



Actividades acuáticas como parte del currículum de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato

Luis Miguel Marín de Oliveira¹, Teresa Zomeño Álvarez²,
M^a Celestina Martínez Galindo³, Néstor Alonso Villodre¹,
David González-Cutre Coll⁴

¹ *Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes*

² *Universidad de Murcia*

³ *Universidad Católica San Antonio de Murcia*

⁴ *Universidad de Almería*

5

Marín, L. M., Zomeño, T. E., Martínez Galindo, M. C., Alonso, N., y González-Cutre, D. (2008). Actividades acuáticas como parte del currículum de Enseñanza Secundaria y Bachillerato. En J. A. Moreno, y L. M. Marín (Eds.), *Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas* (pp. 54-68). Murcia: UNIVEFD.

Resumen

Están más que demostrados los beneficios de la práctica de actividad física dentro del medio acuático. Por otro lado, observamos un creciente nivel de sedentarismo ya en individuos cada vez más jóvenes, encontrado un punto crítico en la etapa de la adolescencia. Por ello, y como forma de incentivar la que, actualmente, es una de las actividades físicas más practicadas por la población adulta, bien por motivos de salud u otros, en este trabajo se destaca la importancia de integrar las actividades acuáticas dentro del currículum de Enseñanza Secundaria y Bachillerato. Además de esto, se señalan los diferentes aspectos que se deben tener en cuenta para su correcta puesta en marcha. Una adecuada planificación de las actividades y la consideración de ciertos aspectos organizativos que diferencian a este tipo de actividades de las que se practican en el medio terrestre, permitirán al docente la inclusión de forma ajustada y precisa de los contenidos a trabajar en el medio acuático dentro del programa de Enseñanza Secundaria y de Bachillerato.

Palabras clave

Actividades acuáticas, currículum, secundaria, bachillerato.

Introducción

No cabe duda que, hoy en día, las actividades acuáticas suponen una opción seguida por gran parte de la población que realiza algún tipo de práctica de actividad física, independientemente de la edad. En el caso de la etapa escolar, muchos centros educativos se van uniendo a algunos de los diferentes programas acuáticos que ofrecen instituciones públicas o privadas, aumentando así el repertorio de actividades deportivas que tradicionalmente se ofertaban. Están ya más que demostrados los beneficios que los practicantes de cualquier actividad acuática obtienen por el simple hecho de practicar en este medio, dadas las características especiales del mismo (flotabilidad, resistencia, etc.).

Por otro lado, es necesario destacar la importancia que el sedentarismo está teniendo en nuestra sociedad hoy en día. Torre (1997) señala que uno de los puntos críticos en cuanto al abandono de la práctica deportiva es, precisamente, durante la adolescencia, coincidiendo prácticamente con la finalización de los estudios de Enseñanza Secundaria Obligatoria. Diferentes estudios han llegado a observar un abandono de la práctica deportiva que llega hasta un 80% (Seefeldt, Ewing, y Walk, 1993, citados por Weinberg y Gould, 1996). Estudios más recientes tasan el abandono alrededor del 35% en la edad juvenil, es decir, de cada 10 niños implicados 3-4 abandonan al llegar a los 14-15 años (Weinberg y Gould, 1996). Otros trabajos arrojan unos resultados un poco más optimistas, reduciendo este porcentaje hasta el 25% a nivel de práctica deportiva (Salguero, Tuero, y Márquez, 2003).

A pesar de ello, se puede observar un aumento de dicha práctica ya en una etapa más adulta. En este caso, la práctica de actividades acuáticas cobra aún más importancia, convirtiéndose en uno de los deportes más practicados por la población adulta (Moreno y Marín, 2002a,b; Vázquez, 1993), bien sea por motivos de salud, tal y como indican diferentes autores, o por el simple placer de relacionarse con los demás, mejorar la condición física, etc. (Moreno y Marín, 2003). Por ello, y desde un punto de vista educativo, consideramos fundamental el introducir las actividades acuáticas como una parte más de los contenidos de

educación física, con el fin de aumentar el abanico de conocimiento de los alumnos tanto de ESO como de Bachillerato, proporcionando la práctica en un medio distinto al terrestre, y facilitando el aprendizaje de una serie de habilidades que le podrán permitir, en un momento dado, la continuidad de dicha práctica de actividades acuáticas en el futuro, disminuyendo así la tasa de abandono deportivo y los problemas asociados al sedentarismo de la población.



