

dossier

# REALIDAD Y EXPECTATIVAS DE LA NATACION EDUCATIVA. UNA APROXIMACIÓN PRÁCTICA

*Alfredo Joven Pérez,  
Profesor Titular de Deportes, INEFC-Lérida.*

## Introducción

En los últimos años, los avances en la formación científica y técnica del hombre han mostrado también todas o muchas de sus deficiencias, en los propios programas de formación, sobre todo, en relación al concepto oferta-demanda. En muchas ocasiones, los estudios cuando comienzan a estar asentados se convierten en obsoletos por los propios cambios sociales.

El mundo de la actividad física no es ajeno a estos problemas y el de la actividad acuática, en este caso, tampoco.

Hace años que muchos profesionales están tratando el tema de los diferentes campos de incidencia de la actividad acuática, sea competitivo, utilitario, recreativo, etc. Uno que siempre

ha quedado un poco al margen, o en un estado de teoría o semiteoría, es el de la llamada natación educativa escolar.

Se han realizado trabajos, jornadas, seminarios, etc., pero la aplicación práctica siempre, o en la mayoría de los casos, ha quedado diluida. Podríamos decir que las causas de esta situación son un cúmulo de circunstancias: la falta de infraestructura, falta de programas reales, etc. Problemas que gracias a la buena voluntad de muchos técnicos y profesores han quedado relativamente paliados, no en cuanto a programas en general sino en la mayoría de ocasiones en pequeñas modificaciones de la propia clase diaria.

El profesor vinculado al medio acuático se encuentra siempre de frente con la natación utilitaria y como si-

guiente paso con la iniciación al deporte competitivo, natación en este caso. Posiblemente dicho profesor piense, en muchas ocasiones, que debe hacer algo más que el simple cursillo, aprender a nadar o la iniciación a los estilos.

Quizás lleguemos a la conclusión de que no se debe hacer otra cosa o que el problema radica en la formación del profesorado, dirigida a un deporte concreto o por el contrario tan inespecífica que no le permite profundizar en los temas más complejos y le impide para realizar programas con cierto rigor y fundamento.

## El término y su justificación

Para muchos, el término "natación educativa" puede parecer pretencio-



so, pero nada más lejos de ello. Se trata simplemente de acercar el término natación al de actividad acuática educativa, buscando el componente formativo, totalmente relacionado con la edad escolar y que no descarta en ningún momento otros campos de actuación en el medio (competitivo, recreativo, utilitario...).

Para las personas que siempre hemos estado interesadas en el tema era como una pequeña revolución sacar la natación de los cuatro estilos y llevárla hacia una formación mucho más amplia y rica que acercara el medio a todo el mundo y no sólo a los privilegiados o sufridos deportistas. Formar, enriquecer, ampliar el campo de elección de los deportes de piscina, ofrecer nuevas expectativas, mejor calidad física y, por qué no, de vida. Objetivos ambiciosos pero que para el conocedor del posible trabajo en el agua son totalmente posibles. La pequeña revolución a la que hacía mención se refería a reclamar un espacio de mayor importancia para las actividades acuáticas en el amplio espectro de la educación física y deportiva.

Pero ¿qué relación tienen estas teóricas frases con la realidad, respecto a la formación del individuo? Una respuesta nos podría llevar todo el artículo, pero creo que sencillamente tomando el modelo del medio terrestre es suficiente justificación, quizás no a la misma altura, pues el hombre realiza la mayor parte de su vida en medio terrestre, pero sí en fundamento. Hablaríamos de objetivos, medios y podríamos, también hablar de Educación Física de Base, habilidades y destrezas, cualidades físicas, deporte, entrenamiento, recreación, rehabilitación, etc. Opciones que no necesariamente van ligadas al saber nadar o a

la natación de competición, sino a la formación integral, motriz y social, formación cognitiva y desarrollo afectivo.

