
ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS

Juan Antonio Moreno

Facultad de Educación. Universidad de Murcia

María Ángeles Medrano

Licenciada en Educación Física

1. *Introducción.*
2. *Importancia de la recreación en el medio acuático.*
3. *Finalidad de la recreación en el agua.*
4. *Características de la recreación acuática.*
5. *Clasificación de los juegos.*
6. *Organización de las sesiones de actividades recreativas acuáticas.*
7. *Material utilizado en los planteamientos recreativos.*
8. *Cambios necesarios en las instalaciones acuáticas para la recreación.*
9. *Diseño de una jornada de actividades acuáticas recreativas.*
10. *Juegos.*
11. *Bibliografía.*

Debido a la creciente demanda social presente en los últimos años, ha sido imprescindible incrementar la oferta de actividades físicas en general y por tanto, de las actividades acuáticas en particular. Esto es así por diferentes motivos; por un lado, nos encontramos con una mayor y significativa utilización del tiempo libre en el entorno familiar orientada a la práctica de actividad física grupal diversa, por otro lado, se advierten cambios en la concepción lúdica del comportamiento motor de la población y finalmente, se atiende a nuevos proyectos en cuanto a los modelos deportivos de talante recreativo.

Si se miran a épocas anteriores, hallamos que la expresión del ocio en el entorno acuático era empleada de forma natural y sin ningún tipo de programación, todo ello originado por la accesibilidad al baño libre existente en nuestro país debido a la suma de playas coexistentes en el mismo, junto con un clima muy propicio para el baño. Pero en los últimos años esta experiencia de baño libre, independiente es insuficiente. La población necesita nuevos estímulos, nuevas perspectivas de recreo que le hagan explayarse, recrearse e integrarse en la sociedad.

Por esta reivindicación surgen las actividades acuáticas de perfil recreativo, las cuales tendrán un acentuado aire de creación, diversión, distracción y variada forma de participación.

Las actividades acuáticas recreativas (AAR) comprenden una serie de conceptos que a su vez implican unas labores, juegos y actividades realmente en boga por la multiplicidad de su aplicación. En las AAR es necesario examinar los recursos motivacionales (animadores, medios y equipamientos) que el agua nos procura junto a la trascendencia social que lo mismos están adquiriendo.

También debemos considerar que estas actividades se incorporan al tiempo de ocio de nuestra vida cotidiana y social, separándose por completo de las actividades que se practican

metódicamente para obtener un rendimiento. Si pretendemos que las actividades en la piscina se intensifiquen, será preciso que comencemos a adaptarlas a las nuevas demandas sociales, creando originales programas donde el juego sea el instrumento primordial de la actividad.

1. INTRODUCCIÓN

Durante mucho tiempo, la recreación fue el principal objetivo de la actividad física. Pero es a finales del siglo pasado y principios del siglo XX cuando se sucede este significado por el de una actividad física competitiva.

En la actualidad se intenta recuperar el valor recreativo del deporte. Movimientos originarios del norte y centro de Europa lo han impulsado enérgicamente hasta hacerlo llegar a nuestro país. En gran parte de estos países la actividad recreativa tuvo su fundamento en campañas para favorecer el hábito deportivo y para sensibilizar a la gente hacia la actividad física. A partir de estas campañas se buscaron nuevas formas que dieron lugar a este tipo de recreación.

Según Jorge Balaguer, *se puede definir la actividad acuática recreativa como aquellas tareas de carácter lúdico que se realizan en el medio acuático (dentro o cerca del agua) con material o sin él, y de diversas formas, mediante acciones motrices creativas y espontáneas con la finalidad de obtener bienestar, placer o diversión; es decir, actividades que tienen un fin en sí mismas*. El agua por sus características es un medio ideal para conseguir esos efectos de diversión mencionados.

En las actividades recreativas el juego desempeña un papel fundamental, aunque éste no es el único fin de las AAR. Las AAR producen importantes beneficios tanto en el terreno de la salud como en el del aprendizaje, sin olvidar el factor de integración social. Entonces, ¿que podemos considerar como juego?. A esta pregunta Webster responde que: "El juego es un ejercicio o serie de acciones con el objeto de divertirse o entretenerse". Las **AAR** son un conjunto de gestos o actividades motrices desarrolladas en el agua de forma individual o colectiva, por medio del juego y que tienen como objetivo la diversión, el placer y el disfrute de la actividad.

Transmitir y ser capaz de vivir situaciones recreativas o de juego bajo el planteamiento pedagógico es posible cuando el educador se plantea su cometido como guía eventual y cuando entiende la enorme importancia de la libertad motriz del alumno en la mejor de las experiencias de juego, creatividad y diversión.

2. IMPORTANCIA DE LA RECREACIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO

Antes de abordar el tema en concreto, hay que hacer una serie de consideraciones generales, perfectamente adaptables, a las actividades específicas del medio acuático.

La actividad física la podemos dividir en cuatro grandes áreas, en función de su finalidad principal.

1. **Actividades físicas utilitarias:** son aquellas que responden a necesidades e intereses muy concretos de quien las practica y con las que se obtiene un beneficio de ti-

po físico o psíquico específico (terapia, profilaxis, mantenimiento, recuperación, compensación de otras actividades, etc.).

2. **Actividades físicas educativas:** pretenden contribuir a la formación integral del individuo a través del movimiento.
3. **Actividades físicas competitivas:** persiguen la consecución del máximo rendimiento físico y tónico del sujeto de cara a la consecución de unos resultados óptimos en su práctica.
4. **Actividades físicas recreativas:** cuya principal finalidad es la de producir placer, bienestar y diversión, a quienes la realizan.

Estas áreas no están aisladas, sino interrelacionadas entre sí. Cada una tiene un fin que la diferencia de las demás, pero todas tienen otros objetivos inherentes a la propia actividad física, que las relacionan. Incluso la forma puede ser común a las diferentes áreas y ser diferentes por el fondo, que viene determinado por su fin principal.

