

# ¿ES POSIBLE APRENDER JUGANDO EN EL MEDIO ACUÁTICO EN EDUCACIÓN FÍSICA? UN EJEMPLO PRÁCTICO CON LAS EQUILIBRACIONES

**Dña. Teresa Zomeño Álvarez**  
Maestra Especialista en Educación Física  
[teresazo@wordonline.es](mailto:teresazo@wordonline.es)

**Dr. Juan Antonio Moreno Murcia**  
Universidad de Murcia  
[morenomu@um.es](mailto:morenomu@um.es)  
[www.um.es/efmudi/moreno.htm](http://www.um.es/efmudi/moreno.htm)

## 1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad muchos centros educativos, ya sean públicos, privados o privados concertados, incluyen, dentro de las horas de Educación Física sesiones dedicadas al desarrollo de la motricidad acuática. Este hecho es favorable para el desarrollo integral de los alumnos<sup>1</sup>, pero tendrá cabida dentro del currículum escolar siempre y cuando se plantee la práctica de las actividades acuáticas desde el enfoque educativo, ya que, aunque partimos del supuesto en el que tanto padres como educadores perseguimos los mismos fines, a la hora de unificar criterios para establecer unos contenidos, modelos de enseñanza, evaluación, etc., la unión que en principio suponíamos ya no es tal.

Para evitar que esto ocurra planteamos una metodología acorde con el contexto educativo. Se trata de proponer actividades más motivantes y atractivas para los alumnos, a la vez que se establecen una serie de objetivos a conseguir. Dichos objetivos deben estar de acuerdo con los bloques de contenidos en Educación Física, y en cada una de las sesiones se trabajarán conceptos, procedimientos y actitudes, para lograr un/os objetivos específicos.

El objetivo de este artículo es presentar un ejemplo práctico, a través de una unidad didáctica, de la enseñanza comprensiva a través del modelo integrado en el medio acuático (Moreno y Gutiérrez, 1998; Moreno y cols., 2000; Moreno, en prensa), para, de este modo, entender como debería organizarse el proceso de aprendizaje en la adquisición de las habilidades motrices acuáticas en el currículum escolar. Teniendo en cuenta que, para que dicha organización sea posible, debe existir una coordinación entre el maestro especialista y el técnico en actividades acuáticas. Así pues, con el fin de evitar que estas horas queden como una actividad extracurricular dentro de las horas lectivas, es primordial la unión de criterios entre los distintos profesionales, a la vez que implica un cambio por parte de la Administración.

---

<sup>1</sup> En el siguiente texto se utilizan nombres genéricos como "alumno", "educador", "profesor", etc., que de no indicarse de forma específica lo contrario, siempre se referirán a varones y mujeres.

## 2. MODELO TEÓRICO

Según Moreno y Gutiérrez (1998) en las etapas de infantil y primaria tiene particular importancia la conexión entre el desarrollo motor y el desarrollo cognoscitivo. Los juegos adquieren un gran valor educativo por las posibilidades de exploración del propio entorno y por las relaciones lógicas que se favorecen a través de las interacciones con los objetos, con el medio, con otras personas y consigo mismo. No hay que olvidar que el juego motor es uno de los principales mecanismos de relación e interacción con los demás y, es en estas etapas, cuando comienza a definirse el comportamiento social de la persona (el carácter expresivo y comunicativo del cuerpo facilita y enriquece la relación interpersonal) así como sus intereses y actitudes. Relacionado con lo anterior, Linaza y Maldonado (1987), explican que la construcción que realiza el niño de su conocimiento social está profundamente relacionada con sus interacciones sociales, exactamente en el mismo sentido en el que su conocimiento físico está relacionado con sus actuaciones sobre el entorno, y una gran parte de las interacciones sociales del niño tienen lugar precisamente en el terreno del juego.

Por todo ello, la forma de trabajo que planteamos se caracteriza por proponer un aprendizaje significativo, siendo el alumno el verdadero protagonista de su aprendizaje. Utilizamos como nuestro mejor recurso didáctico el juego o las formas jugadas, con una metodología acorde con la LOGSE como la "indagación" o el "descubrimiento guiado". El método propuesto es el "modelo integrado" (Read, 1988), desarrollado en España por Devís y Peiró (1992) y utilizado por primera vez por Moreno y Gutiérrez (1998) en las actividades acuáticas. De este modo, las actividades presentan problemas que el alumno debe solucionar, tras cada uno de los intentos se plantean unas reflexiones para conseguir una mejor comprensión del juego o comenzar con el aspecto más específico de los movimientos (modelo aislado).

Respetando este modelo y apostando por un aprendizaje constructivista en las actividades acuáticas fundamentado en el análisis ecológico o situacional de aprendizaje, en el que existen tres fuentes de control (Ruiz, 1999); por un lado la ambiental, donde el sujeto se mueve; por otro lado, la relacionada con el propio participante; y por último, la tarea propuesta, además del componente cognitivo que interviene, creemos que este supuesto se convierte en un claro ejemplo de su puesta en práctica, como ya se hizo en una anterior publicación (Moreno y Gutiérrez, 1998). A continuación, pasamos a comentar cada uno de las tres fuentes de control.

*El ambiente.* Para Malina (1980, citado en Ruiz, 1987), existen tres componentes: el componente *natural* del medio, tal y como es; el componente *construido*, artificial; y el componente *relacional*, humano. Para algunos autores existen connotaciones diferentes para los términos medio y ambiente.

- *El medio* entendido como el conjunto de elementos con los que el niño puede entrar en contacto. Según Schmitt (1995) hay que acondicionar el medio para organizar mejor la enseñanza y facilitar un aprendizaje sin asistencia exterior, lo que permitirá al niño ser

autónomo desde el principio, sin falsear la relación con el medio. De este modo habrá que actuar sobre el medio y transformarlo, para su mejor conocimiento.

- *El ambiente* hace referencia a las condiciones geo-ecológicas en las que los sujetos de una sociedad o grupo conviven. La mayoría de las piscinas carecen de elementos decorativos lo que hace la práctica menos motivante. Moreno y Gutiérrez (1998) aconsejan una serie de elementos que pueden formar parte de la estructura ambiental, entre los que resaltarían los murales, los dibujos realizados por los propios alumnos, los materiales hinchables, los toboganes, etc.

En la misma línea encontramos a Schmitt (1995), que con relación al acondicionamiento del medio, plantea una metodología a partir de situaciones problema o modelo auto-adaptativo de aprendizaje. Se tratará de crear un medio experimental con el fin de que el alumno construya su propia motricidad acuática. Es conveniente hacer una buena elección de las situaciones en función de los objetivos a alcanzar, favoreciendo la entrega de la personalidad entera y facilitando su autoconstrucción y su auto-adaptación.