En este pequeño trabajo quiero centrarme en aspectos prácticos, pues los teóricos quizás son los más trabajados. Voy a intentar ofrecer algunas ideas y sugerencias que tal vez puedan aportar alguna ayuda en este terreno tan complejo.

## La natación educativa y su problemática

Actualmente podemos decir que el aplicar un programa de natación educativa en el ámbito escolar, paradójicamente, es realmente difícil, pues los problemas son todavía importantes. He escogido algunos que de modo resumido considero claves, sobre todo para el profesional de la Educación Física.

*La piscina.* El primer problema es disponer del medio acuático, todavía no al alcance de todos los colegios y mucho menos de forma regular con tiempo suficiente para elaborar programas a largo o medio plazo. La falta de instalaciones puede ser motivada por diferentes factores, pero creo que si las actividades acuáticas estuvieran más difundidas, tuvieran mejor calidad y los profesionales intentaran incidir en todas las edades y capas sociales, esto originaría un movimiento favorable a la construcción de más piscinas. Claro, también es obvio que sin piscinas es difícil que se pueda llegar a mucha gente, pero lo que realmente podemos hacer es convertir el medio acuático en una forma placentera y atractiva de actividad física que en su "mundo" abarca

deportes de competición y no al revés.

*El tiempo.* El referido a la posible práctica en el agua; si algunos colegios tienen problemas para hacer educación física en seco ¿Cómo se puede plantear en el agua, si además, en muchos casos supone desplazamientos relativamente largos?

*La formación de los profesores.* En la mayoría de los casos no son los profesores de educación física quienes llevan la actividad acuática, sino los propios monitores de las piscinas, los cuales tienen una formación claramente decantada hacia la natación utilitaria y competitiva. De todos modos, gracias al interés de gran parte de éstos, se imparten clases de actividad acuática intentando buscar modelos en la actividad terrestre. Esta realidad no es la debida y no corresponde al planteamiento actividad educativa planeada y programada sino a una actividad motivante improvisada y sin objetivos claros.

*Los programas.* La elaboración de los programas requiere que se resuelvan los problemas anteriores, pero aun así el elaborarlos resulta complejo debido a la dificultad de tener modelos aplicables a la realidad de cada escuela. Elaborar programas, con sus correspondientes unidades y sesiones, supone imprescindiblemente un nivel de formación pero además tiempo para poder dedicarse a dicha elaboración. Actualmente el profesor en la piscina exclusivamente hace horas de agua lo que le impide en la mayoría de los casos formarse o preparar programas, más si no hay modelos por donde poder empezar, sin formación específica y sin tiempo de preparación. A nadie debe extrañar que la natación educativa esté todavía en "pa-

dossier



ñales", contando casi exclusivamente con la buena voluntad de unos técnicos.

*La escuela y los padres.* En ocasiones los padres o el colegio no entienden bien que se pretende con este tipo de trabajo, o resulta muy gravoso, lo que lo hace poco prioritario.

La natación educativa no tiene como objetivo primordial el rendimiento en tiempo cronometrado, lo que la hace ser un poco como un entrenamiento para los niños a ojos de muchos padres, ellos quieren que su hijo sepa nadar o que sea un campeón. En la mayoría de ocasiones la falta de infor-

mación que se tiene con ellos hace que se pierdan gran cantidad de practicantes.

Podríamos mencionar otros factores, pero que en el fondo van ligados a los mencionados. Lo importante, de todas maneras, empieza por el propio profesor; si él no cree en el proyecto es difícil solucionar los problemas.

### Aproximación práctica

El ejemplo que se plantea en este trabajo es utilizado en un colegio de Lérida, el cual combina la educación fi-

sica en medio terrestre con la educación en medio acuático en todos sus cursos.

En un principio parecía lógico coordinar directamente el programa acuático con el terrestre, pero todavía hoy es un problema no resuelto; la realidad, profesores diferentes y poca consolidación de los programas, hacen de este objetivo un proyecto en marcha. En principio, pues, se optó por desarrollar un programa propio, dividido en cursos y a su vez en unidades, tratando de acomodar objetivos y contenidos así como las estrategias a la madurez y aprendizaje del niño;



sin olvidar la preparación del profesorado de la piscina, coordinado en casi todos los casos por los profesores del seminario de Educación Física del Centro.

