

# Aspectos a considerar para la organización de las actividades acuáticas en Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato

Néstor Alonso Villodre<sup>1</sup>, M<sup>a</sup> Celestina Martínez Galindo<sup>2</sup>, Luis Miguel Marín de Oliveira<sup>1</sup>, Teresa Zomeño Álvarez<sup>3</sup>, Luciane de Paula Borges<sup>1</sup>, David González-Cutre Coll<sup>4</sup>

<sup>1</sup> *Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes*

<sup>2</sup> *Universidad Católica San Antonio de Murcia*

<sup>3</sup> *Universidad de Murcia*

<sup>4</sup> *Universidad de Almería*

6

Alonso, N., Martínez Galindo, M. C., Marín, L. M., Zomeño, T. E., de Paula, L., y González-Cutre, D. (2008). Aspectos a considerar para la organización de las actividades acuáticas en Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato. En J. A. Moreno, y L. M. Marín (Eds.), *Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas* (pp. 69-81). Murcia: UNIVEFD.

## Resumen

En los últimos tiempos hemos asistido a un importante incremento de la práctica físico-deportiva en sectores poblacionales hasta ahora catalogados como sedentarios. La recomendación por parte de los especialistas en salud de realizar actividad física y, muy específicamente, de participar en programas de actividades acuáticas ha llevado a que esta actividad haya incrementado notoriamente su solicitud y, consecuentemente, haya abierto sus puertas a grupos muy heterogéneos. Uno de los sectores que ha comenzado a integrar la práctica de este tipo de actividad físico-deportiva ha sido el entorno educativo. A través de este trabajo pretendemos aportar diferentes aspectos organizativos (temporalización, programación, etc.), a tener en cuenta por el docente para garantizar una correcta aplicación de las actividades acuáticas dentro del currículum de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato. Se considera que, debido a los indudables beneficios para la salud que reporta la práctica de actividades acuáticas y, debido a que uno de los objetivos que se persiguen en esta etapa educativa es conseguir que los alumnos conozcan las diferentes modalidades deportivas, así como que sean capaces de planificar y programar sus propias actividades deportivas, dicha actividad debería integrarse en los programas de educación física, para lo que puede resultar especialmente útil las pautas propuestas en este trabajo.

## Palabras Clave

Actividad física, actividades acuáticas, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato.

## Introducción

En los últimos años, la actividad físico-deportiva está ocupando un lugar privilegiado dentro del marco de la sociedad occidental, debido, en cierta medida, a la difusión social que el fenómeno deportivo ha experimentado como consecuencia de su difusión en los medios de comunicación. En este sentido, el interés por el deporte en España ha ido aumentando considerablemente con el transcurso de los años. Entre los deportes más practicados por la población destacan de manera especial el fútbol, la natación, el ciclismo, la gimnasia de mantenimiento, el baloncesto y el jogging. En concreto, y por ser la práctica que nos concierne, la natación es realizada con mayor o menor regularidad por el 35% de los que hacen deporte en nuestro país (García Ferrando, 2005). Así pues, tal y como afirman Santonja y Pastor (2003), la natación es hoy en día uno de los deportes de moda que ha sufrido un incremento espectacular de participación en todos los estratos de la población y, cuyo “boom” se ha visto beneficiado por el incremento de piscinas cubiertas públicas que permiten la práctica de esta actividad durante todo el año, así como por la creencia popular y bastante asentada de que su práctica resulta beneficiosa para la salud.

En esta línea, la aplicación de la natación como actividad física recomendada por la mayoría de los especialistas en salud, ha provocado un acceso mucho más abierto a su práctica, de manera que sectores poblacionales muy heterogéneos (tercera edad, mujeres, clases sociales medias y bajas, bebés, centros educativos, etc.) se han ido incorporando progresivamente a su disfrute. Así pues, uno de los sectores que ha abierto sus puertas a la práctica de este tipo de actividad físico-deportiva ha sido el entorno educativo, de tal manera que en la actualidad son muchos los centros, públicos y privados, que incluyen, dentro del currículum de educación física, unidades didácticas destinadas a esta modalidad. Debido a los indudables beneficios que aporta la práctica de actividades acuáticas, su incorporación en el área educativa permite favorecer el desarrollo integral del alumno, sin embargo, su aplicación dentro del currículum tendrá cabida siempre y cuando se lleve a cabo respetando los elementos establecidos por la consejería de educación para cada Comunidad Autónoma (p.ej.: según la Orden del 24 de Abril de la Consejería de

Cultura, Educación, y Deportes de la Comunidad Valenciana, la programación didáctica contendrá los siguientes elementos: objetivos, contenidos, metodología, criterios de evaluación, atención a los alumnos con necesidades educativas especiales y recursos materiales). En el caso concreto de las actividades acuáticas, para que éstas puedan ser llevadas a cabo dentro de un entorno educativo resultará especialmente necesario adaptar los elementos del currículum (objetivos, contenidos y criterios de evaluación) para educación secundaria y bachillerato al contexto de las actividades acuáticas.