*El alumno.* Desde esta propuesta consideramos imprescindible el aprendizaje de unas habilidades motrices previas a las habilidades deportivas para conseguir un posterior dominio del medio acuático. En la presente unidad didáctica trataremos las equilibraciones, que estarían directamente relacionadas con otras habilidades motrices acuáticas (Moreno y Gutiérrez, 1998): respiración, flotación y equilibrio.

- *La respiración.* En ella van a darse una de las modificaciones más grandes respecto al medio terrestre. Siguiendo la pauta general de ofrecerle al alumno la gama más amplia posible de alternativas debemos provocar que el alumno vivencie cuál es la respiración más apropiada y debe saber diferenciar entre dos fases respiratorias: inspiración (toma de aire) y espiración (expulsión del aire), así como los diferentes tipos de apneas.
- *La flotación.* Como ya sabemos, el hecho de estar sumergido en un elemento líquido como es el agua, conlleva que aparezca la fuerza de flotación (principio de Arquímedes), que va a suponer una experiencia totalmente nueva para el alumno. Por todo esto, tendremos que centrar el trabajo con el alumno, fundamentalmente, en el conocimiento por parte del principiante de su capacidad de flotación y de su forma de flotar. Debemos tener en cuenta otros factores, como el peso específico, la respiración, el estado de relajación y la densidad del agua.
- *El equilibrio.* La posición de equilibrio en el medio acuático está determinada por la posición relativa del centro de gravedad y del centro de flotación. Debemos tener en cuenta que el cambio de posición de los segmentos corporales provoca un desplazamiento de la posición del centro de gravedad, con lo que el sujeto percibirá nuevas sensaciones que pueden provocar la aparición del miedo en el alumno. Aunque con el juego podremos evitarlo (Álvarez de Dalmau, 1993)

*La tarea.* Las tareas acuáticas, tradicionalmente se han utilizado en el proceso de aprendizaje para que los aprendices fueran unos buenos nadadores en el futuro. Sin duda alguna, su utilización puede ser una ayuda para que los niños adquieran determinados conocimientos en un proceso dado, pero, desde nuestro punto de vista, no tienen que exigir al practicante, de forma exclusiva, el dominio de unas determinadas técnicas natatorias. Estos se tienen que convertir en creadores de escenarios interactivos en el medio acuático, siendo a través de dicho contexto, donde se irán adquiriendo las habilidades motrices acuáticas (equilibraciones, desplazamientos, giros y manipulaciones) y que en un futuro la combinación de las mismas dará lugar al dominio de las habilidades deportivas acuáticas (combinación de habilidades motrices acuáticas).

### **3. PROPUESTA PRÁCTICA A TRAVÉS DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA**

La unidad didáctica está vinculada estrechamente al bloque de contenidos de *“El cuerpo: imagen y percepción”*, trabajaremos sobre todo el equilibrio, la flotación y la respiración. No solamente nos hemos centrado en este bloque, más aún, hemos intentado tratar estos mismos contenidos a partir de otros bloques (juegos, habilidades y destrezas, expresión y comunicación). Esta diseñada para primer curso del primer ciclo de Primaria (6 y 7 años).

Nuestra intervención didáctica se caracteriza por una estrategia en la práctica global y una estrategia en la práctica global polarizando la atención. Para la consecución de los objetivos de esta etapa utilizamos estilos de enseñanza tradicionales (asignación de tareas), participativos (enseñanza recíproca), cognoscitivos (descubrimiento guiado y resolución de problemas) y creativos.

Debemos aclarar que la unidad didáctica no contempla ningún alumno con necesidades educativas especiales, así pues partimos de un centro sin alumnos de integración, aunque esta circunstancia no implica que no sea posible realizarlo en caso contrario, lógicamente se necesitarían algunas adaptaciones para cubrir unas necesidades específicas.

Hemos intentado no tratar únicamente un sólo contenido, ya que consideramos que la unidad didáctica es bastante amplia y ofrece bastantes posibilidades. En ocasiones, dentro de las sesiones hemos introducido algunas actividades que no estaban relacionadas directamente con los contenidos, pero que en determinadas situaciones nos han sido realmente útiles para que el resto de las actividades pudieran llegar a buen término.

La unidad didáctica ha sido ambientada en el mundo de “Los Piratas”, los títulos están relacionados, y muchas de las tareas han sido explicadas simbolizando dicho mundo, aunque son totalmente libres de modificación para adaptarlas a cada caso concreto (intereses de los alumnos, recursos disponibles, etc.).

#### **3.1. Desarrollo de la unidad didáctica**

El desarrollo de la unidad didáctica se describe en las siguientes tablas.

<b>Título de la unidad didáctica:</b> Equilibraciones	
<b>Objetivos generales:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Superar el miedo al medio acuático.</li> <li>— Conseguir el fomento de hábitos de práctica física regular a través del desarrollo de dicho medio.</li> <li>— Realizar inmersiones con dominio básico de los ritmos respiratorios.</li> <li>— Alternar el trabajo con los ojos abiertos y cerrados en inmersión.</li> <li>— Equilibrarse en cualquier posición, tanto en piscina poco profunda como profunda.</li> <li>— Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.</li> <li>— Realizar flotaciones variadas.</li> <li>— Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.</li> </ul>	
<b>De los conceptos:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Conocer las partes del cuerpo.</li> <li>— Lateralidad: reconocer izquierda y derecha respecto a sí mismo.</li> <li>— Relaciones topológicas básicas.</li> <li>— Respiración: inspiración, espiración y apneas (inspiratorias y espiratorias).</li> <li>— Manipulaciones en situación estática y dinámica.</li> <li>— Conciencia postural dentro del agua, en reposo y en movimiento.</li> <li>— Tono y relajación muscular (contracción y descentración).</li> <li>— El espacio y el tiempo (situación y duración).</li> </ul>	
<b>De los procedimientos:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Percepción, utilización, identificación y representación del propio cuerpo y el de los demás dentro y fuera del agua.</li> <li>— Reconocimiento y adaptación a diferentes duraciones y adecuación de movimiento a estructuras rítmicas sencillas.</li> <li>— Afirmación de la lateralidad corporal.</li> <li>— Relajación global y respiración en situaciones estáticas y dinámicas.</li> <li>— Experimentación y toma de conciencia de las distintas posturas, considerando el tono muscular.</li> <li>— Coordinación dinámica general a través de desplazamientos simples, variando el elemento de propulsión y superando obstáculos.</li> <li>— Apreciación de las dimensiones espaciales.</li> <li>— Reconocimiento y adaptación a diferentes duraciones y adecuación de la respiración.</li> </ul>	
<b>De las actitudes:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Respeto hacia nuestro cuerpo.</li> <li>— Adaptarse a sus posibilidades y limitaciones.</li> <li>— Colaboración con los demás y respeto por el material.</li> <li>— Superación ante los obstáculos.</li> <li>— Valoración positiva hacia nuestro cuerpo y el de los demás.</li> </ul>	
<b>Desarrollo y organización:</b> en general, gran grupo o pequeños grupos.	<b>Método:</b> modelo integrado.
<b>Materiales utilizados:</b> pull-boys, tablas, tapices, burbujas, pelotas, etc.	<b>Evaluación:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Fichas de seguimiento.</li> <li>— Pruebas prácticas.</li> <li>— Fichas de coevaluación.</li> </ul>