Antes de pasar al esquema del programa habría que hacer algunas consideraciones previas que aclararan dicho esquema:

Nosotros diferenciamos claramente dos conceptos, "familiarización, conocimiento o adaptación al medio" y "dominio del medio". El primero se refiere a las primeras etapas incluyendo la autonomía en el agua, el segundo se refiere a la capacidad de resolver todas las situaciones que se pueden presentar en el medio acuático. Por lo tanto, tras las primeras etapas nos centramos fundamentalmente en el segundo punto por considerarlo el de mayor importancia en EGB, el cual sirve a la polivalencia e incluye la iniciación a los deportes de piscina. En este programa existen muchos puntos que están sufriendo continuas modificaciones, pues la experiencia es poca todavía, pero la participación del orden de 1.500 niños nos permite ir corrigiendo con prontitud.

Como he mencionado antes, el "dominio del medio" es el punto clave, y se transfiere en lo que llamamos habilidades acuáticas:

- Desplazamientos.
- Giros.
- Saltos.
- Equilibrios.
- Lanzamientos, impactos, recepciones.
- También se incluyen los arrastres y construcciones, y como aspecto importante está la utilización, aprendizaje-práctica del ritmo.

En el esquema que se presenta he utilizado la terminología habitual, pero

que se podría transferir a la que va a entrar en vigor con la Reforma Educativa:

#### **Esquema básico**

##### **Conocimiento del Medio**

- Preescolar  
Familiarización-descubrimiento.
- Primero EGB  
Flotación-respiración-propulsión. Autonomía mínima.
- Segundo  
Desplazamientos básicos. Afirmación de Respiración–Flotación–Deslizamiento. Saltos básicos.
- Tercero  
Dominio del Medio
- Cuarto  
Trabajo de técnica de desplazamiento.
- Quinto  
Específicos y no específicos.
- Sexto  
Habilidades acuáticas.
- Séptimo  
Combinaciones. Iniciación deportes de piscina.
- Octavo  
Deportes de piscina. Dominio de habilidades acuáticas. Salvamento y socorrismo.

Debemos pensar que la natación educativa no es entrenamiento, en todo caso ocurre al igual que en la E.F. terrestre; el chico que destaca o quiere puede entrenar en el lugar y hora prevista para tal efecto (escuela deportiva, club, centro, etc.).

Cada uno de estos grupos de contenidos los dividimos en niveles, los cuales se reparten en los diferentes cursos en función de los distintos objetivos. Esta forma de trabajo busca la construcción del concepto dominio del medio de forma completa y uniforme.

El siguiente esquema hace referencia a un ejemplo de programa utilizado en un centro educativo:

#### **Programa de actividad acuática. Cuarto de E.G.B.**

##### **Unidad didáctica 1**

###### **• Objetivos:**

- Consolidar los conocimientos adquiridos en el curso anterior:
  - Combinar ritmos respiratorios.
  - Realizar flotaciones y conseguir combinarlas con otras habilidades.
  - Ser capaz de zambullirse.
  - Ser capaz de crear formas de desplazamiento.
  - Dominar los equilibrios básicos estáticos.

###### **• Contenidos:**

- Trabajo de diferentes ritmos respiratorios (con y sin desplazamiento).
- Flotaciones + habilidades acuáticas.
- Zambullidas de pie y de cabeza.
- Detenciones y cambios de dirección.
- Imitaciones y creaciones.

###### **• Estrategias:**

- Pedagogía del modelo (asignación de tareas principalmente).
- Pedagogía de la situación (resolución de problemas para actividades de creación e imitación).