En cuanto a la importancia del juego en la vida, tanto del niño como del adulto, citamos algunas declaraciones de J. Chateau, citadas por Oscar Martín *en Juegos y recreación deportiva en el agua*:

"El juego es la vida del niño, la expresión de su vitalidad"

"El niño no sólo crece, sino que se desarrolla por el juego"

" El hombre no está completo sino cuando juega"

"El niño es un ser que juega y nada más"

"Para el niño casi toda la actividad es juego, y por el juego adivina y anticipa las conductas superiores"

"El juego ayuda a autoafirmarse y a descubrir las propias potencias"

Oscar Martín (1993), señala algunos de los beneficios que se obtienen de las actividades recreativas en relación al tratamiento tradicional de la enseñanza (como una posibilidad de poder incorporar actitudes lúdicas a los sistemas y métodos más comúnmente empleados en la enseñanza) y práctica de la natación utilitaria (entendiendo que la opción recreativa es un buen complemento de la natación utilitaria):

1. Es una buena alternativa de práctica físico-deportiva. Es una forma divertida y saludable de mantener la forma física.
2. Es un medio de mejorar las habilidades y destrezas básicas: respiración, propulsión, flotación, saltos, giros, desplazamientos, etc.
3. La realización de actividades recreativas supone transferencia positiva en el aprendizaje de los estilos, constituyendo en muchos casos valiosos ejercicios de aplicación.
4. Las características intrínsecas del juego resultan atractivas tanto a principiantes como a expertos y tanto a niños como a adultos.

5. El medio acuático no es el natural del individuo. Para algunas personas llega a resultar incluso hostil. En este sentido, el juego supone una forma agradable y distendida de introducirse y familiarizarse con el medio acuático.
6. El trabajo en grupo favorece la comunicación y cooperación entre las personas. Hecho especialmente importante en este medio, donde las situaciones que plantea la enseñanza y práctica de la natación imponen generalmente acciones individuales con frecuencia sin apenas relación con los demás.
7. La recreación acuática aporta nuevas y enriquecedoras situaciones de coordinación, equilibrios, agilidad, etc., sin duda beneficiosas no sólo para el deporte de la natación, sino para el desarrollo motriz de la persona.
8. Los elementos auxiliares propios de las actividades recreativas ofrecen seguridad a los participantes; cosa importante sobre todo para gente que se inicia.
9. El medio acuático supone un excelente marco para desarrollar actividades recreativas. Es un hecho comprobado que el juego es una tendencia espontánea y generalizada de utilización del medio acuático.
10. El juego siempre supone una menor carga de responsabilidad y trascendencia lo cual favorece una actuación del participante más relajada y natural, y consiguientemente más efectiva.
11. Las actividades recreativas son susceptibles de organizarse bien sea de forma espontánea en cualquier playa o piscina, o incluidas dentro de los programas dirigidos de natación utilitaria (para niños y adultos), o como actuaciones o eventos concretos ("Día del Niño", "Fiesta del Agua", "Animación y Recreación en piscinas", "Fiesta del Deporte Recreativo", etc.).

3. FINALIDAD DE LA RECREACIÓN EN EL AGUA

La recreación deportiva aplicada al medio acuático presume, al mismo tiempo, una doble finalidad:

La recreación como fin en sí misma. En este sentido, decimos que la recreación es una actividad física, placentera, saludable y divertida. Entendemos que es una buena forma de ocupar el tiempo libre y satisfacer expectativas de ocio activo. Aquí se encuadran las actividades lúdico-deportivas en general y los juegos acuáticos en particular.

La recreación como medio para conseguir otros objetivos. La recreación así entendida ofrece una excelente herramienta para mejorar las habilidades y destrezas básicas, así como la forma física dentro de los deportes acuáticos. En este caso, los juegos suponen valiosos ejercicios de aplicación y asimilación. Entonces decimos que la recreación tiene un componente utilitario, educativo y deportivo. Como en el campo del aprendizaje y práctica de actividades acuáticas: SOS, saltos, waterpolo, natación sincronizada, actividades subacuáticas, etc.

4. CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN ACUÁTICA

Para que una actividad acuática sea considerada recreativa es necesario que cumpla unas características e independientemente de las diferentes áreas, vemos como el objetivo principal de las AAR, no es el de aprender a nadar, sino el de perseverar en la práctica acuática.

ca, en tanto que una práctica variada de actividades motoras cobra gran importancia. De manera que distinguiremos unas características generales:

- Fomentar las actividades en el agua.
- Motivar hacia los placeres motivantes, y unos objetivos particulares.
- Placer en y con el agua.
- Prácticas variadas en y con el agua.
- Aprender a jugar.
- Relajación y descanso de las actividades monótonas diarias.
- Deben ser fáciles de aprender y practicar, tanto en el contenido como en los medios que requieren.
- Tienen que estar adaptadas a todos, sea cual sea la edad o condición física de los practicantes.
- Deben ser eminentemente participativas. La competición sólo se utiliza como un simple recurso motivador.
- Deben ser suficientemente divertidas como para captar el interés de todos.
- El tipo de esfuerzo que deben plantear de forma general estas actividades será aeróbico (moderado y prolongado).
- La persona que coordina o dirige las actividades recreativas hace funciones de animador, favoreciendo en todo momento las condiciones óptimas para el buen desarrollo de las actividades.
- Deben prevalecer los refuerzos positivos. Estos se darán principalmente a los más necesitados y menos capacitados.
- La recreación tiene que ofrecerse de forma tal que a través del tiempo favorezca la autosugestión de los propios practicantes.
- Los resultados de las actividades recreativas deben buscarse en el grado de satisfacción de los participantes y el hábito que vaya creando en los mismos.
- En la recreación la práctica físico-deportiva debe ser objetivo prioritario sobre la calidad técnica y los hitos deportivos.
- Todos deben poder participar, sin que importe la edad, el género o el nivel de preparación. Ello implica una simplificación en cuanto a las reglas del juego, material empleado, etc.
- Las actividades no están establecidas de una forma escrita. Las reglas de la actividad podrán ser adaptadas por los participantes (o por el animador-a) según las posibilidades del grupo o de la situación. Existe pues un aporte creativo importante de los participantes.
- Variedad en la elección del tipo y forma de realizar las actividades.
- Se atribuye más importancia a la participación que al resultado final.
- Se estimula la cooperación y la relación social entre los participantes.
- Se intenta conseguir una continuidad en su práctica.
- Formar en el uso del tiempo libre, dotando de contenido el tiempo de ocio.
- La actividad ha de permitir una cierta sistematización de la práctica.
- Potencia agrupaciones poco habituales y otras formas de actividad (la familia, edades heterogéneas).
- Dar a conocer la actividad física acuática, preferentemente a los sectores mas alejados de la práctica.

