

# EmásF

*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## INICIACIÓN A LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EDADES TEMPRANAS

Elena García Márquez

Diplomada en Educación Infantil

España

Email: elena0789@hotmail.com

### RESUMEN

La edad temprana del niño/a en actividades acuáticas, benefician no sólo a su desarrollo psicomotor, sino a su desarrollo psicológico y social. Según el momento de desarrollo del niño/a podrá realizar determinados movimientos en el agua, por lo que se tendrá en cuenta a la hora de realizar la iniciación.

Los reflejos facilitaran al bebé sus primeros contactos con el agua, luego cuando desaparezcan estos, tras un periodo de adaptación, las conductas motrices básicas aprendidas facilitaran el dominio del medio. El aprendizaje se iniciará con la familiarización, tonificación muscular, la equilibración, inmersión y saltos, luego se podrán realizar desplazamientos autónomos, saltos más complicados y giros, siempre respetando el nivel madurativo del niño/a.

### PALABRAS CLAVE:

Medio acuático, desarrollo infantil, conductas motrices, proceso de aprendizaje.

## **1. INTRODUCCIÓN.**

En el medio acuático, el desarrollo motor del niño/a pasa de lo reflejo y desorganizado a mostrar una motricidad adaptable y controlable. Las sensaciones y los patrones motores se modifican, por ello se debe desarrollar los conocimientos, destrezas y las capacidades del niño/a en este medio para una buena práctica acuática.

A través de los estímulos exteroceptivos (tacto, vista, oído, olfato) el niño/a va adaptándose al medio acuático desarrollándose física, psicológica y socialmente, por ello en este artículo se ha querido mostrar los beneficios que tiene en el niño/a, su desarrollo en relación al medio acuático y las conductas motrices que se adquieren para un buen aprendizaje inicial.

## **2. LA PRÁCTICA ACUÁTICA: IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO DEL NIÑO/A**

Algunos estudios realizados recogen la importancia de la práctica acuática en las primeras etapas de desarrollo. Así por ejemplo, estudios alemanes realizados con niños/as en edad escolar pusieron de manifiesto que aquellos que realizaban prácticas acuáticas desde bebés, mostraban un coeficiente intelectual más alto que aquellos otros que no sabían nadar, destacando así mismo que las actividades acuáticas en edades tempranas mejoraban la atención y la independencia (Diem y cols., 1978).

En la misma línea, Camus (1983) observó que los bebés que habían practicado en el medio acuático mostraban una mayor inteligencia motriz por haber disfrutado de un más amplio campo de experimentación. Al igual que Ahr (1994), quien manifiesta que las actividades acuáticas van a proporcionar mejoras en el campo motriz, en donde se muestran más activos, influyendo también en el plano cognitivo.

Cirigliano (1989) por su parte indica que las prácticas acuáticas favorecen el desarrollo simétrico de los ejes longitudinal y transversal, rectifican y previenen las desviaciones de la columna vertebral, ejercitan la destreza motriz, respetando las cualidades naturales de los niños/as, actúan como prevención de posibles retrasos psicomotores, se utilizan como sistema de rehabilitación terapéutica, evitan el aumento de la atrofia muscular, desarrollan la caja torácica y aportan una mejor oxigenación a las células. También desarrollan la seguridad y dominio de sí mismo, incrementan el conocimiento y dominio del cuerpo, aseguran la supervivencia del niño/a en el agua, favorecen la comunicación del niño con el adulto y de los niños/as entre sí, y mejoran la calidad de vida en general. Las prácticas acuáticas proporcionan al niño/a un mejor desarrollo en la motricidad gruesa, motricidad fina, cognitiva, comunicación y socialización. Permiten al niño/a vivir sus propias experiencias, sin imposiciones ajenas a su voluntad, además de permitirle evolucionar en tres dimensiones.

El bebé en el agua se relaja, aprende nuevos movimientos, fortalece su musculatura y aprende a controlar la respiración, aspectos todos ellos que contribuyen de forma decisiva a su desarrollo motor. El agua contribuye en forma significativa al desarrollo y conocimiento del niño/a. Actúa sobre la conducta del niño/a, lo hace más independiente, con tendencia a explorar activamente el medio y favoreciendo la socialización. El agua tiene además un efecto sedante, facilitando la relajación, provoca sueño apacible y abre el apetito (Del Castillo, 1992, 1997).