Cada una de las sesiones de la unidad didáctica está compuesta por los siguientes apartados:


- *Unidad didáctica*. Corresponde al objetivo general de la unidad didáctica, en este caso, equilibraciones en el medio acuático.
- *Objetivo*. Hace referencia al objetivo específico de la sesión.
- *Contenidos*. En este apartado encontramos: procedimientos, conceptos y actitudes.
- *Curso*. Especifica el curso al que está destinada la unidad didáctica, que corresponde con el primer curso de Primaria.
- *Ciclo*. Muestra el ciclo al que está destinada la unidad didáctica, que corresponde con el primer ciclo de Primaria.
- *Nº de alumnos*. Coincide con el número de alumnos por sesión, en este caso serían 25 alumnos, que es el promedio de alumnos por aula, aunque no implica que un educador deba estar con todos, lógicamente se dividirían, al existir la ayuda de un técnico acuático.
- *Sesión*. Corresponde con el número de sesión.
- *Nombre*. Coincide con el nombre de la sesión.
- *Metodología*. Hace referencia al modelo teórico en el que nos apoyamos, la enseñanza comprensiva a través del modelo integrado.
- *Material*. Se enumera el material empleado en las sesiones, aunque esto no debe entenderse como algo rígido y estrictamente necesario para el desarrollo de las actividades.
- *Instalación*. Especifica la profundidad de la piscina. Debemos aclarar que no es rigurosamente necesario que las actividades se realicen en la parte de la piscina que se especifica, ya que esto queda a decisión del especialista que realice la sesión, que vendrá marcada por la realidad educativa.
- *Objetivos específicos*. Indica el objetivo principal que persigue cada una de las actividades planteadas. De este modo podremos tener una visión más específica de la sesión.
- *Descripción*. Se explican cada una de las actividades o juegos.
- *Reflexiones*. Este apartado contiene:
  - *Reflexiones del profesor*. Tanto antes, como durante y al terminar la sesión, el especialista debe plantearse una serie de reflexiones respecto a las actividades que se realicen y a los objetivos que se pretendan. Estas reflexiones favorecen la auto-evaluación, ayudan a dirigir la atención hacia unos determinados objetivos, proporcionan información en cuanto al momento de aprendizaje en el que se encuentran los alumnos, etc.
  - *Reflexiones a plantear a los alumnos*. Estas reflexiones se plantearán a los alumnos durante y al finalizar la sesión. De este modo, al plantear estas cuestiones se favorece que el alumno comprenda y asimile tanto el desarrollo del juego como los movimientos que realiza; a la vez que se propicia un aprendizaje más significativo, se obtiene una valiosa información para las próximas prácticas.

No obstante, de la puesta en práctica de la siguiente Unidad Didáctica surgen otro tipo de reflexiones que pueden ayudar en el avance del conocimiento de las actividades acuáticas en general. Por ejemplo, algunas de


las preguntas que se puede plantear el educador tras la observación son las siguientes:

- ¿Qué posiciones adoptan?
- ¿Realizan movimientos acompasados?
- ¿Son capaces de mantenerse mucho tiempo en la misma posición?
- ¿Realizan las actividades con aparente tranquilidad o por el contrario se observa cierta intranquilidad o nerviosismo?
- ¿Qué parte de la piscina prefieren?
- ¿Qué distribución espontánea suelen formar?
- ¿Surge el juego espontáneo?
- ¿Qué uso espontáneo le dan al material?
- ¿Buscan la colaboración o prefieren realizar las actividades de forma individual?
- ¿Prestan atención cuando tienen una duda de cómo lo hace el compañero?
- ¿Solicitan más material?
- ¿Cambian la forma de desplazamiento?
- Antes de comenzar su tarea, ¿esperan a ver cómo lo hace el compañero?
- ¿Creen que es mejor realizar la actividad inmediatamente tras la señal para ser el primero, o es preferible reflexionar un poco antes sobre la posición inicial?
- Etc.

Antes de especificar cada una de las sesiones, comentar que al principio de cada sesión sería conveniente realizar con los alumnos ejercicios de movilidad articular, con el fin de que adquieran hábitos saludables.

<b>Nombre:</b> La isla de los Chucai		<b>Curso:</b> Primero	<b>Ciclo:</b> Primero
<b>Objetivo:</b> superar el miedo al agua		<b>Nº Alumnos:</b> 25	<b>Sesión Nº:</b> 1
<b>Contenidos:</b> — <b>Conceptos.</b> Conciencia de las distintas fases de la respiración — <b>Procedimientos.</b> Coordinación dinámica general a través de desplazamientos simples, variando el número de apoyos. — <b>Actitudes.</b> De adaptarse a nuestras posibilidades y limitaciones.		<b>Unidad Didáctica:</b> equilibraciones en el medio acuático	
		<b>Metodología:</b> modelo integrado	
		<b>Material:</b> pull- boy y tablas	<b>Instalación:</b> piscina poco profunda
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Reflexiones</b>	
Entrada al agua.  Entrada al agua.  Entrada al agua.	 <p>Ana estaba haciendo los deberes en un rincón de su dormitorio. Al intentar coger el diccionario, cayó al suelo su querido y grueso diario.</p> <p>No pudo evitar la tentación de leerlo. Se había abierto por el día “26 de julio” fecha inolvidable para ella y sus amigos. Allí con una esmerada letra, estaba escrito: “<i>Mi vida ha cambiado totalmente, y en un solo día me parece haber vivido un año</i>”. Sin darse cuenta, se encontró tendida sobre su cama y pensando en aquel extraño día de Verano.</p> <p>Habían quedado en la plaza para ir a visitar la Isla de los Chucai. Cuando Ana llegó, sus amigos ya la estaban esperando hacía un rato, Jorge y los hermanos Luis y Noelia.</p> <p>Nada más llegar a la isla descubrieron que solo había un camino, así que decidieron seguirlo. Tras un largo paseo llegaron a una cueva.</p> <p>Nuestros amigos estaban maravillados al ver su enorme tamaño, pero de repente Luis se dio cuenta de un pequeño problema, pues para entrar a la cueva tenían que descender tres acantilados. El primero lo bajaron trepando por las enredaderas (<b>todos bajarán y subirán por las escaleras</b>), el segundo decidieron bajarlo en paracaídas, (<b>en fila india se lanzan con un churro</b>) y en el último, como no era muy alto se lanzaron al vacío (<b>todos se lanzarán de uno en uno sin material</b>).</p>	<b>Reflexiones del profesor:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ¿Se aprecia un ritmo constante en la respiración?</li> <li>— ¿Respiran en algún momento de una manera forzada?</li> <li>— ¿Prefieren jugar cerca del borde de la piscina?</li> <li>— ¿Qué parte del cuerpo utilizan con más frecuencia?</li> </ul> <b>Reflexiones a los alumnos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— ¿Por qué es necesaria que aprendamos a estar debajo del agua sin taparnos la nariz?</li> <li>— ¿Os resulta más fácil tomar el aire por la boca? ¿Por qué?</li> <li>— ¿Por qué creéis que os cuesta aguantar debajo del agua?</li> <li>— ¿En alguna ocasión habéis sentido sensación de ahogo?</li> </ul>	