Los objetivos de las AAR se pueden sintetizar según el siguiente cuadro:

¿QUE?	- Placer, bienestar, diversión - Aprender, mejorar/ perseverar en la práctica - Forma de acercamiento al deporte
¿COMO?	- Actividad jugada - Actividad variada

Los programas de AAR parten, pues, de los beneficios que el medio puede ofrecer a la persona en cuanto a:

- Asegurar una autonomía en el medio.
- Mejorar su estructura y funciones orgánicas. Entraría lo referido en aspectos incluidos en modalidades de salud e higiene: agilizar la estructura osteoarticular, refuerzo de la musculatura, favorecer el funcionamiento del sistema respiratorio y circulatorio, y aumento de la capacidad de esfuerzo.
- Paralelo a este mantenimiento estará la mejora o acondicionamiento físico, potenciando los factores, resistencia, fuerza o velocidad.
- Favorecer la vivencia lúdica en el medio.
- Potenciar la autoestima.
- Favorecer la relación con los demás a través de una comunicación por la vía corporal.

5. CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS

“El juego es una actividad libre, delimitada y reglamentada”

Es posible clasificar los juegos en función de diferentes y variados criterios. Pero a veces nos perdemos haciendo exhaustivas clasificaciones cuando lo verdaderamente importante es la práctica, el desarrollar mediante la práctica el placer por el juego. No obstante, a continuación se propone otra clasificación, sin olvidar el carácter orientativo de la misma y recordando la importancia de la praxis y difusión de los juegos acuáticos recreativos.

1. Dependiendo del lugar donde se realicen

- 1.1. Juegos en piscina cubierta (PP y PPP).
- 1.2. Juegos en piscina descubierta (PP y PPP).
- 1.3. Juegos en espacios naturales: río, playa, lago...
- 1.4. Juegos en parques acuáticos.

2. Dependiendo de la edad de los participantes

- 2.1. Juegos para bebés.

Si la recreación es vital en la vida de cualquier persona, en los más pequeños forma parte integrante de su desarrollo psicoevolutivo y motor. Mediante el juego el bebé es capaz de

aprender de la forma más divertida y rápida posible, y el agua va a ser un medio idóneo donde poder desarrollar todo su potencial motor y afectivo.

No debemos olvidar que el juego es una actividad muy motivante y atrayente para el bebé, aunque también para los más mayores. Las actividades recreativas acuáticas son un instrumento importante para potenciar sus aptitudes y actitudes.

Pero además, para la práctica recreativa acuática con bebés, (aunque también con la *tercera edad* o con *grupos especiales*), existen una serie de premisas y cuidados que debemos tener en cuenta debido a su corta edad: como que la temperatura del agua esté como mínimo a 32 grados centígrados; que la piscina debe ser pequeña, poco profunda y sin mucho ruido; utilizar materiales de muchos colores que despierten el interés de manipulación del niño, etc., pero que debido a que son máximas, de sobra conocidas por todas las personas que trabajan con ellos en el agua, no las vamos a enumerar una vez más.

2.2. Juegos para jóvenes.

Tanto para el joven como para el adulto, el juego es una actividad placentera y consciente. Con el juego, el joven se ejercita aplicando impulsos innatos y poniendo a prueba sus capacidades psicomotrices, que están en continuo desarrollo.

Con el juego pasa de lo conocido a lo no probado o desconocido, pone a prueba sus facultades y se arriesga en nuevas experiencias y actividades. No hay nada que motive más al niño que el juego. Éste, puede ser considerado como juego libre cuando nace de los mismos sujetos que lo practican o bien como juego dirigido cuando se les introduce o impone.

2.3. Juegos para adultos.

En realidad cabe hacer pocas consideraciones sobre el juego relacionado con las personas que pertenecen a este grupo. En general, deberán ser juegos con las mismas características cualitativas que los jóvenes, si bien, cuantitativamente hablando, en algunos momentos la intensidad debe ser menor. Una forma de controlar la intensidad en la actividad es mediante la toma de pulsaciones (frecuencia cardiaca), siendo una orientación de frecuencia cardiaca máxima el 80% del índice cardiaco máximo¹, debiéndose estar durante la mayor parte de duración del juego por debajo de esta frecuencia).

Deben ser juegos muy dinámicos, con un elevado componente psicomotor, atractivos y en los que el éxito no sea una dura traba a conseguir, ya que a todos nos gusta elevar nuestra autoestima y finalizar una actividad con sensación de placer y bienestar. Requisitos indispensables para volver a realizar una actividad por iniciativa propia.

2.4. Juegos para la Tercera Edad.

Debido a la aparición de alteraciones anatómico-funcionales y al deterioro de la percepción que se tiene de uno mismo como exponentes característicos de las personas pertenecientes a este grupo, deberemos de tener en cuenta una serie de factores importantes para

¹I.C.M.: se calcula restando a 220 la edad del participante.

introducirlos en las actividades recreativas acuáticas. Pero nunca deberemos pensar, que debido a su avanzada edad, estas personas ya no están en su momento para jugar.

No vamos a entrar en la dicotomía, objeto de muchas discusiones, de que cuanto más mayores se hacen más niños-as son, y por ello se hace imprescindible acercarlos al juego. Vamos a intentar verlos como entes avanzados en edad, con serias deficiencias anatómico-fisiológicas y problemas psicosociales, que deben vivir su vejez de la forma más ociosa y divertida posible, y que lugar mejor para hacerlo que el medio acuático, con todos los beneficios que a ellos les reporta.

Algunas de las consideraciones que debemos tener en cuenta en los juegos con la tercera edad, se muestran a continuación:

- Se deben evitar los juegos muy intensos o los muy competitivos.
- Deben ser sencillos, evitando posturas que les incomoden e incluso que puedan ser desfavorables para ellos.
- El objetivo último es el éxito, por lo que deben ser juegos de estructura superable por todos y cada uno de ellos. Las normas y los objetivos deben ser claros.
- Debemos limitar al máximo la competitividad y los juegos eliminatorios, ya que lo que deberemos de intentar siempre, es fomentar la participación.
- Debemos utilizar material de diversas formas y colores; esto les motiva.
- Realizar juegos en grupo, que favorezcan la comunicación y el contacto personal.