Para que esta motricidad acuática aparezca formando parte del desarrollo motor del individuo tiene que ocurrir la experiencia acuática (Del Castillo y González González, 1993). Es decir, como el ser humano es terrestre su vida normalmente ocurre en el espacio terrestre y su motricidad se va conformando en base a las experiencias terrestres, permitiendo la aparición de las sucesivas adquisiciones características de los primeros años (gateo, marcha, carrera, etc.). Si entre estas experiencias no existe la posibilidad de práctica en el medio acuático la motricidad acuática simplemente no existirá, sin que ésta suponga una alteración del desarrollo motor humano. Por lo tanto, la motricidad acuática depende de las oportunidades de práctica, es decir, de procesos de aprendizaje que se vayan produciendo a lo largo del desarrollo. Esto hace que algunos autores califiquen las habilidades motrices acuáticas de ontogenéticas y no filogenéticas (Lawther, 1983).

Numminen y Sääkslathi (1993), compararon el desarrollo motor en los primeros meses de vida de niños/as que participan en programas de actividad acuática acompañados de sus padres con niños/as que no recibían este tipo de estimulación, encontrando diferencias significativas en cuanto al tiempo de adquisición de diferentes habilidades a favor de los primeros. Así, los autores manifiestan que “como el aprendizaje se basa en la estimulación del sistema nervioso y la respuesta activa del niño/a, podría ser, que el agua con sus cualidades especiales, dote al niño/a de unas posibilidades de activación sensorial que no pueden ser encontradas en ningún otro sitio, por lo menos a tan temprana edad. Así, el agua puede procurar al niño/a incluso posibilidades para la integración sensorial (vista-tacto) y, aunque indirectamente, formación de modelos mentales para un aprendizaje y control motor apropiados” (Numminen y Sääkslathi, 1993, citado por Del Castillo, 2001).

Según Le Cammus la actividad acuática contiene efectos saludables en el terreno orgánico, neuro-perceptivo-motor, emocional y socio afectivo. Los beneficios en el bebé son los siguientes:

- **Aumenta el coeficiente intelectual.** Está demostrado que los bebés que han hecho natación en los 2 primeros años de vida desarrollan una percepción mayor del mundo que los rodea con lo que ya están aprendiendo a ser más creativos y observadores. El agua estimula la capacidad de juego del niño/a y este hecho repercutirá muy positivamente en aprendizajes futuros.
- **Desarrollo psicomotor.** El bebé encuentra en el agua la posibilidad de moverse tridimensionalmente, siendo mucho mayor la libertad y continuidad de movimientos. El agua da posibilidades de movimiento que no proporciona el ámbito terrestre, por lo que el bebé experimentará multitud de acciones motrices que en la tierra no podrá desarrollar con esa libertad.
- **Ayuda al bebé a relajarse.** El agua provoca que el niño/a elimine la tensión nerviosa y el estrés, provoca relajación.

- Ayuda al sistema inmunológico.
- Inicia la socialización en un ambiente lúdico, en contacto directo con los niños/as y su monitor/a, favoreciendo la comunicación y el contacto físico del niño/a con los demás.
- Desarrolla las habilidades vitales de supervivencia.
- Fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio. La natación fortalece el corazón y los pulmones. Debido al trabajo respiratorio que se realiza en el agua se aumenta la eficiencia en la oxigenación y traslado de la sangre y favorece en el acrecentamiento del aparato cardiorrespiratorio (facilitando la respiración y oxigenación del organismo).
- Ayuda a la movilidad de la caja torácica. La presión del agua sobre la caja torácica ayuda a la potenciación de la musculatura respiratoria, además, la humedad existente en la piscina favorece la eliminación de mucosidades.
- Ayuda al bebé a sentirse más seguro. Desde el aspecto psicológico, el niño/a aprende a conocer el agua, un medio que le es habitual. El dominio paulatino de este nuevo ámbito le va dando “seguridad e independencia”
- Favorece el desarrollo del aparato osteomuscular, al incrementar el rendimiento muscular, la movilidad y la rapidez.
- Mejora la movilidad intestinal e incrementa el apetito.
- En niños/as hiperactivos ayuda a conseguir la relajación y el sueño.
- El niño/a se siente protagonista de los juegos y actividades lo que le estimula y aumenta su creatividad
- Ayuda a conseguir un correcto esquema corporal ya que la sensibilidad con el agua redundará en una mejor coordinación y equilibrio.
- En niños/as con patología que cursa con espasticidad (trastorno del movimiento que afecta a los músculos, producido en la mayor parte de los casos en la infancia, por la parálisis cerebral infantil) es muy recomendable gracias a que la temperatura de la piscina ayuda a la disminución de la misma.
- Evita el rozamiento de los huesos gracias al factor hidrostático del agua (Este factor nos hace flotar en el momento en que nos introducimos en agua) que disminuye el estrés entre las articulaciones y asiste a las movilizaciones.
- En niños/as con hipotonía ayuda a mejorar el tono debido al factor hidrodinámico que permite una tonificación muscular en el desplazamiento en el agua.

