentro de un programa de Natación Educativa*. Primer Congrés d'Activitats Aquàtiques, SEAE, Barcelona 1989.
 DELGADO, G., *Actividad físico-motriz de 8 a 11 años*. Congrés Tècnic de Natació, Xunta de Galicia, Vigo, 1985.
 FRANCO, P. i NAVARRO, F., *Natación. Habilidades acuáticas para todas las edades*. Hispano Europea, Barcelona, 1980.
 MANUEL, P., MIRÓ, P., JOVEN, A. i CASTELLVÍ, J., *Enseñamiento de la Natación*. ENE. Apunts del curs de monitor. FEN, Madrid, 1988.

MIRÓ, P., *Las actividades acuáticas en el programa de Educación Física*. IV Seminari de Natació Escolar. Col·lectiu Jaume Solé, Ajuntament de L'Hospitalet de Llobregat, 1984.
 OCÓN, A., *Manual de actividades acuáticas*. INEF, Barcelona, 1978.
 VIVESANG, J., *Pedagogie moderne de la natation*. Chiron Sport, París, 1978.