###### **• Duración:**

- 8 sesiones

##### **Unidad didáctica 2**

###### **• Objetivos:**

- Resolver problemas referentes a desplazamientos no específicos.
- Dominio básico de la técnica de: crol, espalda y braza.
- Ser capaz de realizar giros funda-

*dossier*

mentalmente sobre eje antero-posterior y sobre eje longitudinal.

- Dominar las posibilidades de la zambullida de cabeza.
- Conocimiento de las diferentes superficies de contacto en las caídas.

• Contenidos:

- Imitaciones y creaciones.
- Ejercicios de técnica de desplazamientos (crol, espalda, braza).
- Ejercicios de giros.
- Combinaciones de giros con saltos y desplazamientos.
- Zambullidas en diferentes posiciones.

• Estrategias:

- Pedagogía del Modelo: Asignación de Tareas.
- Pedagogía de la Situación: Resolución de Problemas y Descubrimiento Guiado (zambullidas y combinaciones).

• Duración:

- 8 sesiones.

### Unidad didáctica 3

• Objetivos:

- Experimentar las diferentes combinaciones de desplazamiento.
- Perfeccionamiento del crol y espalda.
- Dominio de la apnea y del trabajo en inmersión.
- Dominio de los saltos tanto individualmente como con compañero.
- Experimentar giros en el eje transversal.
- Iniciación a los lanzamientos.

• Contenidos:

- Ejercicios de combinaciones y desplazamientos.
- Habilidades de crol y espalda.
- Tareas de desplazamientos a diferentes ritmos.
- Actividades de inmersión. Buceo, búsqueda de objetos, etc.

– Saltos por parejas y en grupos.

- Ejercicios de volteos.
- Lanzamientos en distancia, manipulaciones; actividades con los dos brazos.

• Estrategias:

- Pedagogía del Modelo: Asignación de tareas.
- Pedagogía de la Situación: Resolución de Problemas y Descubrimiento Guiado en las combinaciones, giros, saltos e inmersiones.

• Duración:

- 9 sesiones.

### Unidad didáctica 4

• Objetivos:

- Perfeccionamiento de crol, espalda y braza.
- Iniciación a los elementos básicos de la mariposa.
- Aprendizaje de los pies bicicleta.
- Dominio de los equilibrios sobre elementos auxiliares.
- Ser capaz de hacer construcciones en grupo.

• Contenidos:

- Ejercicios de técnica (habilidad y corrección) de crol, espalda y braza.
- Ejercicios básicos de mariposa. Movimiento de piernas.
- Pies bicicleta.
- Tareas de equilibrios con material auxiliar.
- Transportes y construcciones.

• Estrategias:

- Pedagogía del Modelo.
- Pedagogía de la Situación (equilibrios, transportes y construcciones).

• Duración:

- 7 sesiones.

### Observaciones

Se pretende en general recalcar el trabajo de dominio del medio, sin olvidar la consecución de objetivos que hacen referencia a la socialización a través del trabajo de grupo y el desarrollo de la deducción, de la decisión, capacidad imaginativa y expresión con todos los contenidos planteados de forma que el alumno aporte sus propias soluciones.

El cuadro anterior es un breve resumen, en el que no se incluyen los desarrollos de las sesiones, los cuales serían motivo de otro artículo.

El que la actividad acuática educativa no sea generalizada en los diferentes centros motiva que en ocasiones se presenten problemas referidos a la incorporación de alumnos nuevos que no han seguido todo el proceso. La solución viene con la acomodación de las tareas y adaptación de los grupos, para acortar pasos en la medida de lo posible evitando siempre la marginación.

### Consideraciones sobre las enseñanzas medias

En alguna ocasión se puede tener la oportunidad de continuar todo el trabajo anterior en los estudios de BUP y FP. En éstos trataremos de resumir todas las actividades realizadas en cursos anteriores pero con mayor precisión y habilidad. También trabajaremos aspectos de organización y decisiones grupales fomentando el que los alumnos organicen actividades ellos mismos.

El trabajo puede fundamentarse en el desarrollo de las cualidades físicas y dominio de las técnicas deportivas, no olvidando en ningún momento mantener los hábitos de higiene y salud.