### 3. LAS CONDUCTAS MOTRICES ACUÁTICAS BÁSICAS

En el medio acuático se desarrollan unas conductas motrices, estas son:

- Equilibrio acuático: Entendiéndolo como “la estabilidad sensoriomotriz adquirida con la percepción y aprendizaje guiado en el medio”, que se ve favorecido por la flotación inherente al recién nacido. El bebé en el agua reacciona con sus reflejos innatos de supervivencia de manera global. Las características físicas del medio acuático permiten que el individuo se

coloque en una postura, haciendo que su peso y la fuerza de flotación se compensen manteniéndose en la superficie del agua.

- **Flotación:** En la posición dorsal (decúbito supino), el equilibrio se consigue por la conjunción de los siguientes movimientos instintivos: reflejo del moro (brazos abiertos), reflejo de enderezamiento cervical (ante el desequilibrio o pérdida de apoyo caudal), reflejo de glotis o respiratorio y búsqueda de la estabilidad pélvica por la postura de piernas flexionadas, estiradas y / o cruzadas.
- **Respiración:** el aprendizaje de la respiración, requiere haber adquirido la fase en inmersión (meter la cabeza dentro del agua). El niño/a debe saber diferenciar las fases respiratorias: la inspiración (toma de aire) y espiración (expulsión del aire).
- **Desplazamientos:** se trata de trasladar el cuerpo de un punto a otro del agua. El desplazamiento se produce por los brazos, las piernas quedan como equilibradoras.

En los desplazamientos encontramos:

- **Propulsión:** Sería más conveniente hablar de "Movimientos espontáneos que provocan un desplazamiento". El bebé en posición ventral en el agua, de manera instintiva provoca un conjunto de reflejos: enderezamiento cervical, reflejo glótico o de protección respiratoria y movimientos de flexión-extensión rudimentarios (acción propulsiva).
- **Salto:** es la forma de introducirse en el agua. Desde parado o en movimiento el niño/a toma impulso y cae en el agua.
- **Giros:** consisten en rotar a través de un eje imaginario que pasa por alguna parte del cuerpo, para cambiar de posición o de orientación. Para girar se utiliza los miembros superiores y el tronco.
- **Manipulaciones:** consiste en interaccionar con algún objeto. Para realizar lanzamientos y recepciones el niño/a debe mantenerse en el agua de manera autónoma o con ayuda de manguitos por ejemplo.

#### 4. LOS REFLEJOS DEL BEBÉ

Los reflejos que se encuentran en el recién nacido y desaparece a los 6 meses, forman parte del desarrollo del niño/a. Cirigliano, (1989) destaca los principales reflejos en el medio acuático.

- **Reflejo de Moro:** Se observa desde el nacimiento hasta los 4 meses y facilita la flotación dorsal y el desplazamiento en dicha posición.
- **Reflejo palpebral:** Se observa desde el nacimiento a los 2 años y consiste en mantener los ojos abiertos en el medio subacuático. Este reflejo permite al bebé bucear y orientarse bajo el agua.
- **Reflejo de búsqueda (o rooting reflex):** Existe desde el nacimiento hasta los 5-6 meses, puede utilizarse para corregir la posición de la cabeza en la posición dorsal.