Se considera que, debido a los indudables beneficios para la salud que reporta la práctica de actividades acuáticas y, debido a que uno de los objetivos que se persiguen en esta etapa educativa es conseguir que los alumnos conozcan las diferentes modalidades deportivas, así como que sean capaces de planificar y programar sus propias prácticas deportivas, las actividades acuáticas deberían integrarse dentro de los programas de educación física. Para ello, se presentan diferentes aspectos organizativos (temporalización, programación, etc.), a tener en cuenta por el docente para garantizar una correcta aplicación de las actividades acuáticas dentro del currículum de ESO y Bachillerato.



## Temporalización

Previo a iniciarse en la programación del bloque de actividades acuáticas para secundaria y bachillerato resulta especialmente importante conocer la temporalización de la que se dispone, esto es: duración, días/semana y espacio disponible.

### Duración

En primer lugar se debe saber si la actividad se llevará a cabo de forma puntual, trimestral o anual. En el primer caso (puntual) el diseño de la actividad será meramente lúdico y estará enfocado al conocimiento por parte del alumno de las características del medio. Si por el contrario la actividad se realiza de forma trimestral el diseño podrá estar enfocado bien a una modalidad (natación, aquagym, waterpolo o natación sincronizada), con el fin de profundizar más en las características de una de ellas, o bien al trabajo global de todas ellas con el fin de que el alumno obtenga una visión general de las mismas. La elección estará fundamentalmente condicionada por el tiempo real de clase del que se disponga durante el trimestre (para determinar si merece la pena trabajar diferentes modalidades o bien profundizar en sólo una), la disponibilidad del espacio dentro de la piscina, el número de alumnos y el material disponible. En el caso de que la duración sea anual el enfoque de la programación estará orientado a trabajar las diferentes modalidades de actividades acuáticas a lo largo de todo el curso escolar, con lo que se conseguirá un conocimiento más amplio en los alumnos, mayor dinamismo y variedad en las clases y, así, mayor motivación hacia su práctica en los discentes.

### Días/semana

De igual forma, resulta importante conocer los días a la semana de los que se dispone para asistir a la piscina. Estos días oscilarán en función de si la piscina pertenece al centro, en cuyo caso no se precisará desplazamiento, o si, por el contrario, se trata de una instalación pública y, por lo tanto, requiere de un desplazamiento que habrá que considerar previo a la programación de la actividad.

Generalmente, independientemente de si la instalación es pública o privada, se suele disponer de un día a la semana para llevar a cabo las clases en la piscina.

### Espacio

En línea con lo mencionado anteriormente, en la mayoría de los casos, el centro deberá desplazarse a una instalación pública para llevar a cabo la sesión práctica en cuyo caso, normalmente el espacio disponible suelen ser dos calles de 25 metros separadas por corcheras. En el caso de que el centro disponga de instalación propia, el espacio disponible variará dependiendo del requerimiento del centro. En todo caso, se aconseja que el docente distribuya a sus alumnos en dos niveles y los coloque en dos grupos, cada uno en una calle que, a ser posible, estén separadas por corcheras, ya que de esta forma le resultará más fácil controlar y dominar la situación, disminuyendo con ello cualquier situación de peligro.

Con el objeto de abarcar el mayor tiempo posible y, así, presentar una programación más completa, las pautas propuestas en este trabajo para la organización de las actividades acuáticas en secundaria y bachillerato van a estar enfocadas en torno a una programación con una duración anual, que se llevará a cabo en piscina durante 1 día a la semana y en la que se dispondrá de 2 calles para su realización.



## Aspectos organizativos

Una vez conocida la temporalización de la que se dispone para organizar la actividad, se deben distinguir tres fases claves en su distribución: antes, durante y después.