3. Dependiendo del tipo de organización

- **Simple:** se entiende a una organización en la que la tarea a superar es básica y donde las actividades a realizar no incluyan más que una dificultad.
- **Compleja:** aquella organización en la que es necesario que el alumno-a tenga un mayor dominio del medio y en la que el ejercicio requiera dos o más dificultades.

4. Dependiendo del tipo de participación

- Individual.
- Por grupos o equipos.

5. Dependiendo del fin u obtención del resultado final

- "Ganar"Competición.
- "Autosuperación"Desafío personal.
- "Diversión-recreación"Disfrute con la mera participación.

6. Dependiendo del tipo de material a utilizar

- Juegos sin material.
- Juegos con material pequeño.
- Juegos con material grande.

7. Dependiendo de la utilidad o aplicación del juego

- Juegos aplicados a la natación.
- Juegos aplicados al waterpolo.
- Juegos aplicados a la natación recreativa.
- Juegos aplicados a la natación sincronizada.
- Juegos aplicados a los saltos.
- Juegos aplicados a las actividades subacuáticas.
- Juegos aplicados al salvamento y socorrismo.

8. Actividades recreativas combinando diferentes espacios

- Rafting.
- Hidrospeed.
- Descenso de barrancos.
- Esquí acuático, vela,...

9. Dependiendo de si la música forma parte integrante de la actividad

- Aquaerobic, aquamusic o aquabic.
- Relajación.
- Ejercicios propioceptivos.
- Gimnasias acuáticas.

6. ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS ACUÁTICAS

- AAR mediante circuitos.
- AAR mediante gimkanas.
- AAR mediante fiestas recreativas o de puertas abiertas.

7. MATERIAL UTILIZADO EN LOS PLANTEAMIENTOS RECREATIVOS

Aunque existan materiales específicos, hemos de tener en cuenta que todo tipo de material que haga posible el juego, se debe utilizar. Así pues, otro tipo de materiales no específicos pueden ser elementos que se utilizan en juegos no vinculados con el medio acuático (pelotas, aros, canastas, etc.), o no usuales (regaderas, pivotes de señalización, vasos de plástico, cucharas, etc.), pero que nosotros emplearemos como juguetes acuáticos. Debemos tener en cuenta que las características de estos materiales permitan su utilización dentro o fuera del agua sin perjuicio para su manipulador.

Nos vemos obligados, para realizar un mejor estudio del material recreativo, en dividir a éste en dos grandes grupos, *materiales grandes* y *materiales pequeños*, los cuales tendrán unas características particulares y uso diferente.

7.1. MATERIALES GRANDES

Las piscinas tradicionales tienen un problema respecto a la realización de actividades lúdicas frente a las piscinas recreativas, las cuales incitan a realizar dichas actividades, lo que las diferencia de las tradicionales. Y es aquí donde fundamentalmente podremos utilizar los materiales grandes, los cuales permitirán transformar lo tradicional en lúdico, ya que como característica principal, estos materiales grandes son por sí solos atractivos y motivantes, pues sus formas, tamaños y colores así lo provocan.

7.1.1. TIPOS DE MATERIALES GRANDES

Los materiales grandes se pueden clasificar en dos grupos:

- 1. Los grandes materiales hinchables:** animales hinchables, sillones hinchables, colchonetas hinchables, barcas hinchables, neumáticos gigantes, etc.
- 2. Los grandes materiales no hinchables, fijos o desmontables:** trampolines, corcheras, tapices o colchones flotantes, triángulos de enseñanza, tablas de "body board", minitramp, piraguas, barcas, pasillos flotantes, canastas, porterías, toboganes, sillas de playa, pelotas gigantes, dianas, redes, pelotas de gomaespuma, etc.

Como aspecto intrínseco a esta clasificación añadiríamos los de invención propia: en el que incluiremos aquellos objetos o construcciones realizados por nosotros mismos, con finalidad recreativa. Entre ellos podemos citar: puentes y pasarelas flotantes, islotes, tablas gigantes, etc.

Dentro del mismo grupo, es donde se crea una dependencia con las casas especializadas que se dedican a la comercialización y distribución de estos materiales. Por su complejidad de fabricación, sería muy difícil una fabricación propia o casera, y ésta será una de las grandes diferencias frente a los materiales pequeños.

Las características de los materiales grandes son:

- Fabricación con materiales especiales (tejido de travira, P.V.C., etc.).
- Resistentes al cloro.
- De fácil manejo y almacenamiento en su estado deshinchado.
- Inflado y desinflado con utilización de aparatos de fácil operación.
- Resistencia al desgarre.
- Existencia de varias válvulas de inflado provistas de un sistema de seguridad, sin posibilidad de ser abiertas por los usuarios.
- Colores y formas atractivos.
- Se podrán situar de forma libre en la superficie o fija.

Pero también tenemos que hacer referencia a una serie de desventajas frente a otros tipos de materiales.

- Coste muy elevado.
- Su volumen implica necesidad de espacios amplios.
- El tiempo de montaje y desmontaje se debe tener en cuenta.
- Personal especializado para su control.

7.1.2. FACTORES A TENER EN CUENTA CON LOS MATERIALES GRANDES

Existirán unos condicionantes a tener en cuenta para el uso de los materiales grandes:

- Espacios de ubicación amplio y en zonas profundas.
- Variedad; ésta aumentará el atractivo de las actividades.
- Diferenciación de la edad en referencia al tipo de material.
- Manejo y utilización del material. Deben utilizarse con fluidez, para que no hayan usuarios haciendo cola, intentando que todo el mundo esté en movimiento.

En cuanto a la seguridad, se tendrá en cuenta por un lado su ubicación, que el material esté alejado de los márgenes de la piscina, y por otro lado, en cuanto a la utilización concreta de toboganes, se debe evitar que los usuarios se tiren descontroladamente, pudiendo lesionar a las personas que no se han retirado todavía de la zona de zambullida.

7.1.3. FORMA DE USO DE LOS MATERIALES GRANDES

Existirán dos formas de dirigir el uso de estos materiales: una de forma libre y espontánea por parte de los usuarios y otra de forma reglada y dirigida por unos animadores-as.