Pasos preliminares

Antes de introducir las actividades acuáticas debemos hacer un pequeño repaso del currículum de ESO y Bachillerato. Es necesario decidir, en función de las posibilidades del centro, el docente, el alumnado y las instalaciones deportivas, el “cuándo”; es decir, en qué momentos se va a realizar la puesta en marcha de la actividad. Por ello, será necesario reflejar dentro de la programación los siguientes puntos en cuanto a la temporalidad:

- *En los diferentes niveles:* Decidir si todos los cursos van a realizar este tipo de actividad o se va a centrar en alguno o algunos en concreto.
- *Dentro del propio curso:* Concretar si se va a realizar como sesiones aisladas a lo largo de los diferentes trimestres, o se va a concentrar todo como parte de una unidad didáctica continua.

- *Número de sesiones:* Se deberá determinar el número de sesiones a realizar, en lo que incidirá directamente el tipo de objetivo que se busque. En ocasiones el número de sesiones vendrá limitado por la disponibilidad en cuanto al uso de la instalación.
- *Ubicación dentro del horario:* Esto es un punto importante, ya que habrá que decidir en qué momento del día podrán asistir a la instalación. Para ello, es necesario tener en cuenta el tiempo y la distancia del centro a la piscina, y otros factores como el tiempo necesario para cambiarse de ropa tanto antes como después de la actividad.

Todos los aspectos señalados anteriormente dependerán en gran medida de la disponibilidad para el uso de la instalación deportiva acuática (horarios, distancia al centro educativo, precio, etc.).

Otro aspecto importante y que es necesario destacar es el del desplazamiento. Para ello, deberemos tener en cuenta si va a ser necesaria la utilización de algún medio de desplazamiento, dependiendo de la cercanía o no del centro a la piscina. Este aspecto podrá ser determinante para el establecimiento del número de sesiones, su duración, o el momento del día en el que se va a realizar. Un ejemplo: Un centro educativo que se encuentra muy cerca de la instalación acuática (menos de 5 minutos andando) podrá realizar las clases de actividades acuáticas incluso dentro del horario de las clases de educación física, aunque sea necesario reducir un poco el horario de las clases con el fin de poder tener ese tiempo necesario que se comentaba antes para poder cambiarse de ropa tanto antes como después. En ocasiones, y si el horario lo permite se puede combinar en el horario haciendo coincidir la clase con la hora previa de un recreo, de la salida a clase, y así aumentar algo más el tiempo de trabajo dentro de la piscina. En el polo opuesto, se puede encontrar un centro educativo que se encuentre tan alejado del centro educativo que sea necesario utilizar un medio de transporte público. En este caso, será necesaria la colaboración del propio centro para flexibilizar horarios con otros profesores, ya que la duración de la actividad implicaría obligatoriamente más del tiempo que habitualmente se tiene para una clase.

Este aspecto nos lleva a otro fundamental, y que en ocasiones puede ser motivo de discusión, por lo que es necesario que esté totalmente claro y venga reflejado de forma explícita y detallada dentro de la programación. Es necesario contar con el permiso del centro para realizar la actividad, el de los padres para poder sacar a los alumnos del centro durante el horario escolar, y del Ayuntamiento, o la institución pública o privada donde se vaya a realizar la actividad. No se puede hablar aquí de una forma concreta de organización con relación a este último punto, ya que cada Ayuntamiento y cada empresa funciona de una manera distinta, y los convenios, acuerdos o colaboraciones que puedan existir entre éstos y los centros educativos variarán de un sitio a otro. Así, existen centros que pueden hacer uso y disfrute de la instalación siempre que les interese y de forma gratuita, otros deberán acceder a través de bonos, otros sólo lo podrán hacer durante un periodo limitado, etc.

A continuación se destacan otra serie de aspectos que ayudarán a determinar la planificación a la hora de introducir las actividades acuáticas dentro de la programación de educación física para ESO y Bachillerato.