<p>Flotación vertical.</p> <p>Flotación vertical en desplazamiento.</p>	<p>Una vez dentro decidieron apoyarse en un tronco para descansar (<b>todos cogidos al bordillo</b>). Como les daba un poco de miedo ninguno quería ir el primero, así que se turnaban (<b>cogidos al bordillo ir sorteando a los compañeros, estos también estarán cogidos al bordillo</b>).</p>	
<p>Flotación vertical en desplazamiento.</p> <p>Apnea inspiratoria.</p>	<p>Al poco tiempo llegaron a una zona llena de agujeros, por lo que tenían que ir dando grandes saltos, (<b>pasarán desde el bordillo hasta la corchera y viceversa</b>). Por si era poco con los agujeros, también debían de evitar las estalactitas que colgaban del techo (<b>bucearán desde el bordillo a la corchera, y viceversa</b>).</p>	
<p>Equilibración.</p>	<p>Nuestros amigos comenzaban a arrepentirse de su viaje, cuando de repente ante sus ojos todo era luz y color. Había un enorme lago y aunque parezca un poco raro, estaba iluminado. Tras contemplar un rato aquel maravilloso espectáculo, oyeron unas voces, procedían de la tribu de los Chucai. Éstos les pusieron una condición para seguir adelante, debían hacer la danza de la cueva, ésta consistía en: (<b>darán un giro y una palmada, tras esto cruzarán al otro lado de la calle, de nuevo otra vuelta y dos palmadas, cruzarán al otro lado de la calle, así sucesivamente hasta llegar al otro lado de la piscina</b>).</p>	
<p>Apnea.</p>	<p>Una vez completada la danza siguieron su camino. Cuál fue su sorpresa cuando se encontraron con un tesoro, pero éste estaba sumergido (<b>deberán tocar el suelo</b>). Todos estaban de acuerdo en que para poder sacar el tesoro deberían de ayudarse entre ellos (<b>harán una fila india, debiendo pasar un pull-boy hasta llegar al final</b>).</p>	
<p>Flotación y manipulaciones.</p>	<p>Como nuestros amigos habían desafiado al espíritu de la cueva, todo empezó a tambalearse. El agua subió rápidamente (<b>han de cruzar lo más rápidamente posible la piscina</b>).</p>	
<p>Propulsión.</p>	<p>Como cada vez eran más intensas las sacudidas, tenían que ayudarse cogiéndose a las rocas (<b>con un corcho deberán pasar una piscina en posición dorsal</b>).</p>	
<p>Flotación dorsal dinámica.</p>	<p>Por fin lo han conseguido, no el tesoro, pero si salir con vida de la cueva. Se ganaron un merecido descanso (<b>todos hacen el muerto</b>) tras su arriesgada aventura.</p>	
<p>Flotación dorsal.</p>	<p>Llegaron a casa, recordando lo importante que había sido para ellos el saber nadar sin lo cual no habrían salido de allí tan airosamente.</p>	

<b>Nombre:</b> Las Hormigas		<b>Curso:</b> Primero	<b>Ciclo:</b> Primero
<b>Objetivo:</b> familiarización y equilibraciones		<b>Nº Alumnos:</b> 25	<b>Sesión Nº:</b> 2
<b>Contenidos:</b> — <b>Conceptos.</b> Conocer las posibilidades individuales de flotación ayudándose de material auxiliar. Manipulaciones en situación estática y dinámica. — <b>Procedimientos.</b> Afirmación de la lateralidad corporal. Relajación global y respiración en situaciones estáticas y dinámicas. — <b>Actitudes.</b> Colaboración con los demás y respeto por el material.		<b>Unidad Didáctica:</b> equilibraciones en el medio acuático	
		<b>Metodología:</b> modelo integrado	
		<b>Material:</b> pull- boy, tablas, flotadores tubulares, tapices, etc.	<b>Instalación:</b> piscina poco profunda y profunda
Objetivos específicos	Descripción	Reflexiones	
Trasportes.	<p style="text-align: center;">    <b>Las hormigas y la charca</b> </p> <p>Es un día de trabajo como otro cualquiera y las hormigas recogían todo tipo de alimentos para el invierno, unas transportan ramas, otras semillas, hojas, todas llevan algo (<b>cada uno llevará un objeto como por ejemplo: un churro, un pull- boy, un corcho</b>). La época de lluvias ha llegado y ésta iba a ser su última recolecta de comida de la temporada. Cuál ha sido su sorpresa cuando al volver al hormiguero se encuentran con una gran charca que les impide seguir adelante. Al principio todas han comenzado a atravesar la charca (<b>todos se introducen en la piscina</b>), pero llegado un momento les ha sido imposible seguir.</p>	<b>Reflexiones del profesor:</b> — ¿Se aprecia un ritmo constante en la respiración? — ¿Respiran por la nariz y/o por la boca? — ¿Qué parte del cuerpo utilizan con más frecuencia? — ¿Mueven los brazos o las piernas a la vez, o los mueven indistintamente?	
Entrada al agua.	<p>“Podríamos poner las ramas una tras otra y andar por encima”, dicen algunas de las hormigas (<b>se intentará andar por encima de los churros</b>). Una a una lo van intentando, viendo que esto resulta inútil.</p>	<b>Reflexiones a los alumnos:</b> — ¿Qué sentíais al introducirlos en el agua? — ¿Os resultaba difícil mantener el equilibrio? — ¿Qué posiciones habéis adoptado? — ¿Qué material os ha gustado más?	
Equilibración.	<p>“Podríamos utilizar las semillas que llevamos como patines para deslizarnos sobre el agua”, dicen otras hormigas (<b>hundir un corcho con cada pie e intentar avanzar con las manos</b>).</p>		
Equilibración.			
Flotación dorsal.	<p>Unas hormigas dicen: “como pesamos muy poco podemos quedarnos flotando sobre el agua esperando a que el viento nos empuje hasta la otra orilla” (<b>todos hacen el muerto</b>). El viento no es lo suficientemente fuerte, por lo que tienen que desistir al cabo de un rato.</p>		