7.2. MATERIALES PEQUEÑOS

El hecho de realizar una actividad que no sea habitual en la vida cotidiana es un factor importante a la hora de despertar motivación en la gente, y por este motivo no es necesaria la disposición obligada de grandes materiales y espacios amplios.

7.2.1. TIPO DE MATERIAL PEQUEÑO

Distinguiremos el material pequeño según la siguiente clasificación:

- 1. Material convencional**, específico de la enseñanza y práctica de las actividades acuáticas: tablas, manguitos, flotadores, "pull-boys", burbujas, manoplas, balones de waterpolo, etc.
- 2. Material deportivo no específico de las actividades acuáticas**, pero sí de otras modalidades deportivas: picas, aros, pelotas de goma, discos voladores, tablas de windsurf, remos, boyas, gafas, tubos, aletas, cinturones lastrados, etc.
- 3. Material específicamente recreativo**: anillas, cuerdas, aros de superficie, aros de fondo, pelotas de playa, bates de béisbol (de plástico), pistolas de agua, cañas de pescar, peces de plástico, pelotas de goma, pelotas autohinchables, bolas de peltanca de colores, globos, botes de refrescos, cubos de plástico, raquetas, cintas de slalom, etc.
- 4. Imaginativo**: material no tradicional que aprovechamos aplicándolo al juego, como cucharas, latas agujereadas a modo de regadera...

5. De invención propia: en el que incluiremos aquellos objetos o construcciones realizados por nosotros mismos, con finalidad recreativa. Entre ellos podemos citar minipuentes y pasarelas flotantes, islotes pequeños, tablas pequeñas, etc.

7.2.2. CLASIFICACIÓN DE LOS MATERIALES PEQUEÑOS SEGÚN SUS CARACTERÍSTICAS

1. Tamaño: los que se pueden coger con las manos como vasitos, canicas y los que tienen mayores medidas pero no exceden del tamaño de la persona como tablas, tapices, balones...

2. Peso y densidad: los que flotan o los que se hunden.

3. Textura: pueden ser suaves, lisos, espesos, cuadrados, redondeados, con formas determinadas (estrellitas de mar, conchas...).

Respecto a la seguridad, deben destacarse aquellos objetos que puedan suponer un peligro para el participante en los juegos, como pueden ser objetos de cristal, con picos o puntas, y el uso de materiales pequeños, como piedras o canicas, con niños-as pequeños, los cuales pueden cogerlas y tragárselas.

7.3. DIFERENCIAS ENTRE LOS MATERIALES GRANDES Y PEQUEÑOS

La presencia de grandes materiales como toboganes, pelotas gigantes, cocodrilos, etc., distribuidos por toda la piscina ofrecerán mucho más atractivo que materiales pequeños. En una piscina con una disposición variada de material, se subirán al cocodrilo o se lanzarán por el tobogán, pero muy pocos jugarán con las pelotitas de ping-pong o recogerán piedrecitas del fondo.

Sin embargo el material pequeño ofrecerá unas ventajas que no se dan en los materiales grandes:

- El coste de material grande es muy elevado frente al material pequeño, además de que se puede utilizar material pequeño que no suponga coste alguno, como piedras, botes de plástico, conchas, etc.
- El material grande necesitará tiempo para su colocación y recogida por personal especializado, al igual que la necesidad de grandes espacios (para su utilización y almacenamiento) y generalmente piscinas profundas. El material pequeño no necesitará de gran tiempo para su colocación y recogida, y esto puede ser realizado por el propio participante. Por otro lado, se puede utilizar cualquier zona, se puede jugar fuera, dentro del agua, en zona profunda, no profunda, etc.

Como último punto queda resaltar que el material grande limitará su uso al tipo de usuario, de tal forma que el empleo de un trampolín o tobogán gigante exige su colocación en una piscina profunda, lo que limita su utilización en aquellas personas que no saben nadar. Con el material pequeño, la edad, género, nivel de aprendizaje y condición físico-psíquica, no supondrá un obstáculo para su uso, y con un mismo material se renovará el tipo de ejercicio en función del grupo, complicándolo o facilitándolo.

7.4. ¿QUE HACER A PARTIR DE UN ACCESORIO?

Mantileri (1984), dice que cualquier juego que el niño-a invente es válido. Nada está prohibido, nada es inútil o insignificante en la medida en que:

- La seguridad esté salvaguardada.
- Cada uno pueda, en medio de los demás, vivir su propia experiencia.
- Cada hallazgo sea valorado, desarrollado y enriquecido progresivamente.
- Nada esté sistematizado.

En el cuadro 1 cuadro se resumen algunas posibilidades de utilización del material utilizado en las AAR.

8. CAMBIOS NECESARIOS EN LAS INSTALACIONES ACUÁTICAS PARA LA RECREACIÓN

Nuestras piscinas no suelen estar adaptadas para la recreación. Su diseño, ambientación y normativa de uso, se acomodan a criterios más convencionales y su utilización se orienta más hacia la práctica de actividades de competición, educativas o utilitarias.

Lo ideal sería disponer de instalaciones específicas de recreación. Los vasos dedicados a la recreación y al ocio debieran reunir siempre características propias y, en algunos casos, bien diferenciadas de los dedicados a la enseñanza o la competición. Los vasos válidos para estos objetivos son los *vasos de Chapoteo* (dedicados a los juegos libres y vigilados de los niños-as hasta 6 años, y destinados principalmente a familiarizarles con el agua) y los *vasos de recreo* (dedicados al esparcimiento y baño de "no nadadores", en los cuales se puede disponer de todos los accesorios y medios específicos de recreo, como pueden ser los toboganes, las olas producidas artificialmente, los remolinos, una ambientación exterior agradable, y unos espacios para recreo en torno a la piscina).

Pero el hecho de que la mayoría de las piscinas sean tradicionales, no debe obstaculizar la puesta en práctica de actividades recreativas en ellas ya que el aprovechamiento de los equipamientos existentes está en función en la mayoría de los casos, de la imaginación y del trabajo de los responsables de las mismas.

Por otra parte las posibilidades de uso recreativo de las piscinas está restringido, porque los horarios de acceso a ellas y las posibilidades de recreación, son muy limitados. Numerosas instalaciones que son accesibles por sus horarios son buenas para la asistencia en familia, pero el reglamento de las mismas no permite la utilización de cierto tipo de material (balones, flotadores, etc.) que molestarían a otros practicantes o alterarían el orden.