- Reflejo tónico cervical simétrico: Sirve para mantener la cabeza erguida. Favorece el mantenimiento de las vías respiratorias fuera del agua en la posición prona. Inicia el movimiento de ascensión después de la inmersión. En la posición dorsal dificulta el mantenimiento de las vías respiratorias fuera del agua.
- Respuesta de Jerónimo: Aparece del 5° al 9°, en algunos bebés, provoca un impulso a arrojarse al vacío. Favorece la zambullida.
- Reflejo tónico cervical asimétrico (o del esgrimista): Se observa desde el nacimiento al 5° mes. Este reflejo facilita el cambio de la posición ventral a la dorsal, pero provoca el ingreso de la cara en el agua en la posición supina, desestabilizando también la flotación en esta postura.
- Reflejo del paracaídas: Aparece a los 6° ó 7° meses, protege la entrada de cabeza al agua y ayuda a la propulsión en la zambullida.
- Reflejo de gateo: Aparece alrededor de los 9 meses y se prolonga en el tiempo transformándose en acción voluntaria. Favorece la propulsión del estilo "perrito" por similitud de coordinación.
- Reflejo de apnea: Aparece con el nacimiento y tiende a desaparecer hacia el 6° mes si no se ejercita, aunque es fácil mantenerlo hasta el año de vida. Consiste en un bloqueo de la glotis y de la respiración cuando el agua humedece las vías respiratorias externas.
- Reflejo natatorio: Se observa desde el nacimiento y tiende a inhibirse hacia el 5° mes. Según McGraw (1943), son movimientos de brazos y piernas con cierto carácter rítmico y que se realizan cuando se sujeta al bebé por los costados y se le coloca en contacto con la superficie del agua en posición ventral.
- Reflejo de Chapoteo o Hidropedal que viene a ser la Reacción de Baüer o "marcha automática en el agua". Probablemente es una manifestación de placer, con la agitación propia del bebé al patear por reconocer el medio líquido.

## 5. DESARROLLO INFANTIL EN RELACION AL MEDIO ACUÁTICO

En las adquisiciones del bebé e infante cuando se incorpora a un proceso educativo acuático, se debe tener en cuenta el nivel madurativo en el que se encuentra al introducirse en el agua. Por ello no sólo se plantea la edad de inicio a la actividad, sino también la importancia de la Transferencia Familiar Educativa Acuática con que nos llega el pequeño/a, como carga educativa que marca las expectativas del niño/a a la hora de realizar las actividades.

Las ventajas que tienen las Actividades Acuáticas en edades tempranas son:

- **Pronta Socialización**, por el trabajo grupal y de convivencia entre educadores/as acuáticos, familiares y niños/as.
- **Aumento y mejora de las capacidades físicas**, de forma general y global, como base de su condición física: flexibilidad, capacidad aeróbica, fuerza e incluso resistencia.

- Mayor capacidad de orientación espacio-temporal y alto grado de percepción cinestésico-táctil en cuanto al medio acuático.

#### 4.1. DURANTE EL PRIMER AÑO.

##### ♦ En los primeros seis meses:

La mayoría de la población de bebés de menos de seis meses no acuden a la piscina, pero desde que pierde el cordón umbilical se les realiza el baño corporal completo, pudiéndose llevar a cabo todo un Programa de Estimulación Temprana en la bañera como preparación a la futura incorporación a las actividades en la piscina. El inicio de estas actividades es una cuestión de circunstancias (familiares, medioambientales, infraestructurales, etc.), que favorecerán la pronta iniciación (sobre los dos meses) y que exigen unas condiciones ambientales estables, seguras y adecuadas al bebé, quien deberá estar en buen estado de salud y correctamente vacunado.

Las características del pequeño/a que se inicia en los primeros meses son:

- A través del material (planchas), como contacto indirecto con el medio, permanece tumbado en decúbito supino o prono, de forma indiferente como si estuviera en la cuna, pero con una mayor estimulación cinestésico-táctil por la sensación que le da el agua a una temperatura placentera. Podrá realizar elevaciones del tronco y cabeza, giros, pataleo y otros movimientos espontáneos, gracias al apoyo que dispone, pero con cierta inestabilidad. Se le puede facilitar el agarre y posterior exploración de aquellos objetos que se le pongan al alcance.
  - La manera más natural de introducir al niño/a en el agua es sujeto/a por su madre, padre o el monitor/a ya sea por las axilas (en posición vertical) o en posición tumbado tanto en decúbito supino (boca arriba, dorsal) o prono (boca abajo, ventral), con una o ambas manos, incluso abrazándolo como si lo meciéramos. Casi todo el Proceso Educativo se basa en la estimulación constante de múltiples variaciones con diferentes apoyos y agarres, que provoquen la búsqueda del equilibrio por parte del niño/a, de una manera suave, gradual y natural.
  - Si lo dejáramos sólo/a, sin ayuda, reaccionaría de forma instintiva tratando de sobrevivir con los reflejos innatos (respiratorio, enderezamiento cervical, movimientos de flexo-extensión generalizados), que dispone de forma global, en lo que hemos denominado Reflejo Subacuático o de buceo. Con algunas inmersiones propuestas al bebé, éste aprende a desplazarse sumergido bajo el agua con cierta libertad.
- ##### ♦ El bebé de 6 meses hasta los 12 meses:

Los bebés de estas edades se caracterizan por:

- Su desarrollo motor terrestre se puede estimular en el agua a través del material accesorio específico de estos grupos de edades (las tumbonas, colchonetas o planchas), donde los más pequeños seguirán en posición horizontal y los niños/as cercanos al año juegan gateando y tratando de

alcanzar algún objeto, entregado o mostrado y percibido por él/ella, se pueden incorporar y andar cogidos de la mano tambaleándose por la inestabilidad del material.