Número de alumnos

Este aspecto influirá decisivamente en el tipo de sesión que se pueda y se vaya a realizar. Así, dependiendo de la cantidad de alumnos que asistan se debería utilizar

una metodología concreta de trabajo, valorar los contenidos y objetivos que trabajar y conseguir, considerar la forma de agrupar a los alumnos con el fin de optimizar el aprendizaje sin menoscabo de las condiciones de seguridad obligatorias dentro de una instalación acuática, etc.

Nivel del grupo

En el caso de que se realice por primera vez la actividad dentro del curso, o en el caso de alumnos de nueva incorporación, es necesario maximizar las condiciones de seguridad, con el fin de que cada alumno pueda partir de su propio nivel, evitando situaciones desagradables e incómodas que entorpezcan el desarrollo normal de la clase. Al hablar de nivel del grupo se debe tener en cuenta no sólo el aspecto del desarrollo de habilidades motoras dentro del agua, sino otros como el grado de condición física o la actitud en general del grupo-clase, ya que no se puede tolerar cierto tipo de comportamientos que, aunque en el medio terrestre no supongan ningún problema, puedan, dentro del medio acuático llevar a alguna situación de peligro o conflicto.



Experiencias anteriores

Este punto es básico, y debe considerarse totalmente independiente de las experiencias en el medio terrestre. No siempre va unida la habilidad motriz en el

medio terrestre, con las adquisición de habilidades en el medio acuático, lo que en ocasiones produce en algunos alumnos el rechazo a priori hacia la actividad, al no sentirse tan competentes como lo puedan ser en el medio terrestre.

Es fundamental el realizar una exhaustiva valoración inicial, con un máximo nivel de seguridad de la actividad, para encontrar a aquellos alumnos que puedan necesitar de algún tipo de apoyo extra, facilitándoles la práctica mediante el uso de accesorios de flotación, de propulsión, etc., y puedan practicar sin ningún tipo de riesgo y disfrutando de la oportunidad que se les brinda.

Atención especial recibe el caso de alumnos inmigrantes o de otras etnias, donde se debe considerar las características culturales e ideológicas para no crear ninguna situación conflictiva. Para ello, es importante la información a los padres, pudiendo ser necesario en ocasiones la colaboración junto con el Departamento de Orientación del centro o el encargado del Aula de Acogida.

Integración de las actividades acuáticas dentro del currículum de educación física

A continuación se presenta un rápido repaso de algunos de los elementos que componen el currículum y la manera en que pueden ser relacionados con las actividades acuáticas.

Los bloques de contenido que la actual Ley Orgánica de Educación (LOE) establece tanto para Secundaria como para Bachillerato son los que se reflejan en la Tabla 1.

Tabla 1. Bloques de contenido establecidos por la LOE para E.S.O. y Bachillerato

Secundaria	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condición física y salud. 2. Cualidades motrices. 3. Juegos y deportes. 4. Habilidades en el medio natural. 5. Ritmo y expresión.
Bachillerato	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condición física y salud. 2. Habilidades deportivas. 3. Habilidades en el medio natural. 4. Ritmo y expresión.

Principios en los que se basa

Julián, Generelo, Soler, y Zaragoza (2004), proponen una serie de principios por los cuales se explica la relación de las actividades acuáticas con la enseñanza y los aprendizajes, y que se resumen a continuación:

Principio de acción de la natación: Las actividades acuáticas, dentro del marco de la educación física, ofrecen diferentes formas de actuación. En un primer lugar, es necesario familiarizarse, conocer y por último dominar de forma básica los aspectos fundamentales de la motricidad acuática. En una segunda fase, comienza el inicio de diferentes deportes o actividades deportivas acuáticas, así como otras tareas más específicas.

Principios operacionales: Hace referencia a los conocimientos que afectan a la consecución exitosa de una tarea práctica, es decir, son unas guías que permiten al alumno ir dominando la tarea progresivamente. Dentro de las actividades acuáticas, estos autores las dividen en tres grandes bloques, flotación-equilibración, respiración-inmersión y propulsión-resistencia.

Principios de gestión: Éstos son comunes a la enseñanza de actividades deportivas en general, destacando entre ellos, el uso de espacios y normas de la actividad, la seguridad, higiene y primeros auxilios, y la autonomía en la gestión de material.