### Antes (aproximadamente 3 sesiones)

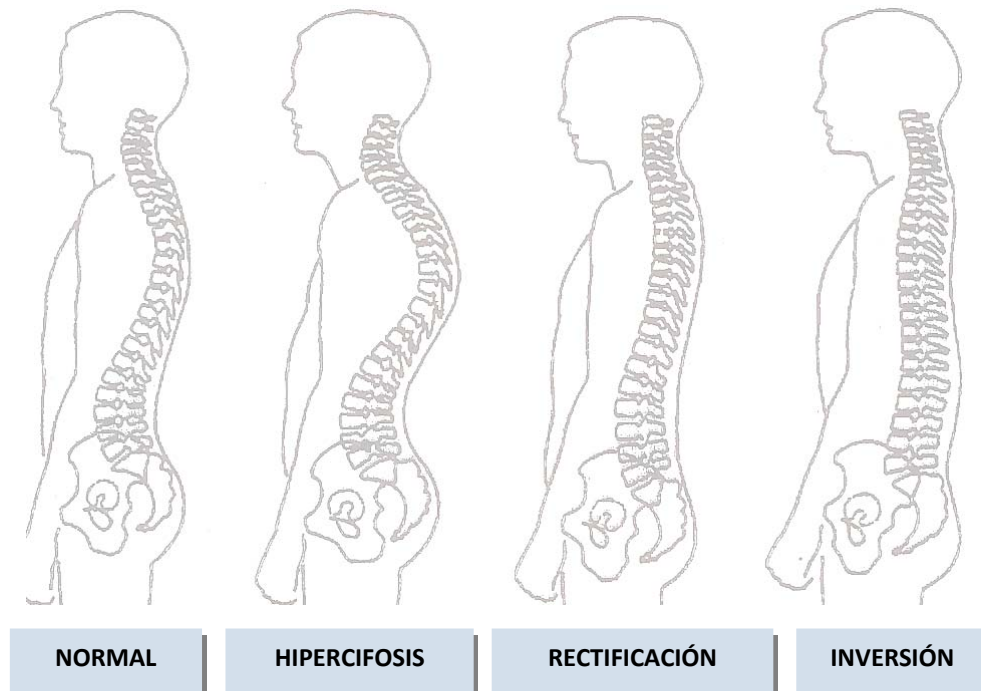
Por “antes” se hace referencia a todas aquellas sesiones que se realizarán en el aula y que precederán a aquellas que se llevarán a cabo en la piscina. En ellas el docente deberá transmitir los *conocimientos teóricos básicos* de cada una de las modalidades acuáticas que posteriormente el alumno trabajará en el agua.

Otro aspecto de suma importancia que el docente deberá trabajar y afianzar en el aula hace referencia a los *contenidos actitudinales*. En este sentido, resulta especialmente importante que el alumno comprenda que: “actividad acuática es también educación física” y que por lo tanto, durante el desarrollo de la misma deberán seguir las mismas pautas de comportamiento establecidas para cualquier clase de esta asignatura. De igual forma, el docente deberá recalcar aspectos tales como el respeto hacia los demás y la disciplina ya que, en este caso, cualquier broma puede desencadenar situaciones muy peligrosas. Mencionar, también que el docente se encuentra ante alumnos que comienzan a desarrollarse física y sexualmente y que, además, no lo hacen de forma por igual, de tal manera que trabajar aspectos coeducativos con los alumnos en las clases permitirá aumentar la autoestima y con ello disminuir posibles sentimientos de vergüenza, ridículo o inferioridad de algunos alumnos (al mostrarse con poca ropa), fundamentalmente del sexo femenino, por ser éste el que antes experimenta los cambios propios de la pubertad.

Finalmente, otro aspecto a tener en cuenta por el docente previo a la realización de las sesiones prácticas hace referencia a conocer y detectar en los alumnos posibles *patologías de la columna vertebral* (Figura 1) y así, poder prever y adaptar las sesiones acorde con las características patológicas de cada sujeto. De todos es conocido que ante cualquier patología de la columna vertebral lo normal es que el

médico recomiende la práctica de la natación, pero, ¿en qué casos?, ¿qué tipo de actividad acuática?, ¿qué frecuencia?, y, sobre todo, ¿por qué? Todas estas preguntas deberán ser solucionadas por el docente con el objeto de adaptar las sesiones de la forma más apropiada posible. Para ello deberá consultar al médico del alumno, así como documentarse con bibliografía especializada.

**Figura 1. Patologías de la columna vertebral**



### Durante (aproximadamente 20-25 sesiones)

Por “durante” se hace referencia a todas aquellas sesiones que se llevarán a cabo en la piscina y en las que se trabajarán, principalmente, de forma *procedimental* todos aquellos contenidos teóricos referentes a cada una de las modalidades acuáticas que han sido aprendidos durante las sesiones previas en el aula.