- En cuanto a encontrarse sujetos por un adulto, sabemos la importancia de mantener un contacto visual y cinestésico-táctil global de manera segura, relajada y transmitiendo cariño y amor hacia ellos/as. Con maniobras lentas, repetitivas, con suavidad y con toda naturalidad, sin sobresaltos, el niño/a disfruta de la adquisición de las habilidades motrices acuáticas básicas, de forma progresiva, pasando de las respuestas reflejas a las conductas acuáticas elementales como son la flotación, desplazamientos con movimientos espontáneos y giros sobre el eje longitudinal, que en un principio necesitan de la estimulación dirigida, para luego hacerse de forma voluntaria. Incluso al final del año se lanzan al agua.

#### 4.2. DURANTE EL SEGUNDO AÑO.

Lo más característico de este período es la pérdida de los reflejos, así como la consolidación de la respiración voluntaria o control respiratorio.

Como "Conductas Motrices Acuáticas Básicas" el niño/a adquiere:

- Control postural o Equilibrio claramente definido y voluntario, tanto en posición dorsal como ventral, destacando que en posición vertical necesita la ayuda del material o educadores/as para mantenerse y siendo utilizada como descanso de manera natural.
- Giros sobre el eje longitudinal de manera voluntaria.
- La habilidad de realizar inmersiones voluntarias y desplazarse libremente bajo el agua: buceo.
- Se siguen manifestando movimientos espontáneos globales.

Tanto con la utilización del material pedagógico (Indirecto), así como con la ayuda y participación de padres/madres y educadores/as (Directo), y por sí mismo en aquellas piscinas donde tienen pie, se desarrollan numerosas actividades lúdicas que van a favorecer su estimulación psicomotriz terrestre y acuática, por la mutua transferencia, en el medio.

#### 4.3. DURANTE EL TERCER AÑO.

El pequeño/a se caracteriza por la creciente voluntariedad de sus acciones. Le gusta tomar parte y decidir la ejecución de sus actos.

En cuanto a las Conductas Motoras Acuáticas Básicas:

- Destaca un aumento de su control sobre las habilidades mencionadas en el anterior período (respiratorio, equilibrios, giros, buceo, etc.)
- Aumenta su capacidad de desarrollar movimientos propulsivos, globales, disminuyendo la espontaneidad, de forma evidente, en la posición dorsal.
- Aumenta la capacidad de realizar giros sobre el eje transversal.



- Saltos y zambullidas al agua de forma voluntaria.

De forma general el niño/a incrementa su capacidad coordinativa y sensorio-perceptiva, lo que le permite el desarrollo de más destrezas y habilidades motrices terrestres y acuáticas, que a través del juego, se ponen de manifiesto (búsqueda de objetos en el fondo, lanzamientos y recepciones, obstáculos, etc.).

#### 4.4. DURANTE EL CUARTO AÑO.

Como continuidad en el proceso nos encontramos a los pequeños/as que se caracterizan, en cuanto a su desarrollo Motor Acuático, por:

- Dominio completo de las habilidades descritas en los períodos anteriores (respiración, equilibrios, giros, desplazamientos y buceo)
- Afianzamiento de los giros sobre el eje transversal: realización de volteretas en ambos sentidos.
- Se ponen de manifiesto en sus desplazamientos movimientos aéreos de sus extremidades superiores, gracias al mejor control postural y su conocimiento del Esquema corporal.
- Evoluciona el desplazamiento natural en la posición dorsal, con apoyos subacuáticos.

Se sigue poniendo de manifiesto la tendencia hacia el juego como medio para su mejora de capacidades y destrezas en su desarrollo motor terrestre y acuático, tanto con el material como con todo el grupo de personas que interaccionan con él.

#### 4.5. DURANTE EL QUINTO AÑO.

Los avances del niño/a en relación al medio Acuático encontramos:

- Dominio y mejora de todas las habilidades y destrezas adquiridas en períodos anteriores.
- Mejora y aumento de la propulsión con y sin material en ambas posiciones.
- Adopta posiciones hidrodinámicas. Percibe el empuje y deslizamiento.
- Nados globales en ambas posiciones.
- El niño/a relaciona la utilización del material pedagógico con fines determinados.