Objetivos

Partiendo de los objetivos establecidos para el área de educación física, es fácil comprobar cómo las actividades acuáticas encajan perfectamente como un elemento más a considerar junto con el resto de actividades que habitualmente se realizan en clase. Como ejemplo, Muñoz (2004), establece un listado de objetivos tanto para Secundaria como para Bachillerato adaptados al contexto de las actividades acuáticas, y que se exponen a continuación:

Secundaria

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica de actividad física acuática tiene para la mejora de la salud individual y colectiva.
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades acuáticas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades acuáticas específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.
4. Realizar tareas en el medio acuático dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, aprovechando las características de dicho medio.

5. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal en el medio acuático.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas acuáticas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego: natación, waterpolo, natación sincronizada, salvamento acuático, etc.
7. Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado, en juegos y deportes acuáticos (convencionales y recreativos) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
8. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio acuático natural (lago, playa, río, etc.) que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
9. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel aceptable en su realización.
10. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación en el medio acuático como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
11. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas en el medio acuático con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.



Bachillerato

1. Planificar actividades físicas y deportivas en el medio acuático que le permitan satisfacer sus propias necesidades y le sirvan como recurso para ocupar su tiempo libre.
2. Evaluar el nivel de condición física y elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud en el medio acuático, incrementando las capacidades físicas implicadas.
3. Participar en actividades deportivas (convencionales y recreativas) en el medio acuático, cooperando con los compañeros y valorando los aspectos de relación que las mismas conllevan.
4. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio acuático que contribuyan a su conservación y mejora.
5. Utilizar y valorar técnicas de relajación en el medio acuático como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas e la vida diaria.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, coreografías en el medio acuático con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

Bloques de contenidos

Al igual que sucede con el caso de los objetivos vistos anteriormente, las actividades acuáticas tienen perfecta cabida dentro de todos los bloques de contenido, tanto de Secundaria como Bachillerato. A continuación mostramos un ejemplo de bloque de contenido de Secundaria, adaptado de Muñoz (2004) para el contexto de las actividades acuáticas, donde aparecen de forma diferenciada los apartados de conceptos, procedimientos y actitudes (Tabla 2).

Tabla 2. Ejemplo de posibles contenidos de trabajo para el bloque de cualidades motrices (adaptado de Muñoz, 2004).

Bloque 2: Cualidades Motrices	
Conceptos	<ul style="list-style-type: none"> • Diferencias entre el medio acuático y terrestre. • El cuerpo: percepción, posiciones y movimientos en el medio acuático (ajuste y

	<p>control corporal).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades psicomotrices en el medio acuático: lateralidad, percepción y orientación espacial y temporal, respiración (inspiración espiración, apnea), ritmo. Concepto y características. • Habilidades y destrezas acuáticas: saltos, giros, lanzamientos, recepciones, desplazamientos (equilibrios y coordinaciones). Concepto y características. • La relajación. Concepto, objetivos y técnicas.
Procedimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización, percepción y representación del propio cuerpo y el de los demás. • Descubrir, identificar y tomar conciencia de diferentes posturas corporales en el medio acuático. • Experimentación y exploración de las capacidades perceptivas y motrices en el medio acuático. • Percepción y estructuración del espacio y del tiempo en situaciones reales de práctica en el medio acuático. • Apreciación de velocidades, distancias y trayectorias en el agua. • Identificación y representación corporal de cadencias rítmicas en el agua. • Interiorización de la actitud tónico postural en reposo y en movimiento en el medio acuático. • Realización de tareas tendentes a afirmar la lateralidad.
Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración y aceptación de las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo y del de los demás en el medio acuático. • Comprensión y aceptación de la propia habilidad como punto de partida hacia la superación personal y el esfuerzo en el agua. • Seguridad, confianza en sí mismo y autonomía personal en el agua. • Valoración de métodos y técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico. • Interés por aumentar la competencia y habilidad motriz y la calidad del movimiento en el medio acuático.

Albarracín y Herrero (2007) realizan una serie de propuestas para la inclusión de las actividades acuáticas dentro de los diferentes niveles de educación física en Educación Secundaria y Bachillerato. Entre ellas destacamos la referida a Bachillerato (Tabla 3).