Cuadro 1. Posibilidades de utilizar el material.

MATERIAL	POSIBILIDADES
Anillo (flotante o lastrado)	Lanzar o volver a pescar, medio de remolque atado o no a una cuerda.
Balón	Lanzarlo y volverlo a coger, chutar, esquivarlo, lanzarlo con la cabeza, el pie, etc.

Actividades Acuáticas Recreativas

Barco	Subir, bogar, remar, tirar, empujar, saltar o zambullirse, pasar por debajo, bambolearse o hacer olas, deshinchado,..., y naufragar, zozobrar.
Salvavidas o cámaras de aire	Sentado como en un barco, con uno o dos salvavidas debajo del brazo o en la mano, lanzar y volver a coger saltando, etc.
Botella de plástico	Transvasar y regar, disfrazarse de hombre rana, utilizarla como flotador, lanzarla como un balón y volverla a coger antes de que se sumerja, rodarla, empujarla con la cabeza, lastrarla, etc.
Aro	Pasar a través nadando o zambulléndose, remolcarse, utilizarlo en el túnel submarino, tirando al blanco, como tren, "cada uno en su nido" si está lastrado el objetivo de pesca, etc.
Cuerda tensa o floja en el agua	Pasar por debajo, desplazarse o apoyarse, hacer una pirueta alrededor, sentarse encima como sobre un columpio o a horcadas, parar por debajo del "puente" agarrarse por los pies, saltar por encima sin tocarla a pequeña profundidad, saltar, sumergirse a gran profundidad después pasar por debajo, con dos líneas paralelas recorrerlas como "un puente de mono", etc.
Mascarilla	Hacerla flotar como un "barquito", explorar en profundidad, etc.
Escaleras	Arrastrarse boca abajo o boca arriba, "cuadrupedia", lanzarse desde los peldaños con apoyo de las manos o de los pies, etc.
Muro a gran profundidad	A lo largo de él desplazarse agarrándose con las manos o saltando "como un canguro", base de partida para deslizarse, salto o zambullida, etc.
Aletas	Pedalear, provocar remolinos, deslizarse, chutar, hacer palmadas con el agua, "cortar el agua", empujarla como una pequeña lancha, etc.
Pértiga	Saltar sosteniéndola a la salida, o cogerla en el aire, en el agua después del salto, medio de remolque, descender a lo largo de la pértiga vertical, desplazarse a lo largo de la pértiga horizontal pasar por debajo, dar una voltereta alrededor, saltar por encima, etc.
Tabla	Sostenerse encima en equilibrio, cogerla como una "almohada" hacerla deslizarse y volverla a coger, tenerla entre las rodillas, llevarla sobre el vientre, esconderse debajo, cogerla cada uno con un brazo, etc.
Alfombra de espuma	Subir, sentarse, estirarse, arrastrarse y pasar de uno a otro, andar sobre, saltar sobre, rodar sobre, bascular, "isla de los tesoros" o "blanco", etc.
Tubo o paja	Soplar, cantar, aspirar, hacer burbujas y chorros de agua, golpear el agua, agitarla, "remar", utilizarla como "fusil-arpón", como raqueta que empuja la pelota. Si está lastrada volverla a pescar, etc.

Una posible solución podría estar en la organización de horarios especiales para las actividades recreativas, justificado de alguna manera porque a las personas de más edad les gusta ejercer su actividad dentro de un grupo de personas más o menos de sus características, que estén libres durante las horas habituales de trabajo y por otro lado, a los "nadadores de competición" que se entrenan, no les gusta nada ser molestados por pelotas que vuelan en

todas direcciones o por flotadores. Es por todo ello que es necesario organizar un horario especial para cada uno de los grupos, como ya se ha hecho de forma experimental en algunas instalaciones, y de igual manera, es posible mejorar el entorno acuático con algunas adaptaciones como:

- Poner música ambiental en la piscina y vestuarios.
- Emplazar material deportivo-recreativo en la piscina.
- Decorar la instalación acuática con colores cálidos, con motivos acuáticos, incluso con grandes maceteros florales.
- Disponer de un espacio de juego al margen del vaso, etc.

Las características principales necesarias en el personal que dirige las AAR son las siguientes:

- Capacidad de iniciativa y de estimulación hacia la actividad.
- Creatividad-variedad.
- Capacidad organizativa.
- Profesionalidad.

Pero todo ello no tendría ningún valor si dentro de los diferentes clubes de natación no se modifican los programas de actividades acuáticas. Es necesario preparar al nadador-a deportivo para el deporte de tiempo libre de más adelante, haciéndole conocer la extensa variedad de actividades dentro de la natación. La organización de actividades familiares es muy importante si no queremos cerrar la puerta a más nadadores-as y al público en general.

9. DISEÑO DE UNA JORNADA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS

Con la intención de establecer un pequeño guión para el diseño de una jornada de actividades acuáticas recreativas, a continuación establecemos unas pequeñas bases para su posible puesta en práctica. Todo ello está basado en un ejemplo de sesión práctica.

9.1. CONSIDERACIONES GENERALES

Para el desarrollo de una jornada o programa de actividades acuáticas recreativas consideramos que es necesario tener en cuenta una serie de factores.

- Si es la primera vez que se realiza la actividad recreativa es preferible que sea dirigida y con actividades sencillas.
- La preparación rigurosa de la actividad es muy importante.
- Es necesario extremar las medidas de seguridad.
- Es conveniente organizar las actividades en equipo.
- El alumno-a necesita que la información le llegue de la forma más clara y rápida posible, por ejemplo mediante medios audiovisuales y/o auditivos.
- La actividad tiene que ser preparada con antelación, para que no sufra demora el inicio de la misma.
- Cuando la actividad sea planteada bajo un enfoque competitivo, será necesario el utilizar paneles donde el resultado se vea con facilidad, manteniendo la motivación en el participante.

- En la organización de los grupos, cuando la actividad está dirigida hacia un grupo conocido (que realiza actividades acuáticas de forma continuada), se pueden agrupar según dos formas: *semidirectiva* y *directiva*. Mientras que si la actividad está dirigida hacia un grupo que confluye por primera vez en la piscina, es aconsejable una organización espontánea del mismo.