<p>Flotación ventral.</p>	<p>“Se me ocurre una idea”, dice una hormiga muy espabilada “podemos cogernos de las patas de delante y de atrás. Eso nos hará llegar al otro lado” (<b>se cogerán de manos y pies abarcando el máximo espacio posible a lo largo de la piscina, intentando no hundirse</b>). No son hormigas suficientes, así que piensan que cogiéndose a las ramas y las semillas que transportan, conseguirán hacer una cadena lo suficientemente larga. (<b>Se pondrán en posición vertical, colocando algún objeto entre los alumnos, para que puedan agarrarse a él</b>).</p>	
<p>Flotación vertical con ayuda.</p>	<p>“¿Y si probamos con estas migas de pan?, Podemos colocarnos sobre ellas, para ir posándonos el resto de los alimentos de mano en mano sin que se mojen”, se oye desde otro grupo de hormigas (<b>sentados en los corchos, se pasarán el material</b>).</p>	
<p>Flotación vertical.</p>	<p>Consiguen pasarlo todo excepto unas grandes hojas muy pesadas. La hormiga más anciana recuerda una situación similar y expone la solución siguiente: “podremos usar las hojas como barcas, siempre con cuidado de no caer al agua. Puede ser peligroso”. Como no hay hojas para todas las hormigas, se reparten en grupos (<b>intentar subirse sobre un tapiz flotante manteniendo el equilibrio. Una vez arriba, han de intentar avanzar</b>).</p>	
<p>Equilibración y desplazamientos.</p>	<p>Realmente ha sido peligroso, pero la idea ha tenido sus frutos, consiguiendo llegar al otro lado sin muchos problemas. Otro pequeño esfuerzo más y la comida ya está almacenada en el hormiguero para pasar otro frío invierno (<b>todos recogen el material</b>).</p>	
<p>Actitud de colaboración y respeto por el material.</p>		

<b>Nombre:</b>		<b>Curso:</b> Primero	<b>Ciclo:</b> Primero
<b>Objetivo:</b> mejorar la flotación y el equilibrio		<b>Nº Alumnos:</b> 25	<b>Sesión Nº:</b> 3
<b>Contenidos:</b> – <b>Conceptos.</b> Lateralidad : Izquierda y derecha respecto a sí mismo. Toma de conciencia de las distintas posiciones de los segmentos. – <b>Procedimientos.</b> Coordinación global y segmentaria en situación estática y dinámica. – <b>Actitudes.</b> De superación ante los obstáculos.		<b>Unidad Didáctica:</b> equilibraciones en el medio acuático	
		<b>Metodología:</b> modelo integrado	
		<b>Material:</b> pull- boy, tablas, flotadores tubulares, tapices, etc.	<b>Instalación:</b> piscina poco profunda y profunda
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Reflexiones</b>	
Movimientos alternativos de piernas.	<b>Juego:</b> “Pepe y Pepa” <b>Descripción:</b> Nos colocamos por parejas, uno enfrente del otro, pero dándose la espalda. Cuando el monitor elija “Pepe”, éstos tendrán que pillar a las “Pepas”, y viceversa.	Reflexiones del profesor: – ¿Tienen a perder el equilibrio con facilidad?	
Movimientos alternativos de piernas.	Dos grupos, se anda en círculo, dejándonos llevar por la corriente. Una variante puede ser la de ir andando y a la señal, flotar.	– ¿Necesitan realizar muchos movimientos (balanceos, etc.), para mantener el equilibrio?	
Equilibraciones variando las posiciones de los segmentos.	<b>Juego:</b> “Vamos de paseo” <b>Descripción:</b> Todos en corro, irán cantando la canción “vamos de paseo”, al llegar al punto donde dice “auto feo”, será sustituido por un animal, al que tendrán que imitar, hay que aguantar el máximo tiempo sin movernos, y así sucesivamente.	– ¿Piden con frecuencia este tipo de juegos? – ¿Adoptan posiciones naturales para mantenerse en equilibrio, o por el contrario son forzadas?	
Equilibraciones variando las posiciones de los segmentos.	Ídem pero haciendo números.		
Equilibraciones variando las posiciones de los segmentos.	¿Seríais capaces de imitar personajes famosos?		
Equilibraciones en posición vertical.	<b>Juego:</b> “La tormenta”. <b>Descripción:</b> intentar interceptar el mayor número de objetos posibles sin caer al agua.	<b>Reflexiones a los alumnos:</b> – ¿Qué posición creéis que es la mejor para mantenerse en equilibrio?	
Equilibraciones en posición vertical.	¿Se podría hacer si se aumenta el número de personas?	– ¿Por qué creéis que esa posición es la mejor?	
Equilibraciones en posición vertical.	¿Y, adoptando distintas posiciones?	– ¿Sabríais decirme otra diferente?	
Equilibrio.	<b>Juego:</b> “el aguador” <b>Descripción:</b> seguir una línea recta, mientras nos rocían con una manguera.	– ¿Os habéis tenido que apoyar en un compañero?	
Equilibrio.	¿Quién es capaz de realizarlo en menos tiempo?		

Equilibrio.	¿Podrías hacerlo con los ojos cerrados?	
Equilibrio.	¿Y, andando hacia atrás?	

<b>Nombre:</b> El Pirata Garrapata		<b>Curso:</b> Primero	<b>Ciclo:</b> Primero
<b>Objetivo:</b> mejora de las equilibraciones y las manipulaciones		<b>Nº Alumnos:</b> 25	<b>Sesión Nº:</b> 4
<b>Contenidos:</b> — <b>Conceptos.</b> Tono y relajación muscular. Manipulaciones y lanzamientos. — <b>Procedimientos.</b> Experimentación y toma de conciencia de las distintas posturas, considerando el tono muscular. — <b>Actitudes.</b> De solidaridad y respeto hacia los compañeros.		<b>Unidad Didáctica:</b> equilibraciones en el medio acuático	
		<b>Metodología:</b> modelo integrado	
		<b>Material:</b> pull- boy, tablas, flotadores tubulares, etc.	<b>Instalación:</b> piscina poco profunda y profunda
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Reflexiones</b>	
Manipulaciones.	<b>Juego:</b> “la granada” <b>Descripción:</b> pasar la pelota lo más rápido posible por debajo del agua.	<b>Reflexiones del profesor:</b>	
Manipulaciones.	¿Se podría hacer con otro material?	— ¿Son conscientes de sus limitaciones, o por el contrario creen que respiran lo suficientemente bien?	
Manipulaciones.	¿Y si aumenta el número de objetos?	— ¿Surgen juegos de forma natural en los que se necesite cierto dominio de la respiración?	
Equilibración.	<b>Juego:</b> “Los lanzadores” <b>Descripción:</b> Conseguir que el compañero caiga al agua.	— Si realizan estos juegos, ¿en qué parte de la piscina lo hacen?	
Equilibración.	¿Y, si se utiliza un remo para la lucha?	— ¿Se sumergen con los ojos abiertos?	
Equilibración.	¿Utilizando solo los pies?		
Equilibración.	¿Utilizando solo las manos?		
Equilibración.	¿Sin poder tocar al compañero?		
Equilibración.	<b>Juego:</b> “El autobús” <b>Descripción:</b> Intentar subir el máximo número de personas al tapiz sin caer.		
Equilibración.	¿Seréis capaces de subir con la ayuda de un solo brazo?		
Propulsión.	¿Y, por parejas?	<b>Reflexiones a los alumnos:</b>	
Propulsión.	<b>Juego:</b> “en busca del tesoro”. <b>Descripción:</b> Sortear a los compañeros hasta coger un objeto escogido.	— ¿Os han parecido los juegos muy difíciles o demasiado fáciles?	
Propulsión.	¿Y, con un compañero?	— ¿Qué cambiaríais?	
Propulsión.	¿Coger el objeto con una mano?	— ¿Aguantáis debajo del agua todo lo que podéis o sin embargo subís antes de quedaros sin aire?	
Propulsión en posición dorsal.	¿Desplazarse hacia atrás?	— ¿Seríais capaces de aguantar un poco más? ¿Por	
Lanzamientos y equilibraciones.	<b>Juego:</b> “las fronteras” <b>Descripción:</b> conseguir llevar las pelotas de tú color a tú campo, mientras un miembro de cada equipo intenta interceptar las pelotas subido al gusano, dichos jugadores estarán situados en la mitad del campo. La única regla que existe es que los jugadores no se podrán mover.		