Para llevar a cabo todo esto es necesario mantener el interés de los alum-



nos por la actividad, de modo que sugiero se hagan diferentes actividades que de modo general podríamos encmarcar en siete grupos:

- Natación recreativa.
- Entrenamiento básico. Cualidades físicas.
- Dominio de la técnica de los diferentes estilos.
- Salvamento y socorrismo. Práctica y teórica.
- Habilidades acuáticas. Dominio del medio.
- Otros deportes de piscina. Waterpolo, Natación sincronizada, Saltos, etc.
- Juegos y ejercicios gimnásticos de aplicación a los grupos anteriores.

## Conclusión

Para finalizar quiero volver sobre un tema que considero clave: los programas. Es necesario que quien lleve a cabo este tipo de trabajo sepa hacerlo, tenga claro qué quiere conseguir, cómo lo va a hacer y a quién va dirigido. La formación en los INEF intenta actualmente en sus programas acercar al profesional de la Educación Física y Deportiva a la actividad

acuática en sus diferentes facetas en relación con la demanda moderna. Estos profesionales deben ser capaces de elaborar y desarrollar proyectos con rigor y realismo, que faciliten su trabajo y puedan guiar a muchos técnicos que trabajan en piscina.

Creo que la Actividad Acuática merece una consideración similar a la de otras actividades, pues el monitor o entrenador de natación lo es de este deporte como el de fútbol lo es de fútbol. Con esto quiero remarcar que a cada uno hay que pedirle aquello para lo que está preparado y si hay demanda de otras cosas harán falta otros profesionales o algún tipo de reciclaje.

Un programa de actividad acuática educativa no es cien por cien natación de competición, sin embargo no la desecha.

Con todo lo anterior no pretendo marcar sectarismos, sino que intento defender que cada uno imparta lo que realmente corresponde a su preparación; si esto no corresponde a la demanda habrá que plantearse quizás la formación.

También habrá que informar claramente a los padres de la diferencia entre natación educativa y entrena-

miento, información que estoy seguro aumentará el número de practicantes. Cada una de las áreas de la actividad acuática no es aislada sino que todas están totalmente interrelacionadas, sea competitiva, recreativa o utilitaria.

El trabajo en Natación Educativa es un proyecto a largo plazo que ha estado en letargo y tiene que despertar ya, proyecto que puede aportar nadadores; pero éstos deberán entrenar fuera de este programa, pues su objetivo no sólo debe ser ése sino también el aportar individuos que en general sean más capaces, con hábitos sanos, con interés por la actividad física, no sólo en un período corto de su vida sino a lo largo de ésta.

El trabajo en natación educativa abre un amplísimo abanico de posibilidades didácticas, que enriquecerán al alumno y pueden hacer más atractivo el medio acuático para los profesores. Solucionar todos los problemas e inconvenientes que se presentan es tarea ardua pero más lo fue fomentar la Educación Física en la escuela; la posibilidad de servirnos del medio acuático como un medio importante de formación todavía hoy sigue siendo un reto.

## BIBLIOGRAFÍA

- ARELLANO, R., *La enseñanza de los estilos dentro de un programa de Natación Educativa*. Primer Congreso de Actividades Acuáticas, SEAE, Barcelona 1989.
- DELGADO, G., *Actividad físico-motriz de 8 a 11 años*. Congreso Técnico de Natación, Xunta de Galicia, Vigo, 1985.
- FRANCO, P. y NAVARRO, F., *Natación. Habilidades acuáticas para todas las edades*. Hispano Europea, Barcelona, 1980.
- MANUEL, P., MIRÓ, P., JOVEN, A. y CASTELLVÍ, J., *Enseñanza de la Natación*. ENE. Apuntes del curso de monitor. FEN, Madrid, 1988.

- MIRÓ, P., *Las actividades acuáticas en el programa de Educación Física*. IV Seminario de Natación 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.