#### 4.6. DURANTE EL SEXTO AÑO.

Los logros motrices acuáticos característicos de esta etapa son:

- En estos niños/as vamos a encontrar como principal diferencia un aumento en la coordinación en los nados globales en las distintas posiciones, describiendo movimientos ondulatorios (delfín), desplazándose: a espalda, con movimientos aéreos bien definidos; a crol, de manera natural con mejora en la coordinación respiratoria (en base al trabajo realizado sobre los

giros longitudinales: cambios de posición); a braza, a raíz de los desplazamientos subacuáticos desarrollados se pone de manifiesto un estilo natural.

- Aumento de las percepciones vivenciadas en el medio acuático: Impulsos, empujes, coger, soltar, en resumen, manipular y sentir el agua.
- Iniciación a las remadas: actividad segmentada.
- El grado de la dificultad para el desarrollo de las habilidades y destrezas se ve incrementado. Aumenta la altura de los saltos, desplazamientos subacuáticos más prolongados, lanzamientos y recepciones de material, etc. El juego no sólo es un medio sino también un fin.

#### 4.7. VARIACIONES EN LA INICIACIÓN ACUÁTICA SEGÚN LA EDAD MADURATIVA.

Las variaciones más significativas que pueden surgir en función del momento o edad madurativa en la cual se incorpora el niño/a a la actividad acuático son:

- El niño/a que se incorpora pasado el año, la única diferencia con el anterior es que no se provocan los reflejos y existe un primer rechazo a ciertas posiciones de forma brusca e insistente, pero se adecuan rápidamente al proceso propuesto. Una explicación posible del rechazo a la posición dorsal podría atribuirse, a la percepción de la profundidad, dentro de esa sensación corporal global de inestabilidad que percibe el bebé, y es más acentuado al año que a los 6 meses, acorde a la argumentación de conducta aprendida.
- El pequeño/a que se incorpora en su 2º y 3º año, ya tiene una identidad establecida y una autonomía corporal en tierra desarrollada, con bastante dominio psicomotor, por lo que necesita de una transferencia educativa al medio más dirigida y a través del juego colectivo, donde los padres/madres también participan, pero su presencia es menos dispensable tras el primer periodo de familiarización. Podemos encontrar rechazo a la posición dorsal por lo acentuado que traen el control postural y su orientación temporo-espacial de forma vertical. Prefieren piscinas poco profundas y orillas donde permanecen de pie, andan, saltan, etc.
- El niño/a de 4 y 5 años, es de similares características que los anteriores, pero ellos mismos rechazan la presencia familiar al poco tiempo que alcancen un dominio del medio. Son más independientes y les gusta integrarse como un miembro más del grupo de iguales. Por supuesto tienen más fuerza, pero tardarán más tiempo en alcanzar las habilidades y destrezas adquiridas por los que se iniciaron en el primer año.

#### 6. ETAPAS DEL PROCESO DE APRENDIZAJE.

Debemos tener siempre presente que a la hora de realizar actividades acuáticas las etapas generales de iniciación son las siguientes:

- La adaptación al medio acuático: consiste en la familiarización y contacto de la persona en el agua, para adquirir el aprendizaje de la flotación, respiración, y propulsión en el medio.

- **Dominio del medio acuático:** es la fase de continuación de la adaptación al medio acuático, donde se lleva a cabo el manejo y control de este medio. Para ello, se trabaja los desplazamientos, saltos, giro, lanzamientos y recepciones.
- **Iniciación deportiva:** se trabaja la adquisición y corrección técnica de los movimientos de los diferentes estilos de natación.

Cuando trabajamos con niños/as de edades tempranas, de manera general, las fases para la adquisición de las habilidades motrices acuáticas que nos puede servir de guía y que nos proponen Moreno, Pena y del Castillo, (2004) son las siguientes:

## 6.1. FASE DE 0 A 3 AÑOS: SE DIVIDE EN 6 FASES.

### 1) Familiarización:

- La primera se desarrolla en la bañera, con la familiarización de los órganos sensoriales al agua, salpicando la cara e introduciendo su cara dentro del agua. Los padres y madres estarán en constante contacto con el niño/a colocándolo en diferentes posiciones para que experimente la sensación de flotación.