Lanzamientos y equilibraciones.	¿Y, si lo consiguierais con menos lanzamientos?.	qué?
Lanzamientos y equilibraciones.	¿Reduciendo el número de personas que pueden intervenir en cada intento?	

<b>Nombre:</b> La Batalla		<b>Curso:</b> Primero	<b>Ciclo:</b> Primero
<b>Objetivo:</b> mejora de la flotación dinámica y giros		<b>Nº Alumnos:</b> 25	<b>Sesión Nº:</b> 5
<b>Contenidos:</b> – <b>Conceptos.</b> Coordinación óculo-manual y óculo-pédica en estático o desplazamientos simples. Giros en el eje transversal. – <b>Procedimientos.</b> Coordinación dinámica general a través de desplazamientos simples, variando el elemento de propulsión y superando obstáculos. – <b>Actitudes.</b> Mostrar una actitud favorable ante la práctica de las actividades.		<b>Unidad Didáctica:</b> equilibraciones en el medio acuático	
		<b>Metodología:</b> modelo integrado	
		<b>Material:</b> tablas, flotadores tubulares, tapices flotantes, etc.	<b>Instalación:</b> piscina poco profunda y profunda
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Reflexiones</b>	
Equilibración dinámica.	<b>Juego:</b> “A los toros” <b>Descripción:</b> se divide el grupo en toros y toreros. <i>Los toros</i> , deberán ir con los brazos levantados y podrán desplazarse andando. Este grupo será menos numeroso. <i>Los toreros</i> , se desplazarán dando saltos, y podrán salvarse subiéndose en el tapiz flotante. Si un toro te pilla te conviertes en toro.	<b>Reflexiones del profesor:</b> – Dentro de la piscina poco profunda, ¿tenden a quedarse de pie o por el contrario prefieren flotar? – ¿Se hunden con facilidad? – ¿Son capaces de mantener la cabeza debajo del agua a la vez que flotan? – Si flotan boca abajo, ¿están continuamente expulsando el aire por la nariz?	
Equilibración dinámica.	¿Y, si se desplazaran a pata coja?		
Equilibración dinámica.	¿Podrían hacerlo caminando hacia tras?	<b>Reflexiones a los alumnos:</b> – ¿Por qué creéis que os cuesta flotar? – ¿Os resulta más fácil si os tapáis la nariz? ¿Por qué? – ¿Flotáis boca arriba o boca abajo? – ¿Encontráis alguna diferencia entre las dos posiciones?	
Equilibración y manipulaciones.	<b>Juego:</b> “El código” <b>Descripción:</b> conseguir dar diez pases sin que se caiga el balón, al llegar colar la pelota en un aro.		
Equilibración y manipulaciones.	¿Se podría hacer con menos pases?	<b>Reflexiones a los alumnos:</b> – ¿Por qué creéis que os cuesta flotar? – ¿Os resulta más fácil si os tapáis la nariz? ¿Por qué? – ¿Flotáis boca arriba o boca abajo? – ¿Encontráis alguna diferencia entre las dos posiciones?	
Equilibración y manipulaciones.	¿Y, si se aleja el aro?		
Equilibración estática tras giro.	<b>Juego :</b> “El pollo mareado” <b>Descripción:</b> Dar 5 vueltas sobre el eje transversal, e ir a coger las pelotas que estarán en la otra parte.	<b>Reflexiones a los alumnos:</b> – ¿Por qué creéis que os cuesta flotar? – ¿Os resulta más fácil si os tapáis la nariz? ¿Por qué? – ¿Flotáis boca arriba o boca abajo? – ¿Encontráis alguna diferencia entre las dos posiciones?	
Equilibración estática tras giro.	¿Se podría realizar todo el trayecto con los ojos cerrados? (Un compañero nos dirige con la voz).		
Equilibración estática tras giro.	¿Podrías coger la pelota azul que está en aquella esquina?	<b>Reflexiones a los alumnos:</b> – ¿Por qué creéis que os cuesta flotar? – ¿Os resulta más fácil si os tapáis la nariz? ¿Por qué? – ¿Flotáis boca arriba o boca abajo? – ¿Encontráis alguna diferencia entre las dos posiciones?	
Apnea espiratoria.	<b>Juego:</b> “Las piedras”. <b>Descripción:</b> intentar tocar el suelo.		
Apnea espiratoria.	¿Quién es capaz de llegar el último?,	<b>Reflexiones a los alumnos:</b> – ¿Por qué creéis que os cuesta flotar? – ¿Os resulta más fácil si os tapáis la nariz? ¿Por qué? – ¿Flotáis boca arriba o boca abajo? – ¿Encontráis alguna diferencia entre las dos posiciones?	
Apnea espiratoria.	¿Quién es capaz de llegar el primero?		
Equilibración con	<b>Juego:</b> “Surf” <b>Descripción:</b> mantener el corcho hundido	<b>Reflexiones a los alumnos:</b> – ¿Por qué creéis que os cuesta flotar? – ¿Os resulta más fácil si os tapáis la nariz? ¿Por qué? – ¿Flotáis boca arriba o boca abajo? – ¿Encontráis alguna diferencia entre las dos posiciones?	

apoyos. Equilibración con apoyos.	con la ayuda de las manos sin hundirnos. ¿Y, si cambiamos la posición del corcho?	
---	--	--