Tabla 3. Propuesta de contenidos para Bachillerato (tomado de Albarracín y Herrero, 2007)

Condición física y salud	Toma de conciencia de los riesgos de la práctica física. Hábitos sociales y sus efectos en la actividad física. La evaluación de la condición física. Práctica de ejercicios y aplicación de sistemas para el desarrollo de capacidades físicas. Planificación de trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. La relajación. Teoría y práctica de primeros auxilios.
Habilidades deportivas	Conocimiento de las reglas de juego y perfeccionamiento de los deportes practicados. Organización y práctica de actividades recreativas teniendo en cuenta los recursos disponibles. Análisis de los estudios y salidas profesionales relacionadas con la actividad física y deportiva. Valoración de la incidencia de la práctica habitual de actividades deportivas en la salud. Valoración de los juegos y deportes como un medio para ocupar el tiempo de ocio.
Ritmo y expresión	Manifestaciones rítmicas. Exploración y utilización del espacio y tiempo como elemento de expresión y comunicación. Realización de actividades físicas utilizando la música como fondo y apoyo. Elaboración y representación de composiciones corporales colaborando con los compañeros.

Conclusiones

Actualmente, una parte importante de los trabajos relacionados con la educación física tratan de buscar soluciones al problema del abandono deportivo en la adolescencia con el consiguiente aumento del sedentarismo. Si el sujeto percibe un nivel de habilidad adecuado, conseguirá disfrutar con la actividad físico-deportiva, de ese modo, el sujeto presentará actitudes más positivas hacia la práctica de ejercicio físico, repercutiendo de ese modo en sus comportamientos futuros. Por ello, y dado que las actividades acuáticas son, hoy en día, la actividad deportiva más practicada de forma aficionada (Vázquez, 1993), es necesaria su integración, de forma ordenada y regulada, dentro del currículum del área de educación física, siendo no sólo factible, sino recomendable, ya que este medio propicia todo tipo de juegos y actividades, fomentando las relaciones grupales y proporcionando redes de comunicación (Rodríguez y Moreno, 1997). El objeto de este trabajo ha sido demostrar de forma breve cómo es posible incluir las actividades acuáticas dentro del currículum de educación física, tanto para la Educación Secundaria Obligatoria como para Bachillerato, tratando de aclarar aquellos aspectos más relevantes para poner en marcha la actividad.

Referencias bibliográficas

- Albarracín, A., y Herrero, R. (2007). El medio acuático y sus posibilidades de acción. Propuesta de inclusión de las actividades acuáticas en los diferentes niveles de educación física en educación secundaria. En *Actas del II Congreso Internacional y XXIV Nacional de Educación Física*. Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears.
- Julián, J. A., Generelo, E., Soler, J. J., y Zaragoza, J. (2004). Las actividades acuáticas educativas: principios, reglas de acción y conductas observables. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 69. Extraído el 30 de Mayo de 2007 desde <http://www.efdeportes.com/efd69/acuat.htm>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

- Moreno, J. A., y Marín, L. M. (2002a). Perfil sociodemográfico de los practicantes en el medio terrestre frente al medio acuático. *Agua y Gestión*, 57, 12-26.
- Moreno, J. A., y Marín, L. M. (2002b). Diferencias motivacionales en el aprendizaje y desarrollo de programas de natación y de fitness acuático. *Fitness & Performance Journal*, 2, 42-51.
- Moreno, J. A., y Marín, L. M. (2003). Análisis de los motivos de práctica entre usuarios de programas tradicionales y de fitness. En *Actas del Primer Congreso Internacional de Actividades Acuáticas*. Murcia: Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes.
- Muñoz, A. (2004). Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 73. Extraído el 30 de Mayo de 2007 desde <http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm>
- Rodríguez, P. L., Moreno, J. A. (1997). Un modelo de actuación para actividades acuáticas en primaria. *Habilidad Motriz*, 10, 38-49.
- Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2003). Adaptación española del Cuestionario de Causas de Abandono en la Práctica Deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 56. Extraído el 30 de Mayo de 2007 desde <http://www.efdeportes.com/efd56/aband.htm>
- Torre, E. (1997). *La actividad física deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de Enseñanzas Medias*. Tesis Doctoral, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Granada, Granada, España.
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.