### 2) Tonificación muscular:

- La siguiente fase es la de tonificación muscular en la que se pasa de la bañera a la piscina, para trabajar la movilidad de brazos, piernas realizando para ello diferentes agarres del niño/a al padre/madre o educador/a y viceversa.
- Los agarres son:
  - El agarre de asiento en el cuál el niño/a se coloca en posición vertical.
  - El agarre de brazos por debajo de las axilas es muy recomendable para fortalecer la musculatura que sustenta a la columna.
  - El niño/a también realiza agarres a las muñecas del educador/a para sentir más libertad de movimiento en sus piernas.
  - El niño/a se agarra a los pulgares del educador/a y una vez esté bien asegurado éste realizará movimientos.
  - El bebé se agarra a la espalda del educador/a y juntos se desplazan por la piscina.
  - El niño/a también realiza agarres a objetos flotantes.

### 3) Equilibraciones:

- Fase de equilibración: se trabajan las diferentes flotaciones, por lo que a la fase anterior se le añade alternar el equilibrio con las manos.
- Se trabaja sobre el agarre de pecho, pero el educador/a realiza movimientos con el bebé al igual que varía el apoyo de sus manos.

- El educador/a coloca al bebé sobre su abdomen y realiza desplazamientos agarrando al bebé, aunque poco a poco van disminuyendo los agarres hasta que consigue mantenerse solo.

#### 4) Inmersiones:

- La Fase de inmersión se realiza cuando el niño/a esté preparado para realizarlas, realizando un control de la apnea respiratoria, inmersiones verticales y pequeños desplazamientos subacuáticos.
- Para trabajar el control de la apnea respiratoria el niño/a tiene que aprender a coger agua con la boca y saber arrojarla.
- Se realizaran desplazamientos entre educadores/as con el niño/a en flotación ventral y la boca cerca del agua para que aprenda a expulsarla.
- Como preparación de las inmersiones verticales se coge al niño/a por las axilas y se cuenta hasta tres, para después sumergirse el educador/a. El niño/a relaciona esta acción con una inmersión.
- Luego se realiza la misma tarea, pero esta vez se sumerge también el niño/a, con un movimiento suave pero con decisión.
- Para realizar inmersiones con recibimiento empezaran situándose a poca distancia un educador/a frente a otro para ir aumentándola poco a poco.

#### 5) Saltos:

- La fase de saltos tiene como objetivo que el niño/a realice el salto por sí mismo sin perder el contacto visual del educador/a.
- El educador/a comienza cogiendo al bebé e introduciéndolo en el agua.
- El niño/a ha adquirido la confianza suficiente para introducirse sólo en el agua.
- El niño/a llega a realizar un pequeño desplazamiento hacia el educador/a desde el bordillo.

#### 6) Desplazamientos autónomos básicos:

- En una última fase debemos disminuir la superficie de apoyo hasta conseguir que el niño/a realice un pequeño desplazamiento con movimientos propulsivos de las piernas y equilibradores de los brazos.
- Se comienza con el niño/a apoyado sobre una superficie flotante y el educador/a se colocará delante de él, incitándole a que patalee.
- Para complicar más el desplazamiento del niño/a, el educador/a se colocará en su lateral.
- Una vez que el niño/a realiza movimientos más enérgicos, lo animaremos a realizar pequeños desplazamientos hacia algún lugar.

## 6.2. FASE DE 3 A 6 AÑOS:

Esta fase se puede considerar como una continuación de la fase citada en el programa de 0 a 3 años.

### 1) Equilibraciones:

- Se trabajaría principalmente la propulsión de brazos y de piernas y la flotación y la respiración para tener una buena equilibración.
- Un elemento muy práctico para comenzar con un control de la respiración es la pelota de ping-pong, que los niños/as podrán hacer que se desplace con un simple soplido.
- El niño/a se desplaza por el borde de la piscina y cada vez que encuentre un obstáculo tendrá que sumergirse para sortearlo.
- Cuando los niños/as han adquirido confianza para sumergirse, realizan juegos debajo del agua en los que tienen que adivinar números de dedos, palabras, y demás variantes que indicará uno de ellos.
- Las equilibraciones como tal comienzan con una tarea en la que los niños/as, colocados sobre un tapiz flotante, tendrán evitar que el adulto los tire al agua.
- Se realizarán desplazamientos por el tapiz flotante, desde gateando o de rodillas, para llegar a andar o a correr sobre éste.