<b>Nombre:</b> El submarino		<b>Curso:</b> Primero	<b>Ciclo:</b> Primero
<b>Objetivo:</b> mejora de la flotación y manipulaciones		<b>Nº Alumnos:</b> 25	<b>Sesión Nº:</b> 6
<b>Contenidos:</b> – <b>Conceptos.</b> Lateralidad : Izquierda y derecha respecto a sí mismo. – <b>Procedimientos.</b> Afirmación de la lateralidad corporal. – <b>Actitudes.</b> Valoración positiva hacia nuestro cuerpo y el de los demás.		<b>Unidad Didáctica:</b> equilibraciones en el medio acuático	
		<b>Metodología:</b> modelo integrado	
		<b>Material:</b> tablas, tapices flotantes, pull-boys, etc.	<b>Instalación:</b> piscina poco profunda y profunda
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Reflexiones</b>	
Equilibración y manipulación.	<b>Juego:</b> "Los electrones" <b>Descripción:</b> deberán situarse todos en círculo, y tendrá que pasar un objeto al compañero sin encontrarse con el otro objeto que también participa en el juego, quien se encuentra con los dos en su poder pierde.	<b>Reflexiones del profesor:</b> – ¿Qué parte del cuerpo utilizan con más frecuencia? – ¿Mueven los brazos y las piernas de forma separada? – ¿Son capaces de relacionar la capacidad de mantenerse en equilibrio con la de flotar? – ¿Realizan el mismo movimientos con los dos brazos o con las piernas?  <b>Reflexiones a los alumnos:</b> – ¿Realizáis siempre los mismos movimientos para manteneros a flote? – ¿Qué otros movimientos podríamos utilizar para flotar? – ¿Podrías adoptar otras maneras diferentes de flotar? – ¿Habéis pensado en algún momento con un compañero podría ser más fácil?	
Equilibración y manipulación.	¿Se podría hacer con los ojos cerrados?		
Equilibración y manipulación.	¿Y, con más "electrones"?		
Equilibración y manipulación.	<b>Juego:</b> "El misil" <b>Descripción:</b> pasar la pelota hacia atrás colocados en fila india.		
Equilibración y manipulación.	¿Podrías hacerlo en menos tiempo?		
Equilibración y manipulación.	¿Y si os pasáis la pelota con los pies?		
Propulsión.	<b>Juego:</b> "Los relevos" <b>Descripción:</b> Se hacen cuatro grupos, situados en fila india, el último de la fila tendrá que ponerse el primero, y así hasta que todos vuelvan a su posición inicial. No podrá desplazarse sólo, serán los compañeros quién lo desplacen, el alumno que está siendo trasladado deberá simular que es una pelota, y los alumnos que están en la fila deberán adoptar la posición de "muerto".		
Propulsión.	¿Y si jugáis sentados sobre un corcho?,		
Propulsión.	¿Y si cambiáis la postura de la persona que hace de pelota?		
Flotación vertical y propulsión.	<b>Juego:</b> "Policías y ladrones" <b>Descripción:</b> el grupo quedará dividido en policías y ladrones. <i>Los policías,</i> son los encargados de custodiar a los ladrones, se situarán alrededor de ellos. <i>Los ladrones,</i> se situarán dentro del círculo, e intentarán escaparse de la cárcel. <i>Todos deberán llevar el corcho debajo de la</i>		

Flotación vertical y propulsión.	<i>cabeza y con las manos sobre el mismo.</i>	
Flotación vertical y propulsión.	¿Y, si os sentáis sobre el corcho?	
Equilibración.	¿Podrías colocaros acostados boca bajo?	
	<b>Juego:</b> “La cadeneta”	
	<b>Descripción:</b> se cogerán todos de la mano e irán enredándose, una vez enredados han de ser capaces de desenredarse pero sin soltarse.	
Equilibración.	¿Podrías hacerlo con los ojos cerrados?	

<b>Nombre:</b> El Rescate		<b>Curso:</b> Primero	<b>Ciclo:</b> Primero
<b>Objetivo:</b> mejora de las inmersiones adaptando la respiración		<b>Nº Alumnos:</b> 25	<b>Sesión Nº:</b> 7
<b>Contenidos:</b> – <b>Conceptos.</b> Mejora de las inmersiones con dominio de los ritmos respiratorios. – <b>Procedimientos.</b> Reconocimiento y adaptación a diferentes duraciones y adecuaciones de la respiración. – <b>Actitudes.</b> Interés para adquirir nuevos conocimientos.		<b>Unidad Didáctica:</b> equilibraciones en el medio acuático	
		<b>Metodología:</b> modelo integrado	
		<b>Material:</b> tablas, flotadores tubulares, pull-boys, etc.	<b>Instalación:</b> piscina poco profunda y profunda
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Descripción</b>	<b>Reflexiones</b>	
Respiración.	<b>Juego:</b> “La explosión” <b>Descripción:</b> Hacer el mayor ruido posible haciendo cafeteras.	<b>Reflexiones del profesor:</b>	
Respiración.	¿Y, si ensayarais una canción para que el resto la adivine?	– ¿Aguantan cierto tiempo debajo del agua?	
Respiración.	¿Se podría hacer igual pero con la boca?	– ¿Se sumergen de forma espontánea?	
Manipulaciones.	<b>Juego:</b> “La granada” <b>Descripción:</b> pasar la pelota lo más rápido posible por debajo del agua.	– ¿En algún momento respiran de una manera forzada?	
Manipulaciones.	¿Se podría hacer con otro material?	– ¿Los alumnos solicitan jugar más a este tipo de juegos?	
Manipulaciones.	¿Y si aumenta el número de objetos?		
Apnea.	<b>Juego:</b> “Los barriletes” <b>Descripción:</b> pasar los barriletes en el menor tiempo posible. <i>El barrilete, deberá estar con las piernas y el tronco flexionados, de modo que la cabeza se quede sumergida.</i>	<b>Reflexiones a los alumnos:</b>	
Apnea.	Ir juntando barriletes de dos en dos, de tres en tres.	– Si tuvierais que aguantar mucho tiempo debajo del agua, ¿cómo creéis que os resultaría más fácil, expulsando el aire por la nariz o aguantándolo?	
Apnea.	<b>Juego:</b> “Lluvia de piedras” <b>Descripción:</b> Evitar ser golpeado.	– ¿Por qué es necesario que aprendamos a estar debajo del agua sin taparnos la nariz?	
Apnea.	¿Y, si se reduce el espacio?	– ¿Qué parte del cuerpo habéis usado más para mantener el equilibrio?	
Apnea.	¿Y si utilizarais solo los brazos?	– ¿Es la derecha o la izquierda?	
Apnea y propulsiones.	<b>Juego:</b> “La estrella” <b>Descripción:</b> ser el primero en coger la piedra. Se dividen en cuatro grupos, que se colocarán en forma de estrella y en fila india. En el medio se sitúa la piedra, y a la señal, los últimos de la fila deberán pasar por debajo de las piernas de los compañeros hasta llegar a coger la piedra.		
Apnea y propulsiones.	¿Y, si se aumenta el número de objetos?		
Apnea y propulsiones.	¿Se podría hacer utilizando solo las manos?		