Respecto al *orden de enseñanza* de las modalidades acuáticas, se propone comenzar con la enseñanza de la natación sincronizada debido a que permite por un lado afianzar las habilidades básicas trabajadas en la etapa de primaria y por otro perfeccionarlas al combinarlas con estructuras más complejas, suponiendo así un punto de unión con la etapa educativa anterior y a la vez con la sucesiva, debido a que la combinación de las habilidades motrices acuáticas dará lugar al dominio de las habilidades deportivas acuáticas. No hay que olvidar que, tal y como ocurre

con los diferentes contenidos que componen el currículum de educación física, debe existir una conexión lógica en progresión ascendente a lo largo de las diferentes etapas educativas. Siguiendo esta línea, a continuación, se propone el trabajo de los diferentes estilos de natación, en concreto el trabajo de los estilos crol y espalda. No se aconseja trabajar el estilo de mariposa debido a que puede resultar contraindicado para alumnos que se encuentran en pleno desarrollo osteo-articular, mientras que el estilo de braza se trabajaría por segmentos separados (por ejemplo: sentados en un flotador tubular hacer movimiento de brazos braza; con una tabla en las manos realizar un movimiento de piernas braza con la cabeza dentro del agua). Finalmente, de cara al último trimestre se trabajarían aquellas modalidades que de forma intrínseca contienen un componente más lúdico como es el waterpolo o salvamento y socorrismo y con las que, debido a la desmotivación o falta de atención que se puede apreciar en los alumnos como consecuencia del cansancio ocasionado por todo el curso escolar, se conseguirá mantenerles motivados e interesados hacia la asignatura (Tabla 1).

**Tabla 1. Secuenciación de contenidos.**

Secuenciación	Actividad Acuática
Trimestre 1º	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesiones teóricas (“antes”).</li> <li>- Natación sincronizada.</li> </ul>
Trimestre 2º	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estilos de natación.</li> <li>- Evaluación procedimental y actitudinal.</li> </ul>
Trimestre 3º	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Waterpolo.</li> <li>- Salvamento y socorrismo.</li> <li>- Evaluación conceptual.</li> <li>- Reflexiones del alumno y del docente.</li> </ul>

Independientemente de la modalidad acuática a trabajar en cada uno de los trimestres, la forma de trabajo que se plantea se caracteriza por proponer un *aprendizaje significativo*, siendo el alumno el verdadero protagonista de su aprendizaje. Para ello, se propone utilizar como recurso didáctico, en la mayor parte de los casos, *el juego o las formas jugadas*, con una metodología basada en la indagación o el descubrimiento guiado y un modelo integrado, tal y como utilizan Moreno y Gutiérrez (1998) y Moreno (2001) en las actividades acuáticas. Se indica en la mayor parte de los casos porque de forma puntual, en aquellas situaciones en las que se produzca un retroceso del aprendizaje o sea necesario un reforzamiento más técnico, el docente podrá recurrir a estilos más directivos como el mando directo o la asignación de tareas.

A lo largo del desarrollo de cada una de las sesiones que componen las unidades didácticas propuestas el docente llevará a cabo la *evaluación del aprendizaje* de los alumnos siendo ésta continua, por lo que no se centrará únicamente en la consecución final de los resultados previstos, sino en la mejora personal, el interés por el aprendizaje, el esfuerzo, el afán de superación y la superación de retos personales. Se empleará, de igual forma, métodos de auto-evaluación y coeducativos debido a que, según Vera (2007), con estos métodos los alumnos buscan una mejor comprensión de la habilidad a través de la revisión del conocimiento. En definitiva, de esta forma, el docente transmitirá un clima de maestría en sus clases consiguiendo con ello alumnos más disciplinados, motivados e interesados por las tareas propuestas. Otro de los contenidos a evaluar durante la fase práctica de la programación hará referencia a los *contenidos actitudinales* debido a que, como se indicaba en la fase anterior (“antes”), en esta programación se aboga por proporcionar una importancia significativa a las actitudes ya que al ser la educación física una materia eminentemente práctica, se considera que los contenidos procedimentales son la base principal sobre la que se asienta la asignatura. Pero para que estos puedan ser llevados a cabo es requisito indispensable una predisposición positiva hacia la práctica, en particular y hacia la asignatura, en general, por parte del alumno (Tabla 2).