### 2) Fase de desplazamientos autónomos complejos

- Los desplazamientos autónomos comenzarían en posición ventral para luego pasar a la posición dorsal y los saltos también se practicarán desde el bordillo.
- El niño/a se desplaza por el borde de la piscina y cuando se encuentre un obstáculo, tiene que agarrarse a él para sortearlo.
- Desplazamientos en flotación ventral comenzando con movimiento únicamente de los pies, para pasar a mover también las manos, y terminar con el desplazamiento sólo de brazos.
- Desplazamientos en flotación dorsal comenzando por las piernas, para pasar a un movimiento solamente de brazos y terminar coordinando ambos movimientos.
- Saltos llevados hacia un fin como puede ser coger un objeto flotante o introducirse por un aro
- Saltos realizados desde distintas superficies: el bordillo, un tapiz flotante o una superficie elevada.

### 3) Giros

- De forma alternativa se trabajará los giros sobre el eje longitudinal sin descuidar el eje transversal.
- El niño/a se impulsa en el suelo y realiza giros mientras llega a la superficie

- Desplazamiento en flotación ventral y giro para realizar el desplazamiento en flotación dorsal.
- Sucesivos giros mientras se mantiene el impulso de la pared.

#### 4) Manipulaciones.

- En la última fase se incluirán lanzamientos y recepciones de objetos.
- Encima de un tapiz, se puede realizar pases a la vez que hay desplazamiento, para luego lanzar la pelota contra el tapiz ó para introducirlo en la canasta.
- Incluyendo equilibraciones, el niño/a tiene que coger los aros que le lanzan desde fuera sin caerse del tapiz.

## 7. CONCLUSIÓN

Las actividades acuáticas en edades tempranas tiene beneficios en el terreno orgánico, neuro-perceptivo-motor, emocional y socio afectivo, es por ello que hemos querido reflejar cuales son los beneficios en el niño/a, su desarrollo y las fases de aprendizaje en el medio acuático para un mayor conocimiento del tema, y una buena práctica educativa

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Ahr, B. (1994). Nadar con bebés y niños pequeños. Barcelona: Paidotribo.

Bretones, A. (2009). Natación para bebés: efectos y beneficios sobre el niño/a. <http://www.efisioterapia.net/articulos/imprimir.php?id=192&p=natacion-para-bebes.pdf%2003/09/2009>

Conde, E; Peral, F.L; Mateo, L (1997). Educación Infantil en el medio acuático. Madrid. Gymnos.

Cirigliano, P.M. (1989). Iniciación acuática para bebés. Fundamentos y metodología. Buenos aires. Paidós.

Camus, Y. (1983). L'adaptation du jeune enfant à l'eau. Pratiques corporelles, 58, 19-24.

Del Castillo, M. (1992). Los bebés y el agua: una experiencia real. Comunicaciones Técnicas, 1, 15-21.

Del Castillo, M. (1997). Reflexiones en torno a la actividad acuática en educación infantil. Apuntes: Educación Física y Deportes, 48, 34-46

Diem, L.; Bresges, L. y Hellmich, H. (1978). El niño aprende a nadar. Valladolid: Miñón.

Fontanelli, J. (1985). Natación para bebés. Entre lo placer y la técnica. Sao

Lawther, J. D. (1983). Aprendizaje de las habilidades motrices. Barcelona: Paidós.

Le Camus J (1993). Las prácticas acuáticas del bebé. Barcelona: Paidotribo.

Moreno, J. A; Pena, L.; del castillo, M. (2004). Manual de actividades acuáticas en la infancia. Barcelona. Paidós.

Martínez, R; Hernández ,R y Aledo, F. J. (2001). Intervención psicomotriz en el medio acuático con bebés y niños/as con Síndrome de Down, Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, nº 1. Febrero de 2001.

Moreno, J. A; Abellán, J; y López, B. (2003) El descubrimiento del medio acuático de 0 a 6 años. Revista Digital efdeportes .com Año 9 - N° 67 . Buenos Aires, Diciembre de 2003.

Moreno, J. A. (1998). ¿Hacia donde vamos en la metodología de las actividades acuáticas?. Revista Digital efdeportes .com, Año 3. N° 11. Buenos Aires, Octubre 1998.

McGraw, M. B. (1943). The Neuromuscular Maturation of the Human Infant. New York. Columbia University Press.

Numminen, P. y Sääkslahti, A. (1993). The first steps in learnig. World Aquatic Baby Conference. Los Angeles, 8-12 septiembre de 1993.

**Fecha de recepción: 16/10/2010**

**Fecha de aceptación: 8/11/2010**