Entrada y salida del agua.	Colocados diversos neumáticos por el vaso, cada alumno debe saltar desde el rebosadero y sin emerger, debe bucear hasta alcanzar un neumático, entonces saldrá para respirar.	
----------------------------	---	--

## 4. EVALUACIÓN

Dentro de ésta unidad didáctica, la evaluación se llevará a cabo en la sesión número 8, en la que se realizarán una serie de pruebas prácticas. Además, se tendrán en cuenta las fichas de seguimiento y las fichas de coevaluación.

*Fichas de seguimiento.* Se trata de una ficha de control al inicio, mitad y final de proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que dicha de evaluación abarcaría mucho más tiempo que una unidad didáctica. En esta unidad didáctica se presenta la ficha de control de inicio. Se anotarán los siguientes puntos:

- Se sumerge por completo sin cogerse al rebosadero en apnea inspiratoria.
- Recoge una anilla del fondo en piscina poco profunda.
- Es capaz de expulsar el aire en varias veces debajo del agua.
- Mantiene la flotación ventral variando los segmentos de su cuerpo.
- Mantiene la flotación dorsal variando los segmentos de su cuerpo.
- Es capaz de realizar una flotación en posición medusa.


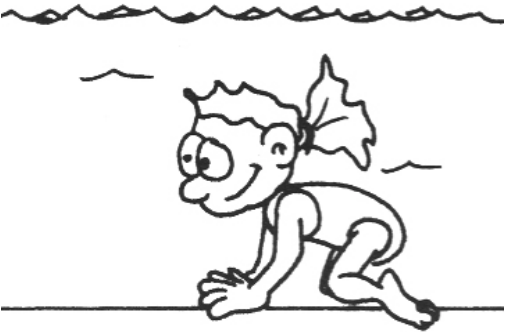
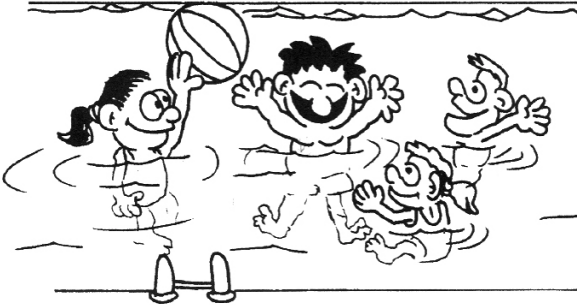



Se pondrá una señal en la casilla si es capaz de hacerlo (se permiten dos intentos).

*Pruebas prácticas.* Para poder tener la ficha anterior es necesario una observación sistemática de cada uno de los alumnos, para ello proponemos las siguientes pruebas finales:

- Pasar por debajo de un tapiz flotante en piscina profunda o poco profunda (obligatorio la propulsión con los brazos y piernas a la vez).
- Recoger una anilla del fondo de la piscina poco profunda.
- Expulsar el aire al menos dos veces debajo del agua.
- Mantenerse en flotación ventral cambiando al menos dos veces de postura.
- Mantenerse en flotación dorsal cambiando al menos dos veces de postura.
- Mantenerse en flotación en posición medusa al menos durante tres segundos.

La nota final no existe ya que se trata de saber en que momento de aprendizaje está cada uno de los alumnos.

*Fichas de coevaluación.* Se realizará mediante unas láminas; cada una tendrá una frase; el alumno deberá colorear un dibujo acorde con la frase. Dichas fichas, corresponderán con la adquisición de determinadas habilidades motrices acuáticas. En esta unidad didáctica la ficha hace referencia a las equilibraciones y presenta las siguientes frases:

<p><b>Me gusta el agua</b></p>	<p><b>Mantengo la cabeza debajo del agua con los ojos abiertos</b></p>
	
<p><b>Puedo jugar en piscina profunda sin ayuda de material</b></p>	<p><b>Puedo mantenerme flotando sin ayuda</b></p>
	
<p><b>Meto la cabeza dentro del agua sin taparme la nariz</b></p>	<p><b>Ya soy un experto equilibrista</b></p>
	

Estos tres apartados anteriores se guardarán en el expediente de cada uno de los niños de modo que al final de curso pueda observarse su progresión, a la vez que le sirve de orientación al educador del año siguiente.

## 5. RESUMEN FINAL

Para responder al aumento de la demanda de las actividades acuáticas educativas, proponemos el “modelo integrado” utilizado por Moreno y Gutiérrez (1998) en las actividades acuáticas. Se trata de proponer actividades que exijan que el niño se enfrente al medio, busque diferentes soluciones, reflexione sobre la práctica realizada, experimente para, finalmente, encontrar la respuesta más eficaz. Las actividades se plantearán mediante tareas jugadas, juegos, cuentos motores (Priego y cols., 1999), etc. y para lograr los objetivos es necesario que se planteen unos contenidos, procedimientos, evaluación, etc. con relación al currículum escolar. Lo que pone de manifiesto la necesidad de una comunicación entre el Maestro Especialista en Educación Física y el profesional del medio acuático.

Con todo ello, lo que pretendemos es ofrecer una propuesta en la que el profesor de Educación Física y/o técnico especialista en actividades acuáticas pueda apoyarse para el desarrollo de la motricidad en el medio acuático.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez de Dalmau, P. (1993). Miedo al agua. El juego como recurso. *SEAE-INFO*, 21, 23-27.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona: Inde.
- Jares, X. (1992). El placer de jugar juntos, nuevas técnicas y juegos cooperativos. Madrid: CCS.
- Linaza J. y Maldonado A. (1987). Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño. Madrid: Anthropos, editorial del hombre.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). *Bases Metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A. (1999). *Motricidad Infantil. Aprendizaje y desarrollo a través del juego*. Murcia: DM.
- Moreno, J. A. (en prensa). Juegos acuáticos educativos. Hacia una competencia motriz acuática. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A.; Estrade, M.; Rosa, A.; Sánchez, L.; Vicente, G. y Zomeño, T. (2000). Juegos acuáticos educativos. *NSW*, 3, XXII, 10-22.
- Priego, J. A.; Muñoz, E.; De Gabriel, J. y Rubio, J. (1999). El cuento como medio innovador de iniciación a la enseñanza de la natación. *SEAE-INFO*, 46, 17-21.
- Read, B. (1988). Practical Knowledge and the teaching of games. En Varios (Eds.), *Essays in Physical Education, Recreation Management and Sports Science* (pp. 111-122). Loughborough: University Press.
- Ruiz, L. M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz, L. M. (1999). Control motor y competencia acuática en la infancia. *NSW*, 3, 10-16.
- Schmitt, P. (1995). *Nadar, del descubrimiento al alto nivel*. Barcelona: Hispano-Europea.