9.2. CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS

En el desarrollo de una sesión o programa de actividades acuáticas recreativas, debemos tener en cuenta algunas consideraciones específicas:

- Edad, nivel y número de participantes.
- Conocimiento de la instalación.
- Tipo de vaso.
- Duración de la actividad.
- Material necesario.
- Personal necesario para el montaje y desarrollo de la actividad.
- Distribución del material en la instalación acuática.

9.3. PUESTA EN PRÁCTICA

Los puntos que a continuación se tratan, están basados en una sesión práctica (I Jornadas de Actividades Acuáticas Recreativas, celebradas en el Instituto Valenciano de Educación Física, en Enero de 1994).

Esta jornada se celebró en la piscina cubierta del CEI de Cheste, la cual tiene unas dimensiones de 25 x 12,5 m, siendo una piscina mixta con una profundidad que oscila de 1,25 m en la zona poco profunda hasta 4 m en la zona profunda. El vaso está dotado de rebosadero con skimmers, y a su vez la instalación tiene pequeñas gradas laterales. Las paredes que circundan el vaso estaban ornamentadas con papeles decorativos, globos que pendían del techo y paneles recordatorio de algunas normas de seguridad e indicativos de la dirección que debían tomar para alcanzar la siguiente posta.

La actividad recreativa fue dirigida a un grupo de alumnos-as de cuarto curso de FP, con edades comprendidas entre 15-17 años, de diferentes niveles. Este grupo de alumnos-as no tenía ninguna experiencia anterior respecto a este tipo de actividades acuáticas, y por ello la organización de los grupo fue libre.

El tipo de actividad que se desarrolló fue un circuito con 6 postas. La duración de la sesión fue de 60 minutos, de los cuales el tiempo de permanencia en las postas era de 7 minutos, controlado con el inicio y final de una música. Al finalizar ésta, cesaba la actividad y los participantes disponían de 30 segundos para pasar a la siguiente posta.

9.4. DESARROLLO DE LA SESIÓN

9.4.1. INFORMACIÓN PREVIA A LOS MONITORES-AS

Esta es la información que se les daba a los monitores-as encargados de llevar a cabo la actividad:

- Los participantes disponen de 5 minutos para cambiarse.
- Tras la salida del vestuario se les reparten los gorros al tiempo que se les explica las normas de participación.
- Después de la breve explicación, los participantes pasan por la ducha. Acto seguido se dirigen hacia la primera posta de su recorrido junto con el monitor-a responsable de la misma. Todo esto deberá desarrollarse en la mayor brevedad posible.
- En la posta el monitor explicará brevemente y con claridad en qué consiste el objetivo de la misma. En este apartado es necesario que el monitor-a indique cómo acceder y salir del agua tras la finalización del tiempo de actividad.
- Cuando comienza la música todos los participantes entran en el agua. Disponen de 7 minutos de participación en cada actividad y de 30 segundos para salir del agua por el lugar convenido y dirigirse a la siguiente posta. Se debe insistir en el cumplimiento exacto del tiempo dado en cada posta para no retardar el inicio de la siguiente.
- Cada monitor-a desde su ubicación, recordará a su grupo hacia qué lugar tiene que dirigirse. El monitor-a no debe moverse de su posta ya que será el lugar de referencia que tienen los participantes para localizar la siguiente.
- Al finalizar la sesión, cuando ya todos los participantes han pasado por todas las postas o actividades, debemos hacer que salgan rápido del agua, cada uno por el lugar indicado y se dirijan hacia al vestuario con la finalidad de que quede el espacio libre, para la posible participación de otro grupo.
- No se debe permitir que nadie del público con ropa de calle se acerque al vaso.
- Si algún participante se lastimara y necesitara del botiquín, éste debe comunicarlo a su monitor-a y éste a su vez al coordinador de la actividad, quien acudirá al lugar indicado.
- Mientras la actividad o juego está en marcha, cada monitor-a alentará a los participantes que se encuentren en su posta.
- Se debe ofrecer la mayor **seguridad y diversión** posible.

9.4.2. INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD A LOS PARTICIPANTES

Se les informa a los participantes de las actividades de las que consta el circuito y de cuáles son las normas básicas para la participación, entre las que destacamos las siguientes:

- Cada grupo llevará un gorro de diferente color durante toda la sesión, para evitar posibles confusiones.
- Al llegar a cada posta cada monitor-a les explica en qué consiste la actividad.
- Los tiempos de actividad en cada posta están señalados por la música. Cuando la música comienza se inicia la actividad y cuando ésta finalice, los participantes deben salir rápidamente del agua para pasar a la siguiente posta.
- Los cambios de actividad los recordará siempre el monitor-a de cada posta a los participantes que se encuentren en ese momento en la misma, y serán siempre al contrario de las agujas del reloj.
- Deben tener en cuenta que es una actividad de recreo en la que hay que divertirse pero sin hacerse daño, por lo que se debe evitar empujar a los compañeros-as, realizar ahogadillas o cualquier acción en general que pueda hacer peligrar su persona física.

- Recordar a los participantes que vienen a la piscina a **divertirse y no a competir**.
- Para que la actividad se lleve a cabo satisfactoriamente, es necesaria la colaboración tanto de los participantes como de los monitores-as

9.4.3. FORMACIÓN DE LOS GRUPOS

La formación de los grupos estuvo basada según los criterios:

- La edad de los participantes: 15-17 años.
- El número de participantes por grupo o posta: 6 a 8 participantes.
- La agrupación libre de los participantes.

De los seis grupos tan sólo uno de ellos era mixto y el resto estaba formado por personas del género masculino. Una vez más debemos destacar la escasa participación de las chicas en este tipo de actividades, lo que nos debe hacer pensar qué innovar para atraerlas hasta el agua.

9.4.4. ACTIVIDADES PROPUESTAS

Se fabricó un circuito compuesto por seis postas o actividades, perfectamente delimitadas por pequeñas corcheras. Entre posta y posta, existía un espacio de seguridad para que en ningún momento pudiesen percutir dos participantes de postas distintas. Asimismo, se les indicaba a los concurrentes la zona de acceso y salida del agua y su comportamiento requerido en la misma, insistiendo en su seguridad.