**Tabla 2. Ejemplo de evaluación actitudinal.**

EVALUACIÓN ACTITUDINAL			
TEMA 2: ESTILOS DE NATACIÓN			
Nombre:			
Curso:		Fecha:	
Aspectos a evaluar:	B	R	M
Disposición favorable hacia el ejercicio			
Colaboración con los compañeros y el profesor			
Respeto hacia los compañeros y el profesor			
Puntualidad al llegar al vestuario y al vaso			
Promueve situaciones de peligro en el vaso			
Cuidado del material			

### Después (aproximadamente 2 sesiones)

Una vez concluida la fase práctica de la programación se volverá al aula para evaluar los contenidos conceptuales que fueron enseñados primero de forma teórica (primer trimestre) y posteriormente de forma práctica (segundo trimestre). De igual forma, junto con la calificación obtenida del examen teórico, se tendrá en cuenta en la calificación final referente al aspecto conceptual la realización de diferentes trabajos monográficos sobre alguna o algunas de las unidades didácticas trabajadas durante el curso.

Una vez realizada la evaluación de los conocimientos conceptuales del alumno se aboga por prever en nuestra programación un tiempo destinado a la “puesta en común” entre alumnos y profesor sobre el desarrollo de la programación destinadas a la enseñanza de actividades acuáticas. Esta “puesta en común” se caracterizará por unas reflexiones que se les plantearán a los alumnos y con las que se favorecerá la comprensión y asimilación de los contenidos tratados, a la vez que se propiciará un aprendizaje más significativo y se obtendrá una valiosa información de cara a años posteriores (Tabla 3). De igual forma, resulta conveniente que el docente se plantee también unas reflexiones personales respecto a las actividades realizadas y los objetivos propuestos-conseguidos que le ayudarán a dirigir la atención hacia objetivos reales y le proporcionarán información respecto al nivel de adecuación de la programación propuesta (Tabla 4).

**Tabla 3. Ejemplo de reflexiones a los alumnos.**

- ¿Qué ejercicio os ha gustado más?
- ¿Qué juego os ha gustado más?
- ¿Qué os habría gustado hacer y no habéis hecho?
- ¿Cuál ha sido el material que más os ha gustado?
- Etc.

**Tabla 4. Ejemplo de reflexiones del profesor.**

- Valoración general de la unidad didáctica.
- Adecuación de la programación al tiempo previsto.
- Imprevistos.
- Aspectos a mejorar.
- Etc.

## Conclusiones

En los últimos tiempos, un amplio número de investigaciones han confirmado los indudables beneficios físicos y psicológicos que aporta la actividad física practicada de forma regular, produciendo un impacto importante en el bienestar y en la calidad de vida de quienes la practican (McAuley y Rudolph, 1995). En línea con estas afirmaciones, la evidencia sería un incremento paulatino de participación en actividades físico-deportivas, sin embargo, contrario a esta afirmación lógica, existe un tendente declive en el disfrute de tales actividades a lo largo de la vida (Owen y Bauman, 1992), fundamentalmente en la adolescencia. Si consideramos que, tal y como señala García Ferrando (2005), una las prácticas deportivas que mayor interés y motivación despierta en la población hace referencia a las actividades acuáticas, y considerando que es obligación del docente responder a las necesidades e intereses de nuestros discentes, las actividades acuáticas deben ocupar un hueco dentro de los bloques de contenidos de educación física para ESO y Bachillerato. Sólo así se conseguirá fomentar la práctica física de los alumnos y, consecuentemente, evitar el marcado sedentarismo que prima en la población adolescente. Somos conscientes que no todos los docentes en educación física dominan el medio acuático y que, además su puesta en práctica requiere de una adecuada adaptación al currículum de educación física. Es por ello, que con el presente trabajo se pretende servir de guía a todos aquellos docentes que interesados por el bienestar de sus alumnos no les importe ampliar fronteras con el único fin de formar y educar sujetos físicamente activos y, consecuentemente, saludables.

## Referencias bibliográficas

- García Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles: Avance de resultados*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- McAuley, E., y Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological wellbeing. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67-98.

- Moreno, J. A., y Gutiérrez, M. (1998). *Bases Metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A. (2001). *Juegos acuáticos educativos*. Barcelona: Inde.
- Owen, N., y Bauman, A. (1992). The descriptive epidemiology of physical inactivity in adult Australians. *International Journal of Epidemiology*, 21, 305-310.
- Santonja, M., y Pastor, A. (2003). *Natación y columna*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Vera, J. A. (2007). *Evaluación participativa y responsabilidad en educación física*. Tesis Doctoral, Facultad de Educación, Universidad de Murcia, Murcia, España.