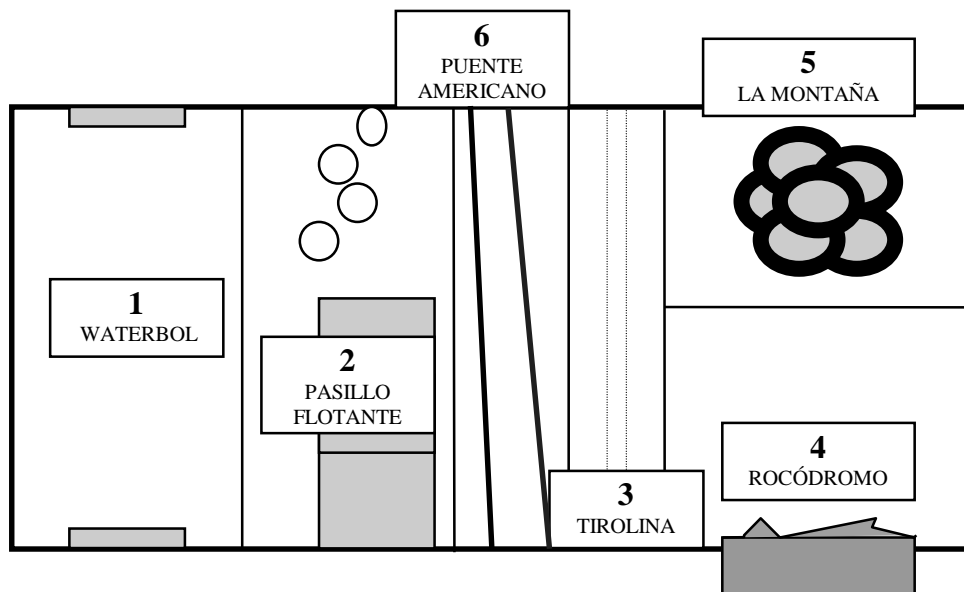
Como se detalla anteriormente, debían seguir el orden inverso a las agujas del reloj para alcanzar la posta contigua, y en este mismo orden se citan las seis postas de las que constaba la sesión acuática recreativa:

1. **Miniwaterpolo**. Con porterías y un balón, realizamos juegos adaptados.
2. **Pasillo de superficies flotantes, obstáculo y aros subacuáticos**. Prueba combinada que consiste en recorrer andando o corriendo las superficies flotantes y al llegar a su extremo, saltar e intentar golpear con diferentes partes del cuerpo los globos que penden del techo. Al caer al agua debían bucear y atravesar el túnel formado por aros subacuáticos.
3. **Tirolina**. Se engarzaron los elementos y cuerdas necesarias simulando a las tirolinas que se montan en tierra. La actividad consiste en asirse a una argolla y dejarse deslizar por la cuerda hasta que nuestro cuerpo se frene al entrar en contacto con el agua.
4. **Rocódromo**. Pequeña pared vertical con presas ubicada en el borde de la piscina. Partiendo desde el agua, el participante debe ascender por la pared hasta lo más alto y una vez allí lanzarse al agua pasando por el interior de un aro.
5. **Montaña acuática**. Remachando 8-10 neumáticos de diferentes tamaños y protegiendo bien las válvulas y los espacios internos de los mismos formamos una montaña flotante. La tarea consiste en trepar por los neumáticos hasta llegar arriba antes que los otros y conquistar la montaña; el placer de subir para poder lanzarse de nuevo al agua de la forma deseada, interpretar una historia, o simplemente realizar lo que asalte a nuestra imaginación.

6. Puente americano. Se disponen dos cuerdas verticales que atraviesan el vaso transversalmente con 1.50 m de separación entre ellas aproximadamente, y distando la más inferior unos 30 cm del nivel del agua. Asiéndose con las manos a la cuerda superior y reposando los pies en la más inferior, debemos avanzar paulatinamente hasta alcanzar el otro extremo. Para activar el juego, deben iniciar el recorrido varias personas partiendo desde ambos extremos al mismo tiempo, para lo cual deberán sortearse en los cruces si no quieren caer al agua.

En todas las estaciones, los monitores-as han motivado y animado a los concurrentes a crear nuevas formas de abordar una actividad según su propia imaginación.

He aquí una pequeña muestra gráfica de la distribución espacial del vaso.



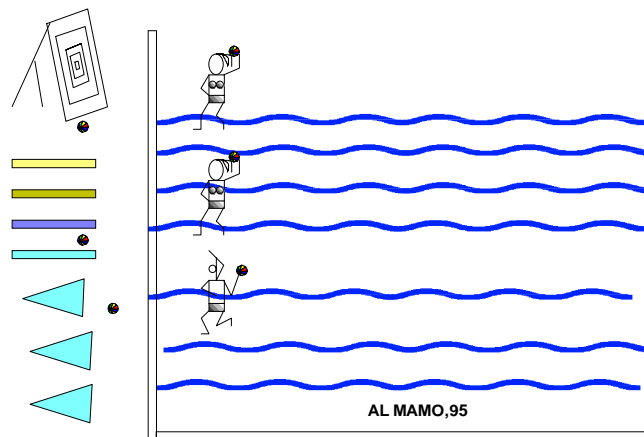
10. JUEGOS

Como hemos comentado anteriormente, el juego es una actividad verdaderamente importante en la vida de cualquier persona, independientemente de su edad o condición. Y porque así lo creemos, hemos querido incluir un pequeño catálogo de juegos para realizar dentro y fuera del agua, en playa o piscina, con materiales grandes y pequeños e incluso sin material. A continuación se muestra un catálogo de juegos donde se detalla su desarrollo.

Queremos recordar que estos juegos no son más que una pequeña orientación sobre la que poder crear variedad de alternativas y/o adaptarlas a las circunstancias reales de cada situación. Lo que sí queremos, es dejar constancia de la importancia de la puesta en práctica

de estas actividades y de nuestra responsabilidad, para la gente que vivimos en torno al medio acuático, de llevarlas a cabo y encargarnos de su difusión.

LANZAMIENTOS



Desarrollo: Realizar diferentes tipos de lanzamientos, combinando la precisión, habilidad y potencia, para intentar derribar algunos conos, el segundo palito de una tira de 4, dar en el centro de una diana, etc., intentando hacerlo en el menor tiempo posible.

Tipo de piscina: PPP.