

## EL PRE-ESCOLAR Y SUS CARACTERISTICAS EN EL AGUA

Por: Gilberto Román y Reinaldo Rueda (1)

Analizando las características del niño en el agua, debemos tener en cuenta factores importantes tales como:

**Docente:** En nuestro medio no contamos con el material humano preparado y adiestrado correctamente en el campo pedagógico, sociológico, psicológico y fisiológico, para entrar a orientar al niño en la etapa de ambientación en el agua, siendo esta la base para que el niño entre a vivenciar y superar movimientos realizados, diferentes a los rutinarios, como el correr, caminar, saltar, etc. y poder actuar libremente en el agua.

**Instalaciones:** No contamos con piscinas adecuadas y adaptadas a las necesidades de ambientación del niño, con características funcionales como profundidad, tubos de agarre, escalas; y algo *importante* como es la temperatura adecuada ( $27^{\circ}$  a  $30^{\circ}$ ). Esto llevará a que el niño no sienta ningún cambio brusco cuando entra al agua, como lo describe Fernando Navarro en su obra "Pedagogía de la Natación".

**Medio ambiente:** La situación de padres de familia, comunidad, etc. con relación a la natación, la sobreprotección y el miedo infundido, etc.

### EL NIÑO Y EL AGUA

"Todo ser humano ha desarrollado unos reflejos gracias al contacto con el líquido amniótico en el seno materno, tales como el hábito adquirido, antes de nacer, el contacto de los ojos, nariz y boca en el elemento líquido. Al iniciar la enseñanza de la natación,

hay que superar primero las inhibiciones internas (Ruhfus). Desde el lavado y el baño se debe comenzar a familiarizar al niño. Los primeros contactos del niño influyen, ya negativamente o positivamente en la psiquis infantil (Vonhausen, 1975). Las experiencias que acumulan los niños lavándose y bañándose desde la edad de lactancia, son decisivas para su vida futura. Un antropólogo de la talla de Loresen opina que "los padres deben hacer lo posible para que la estancia del niño al lado y dentro del agua le resulte una vivencia agradable".

Pero lo problemático está en saber hasta qué punto el niño de corta edad es capaz de cumplir las exigencias motoras de la natación y de elaborar las informaciones que recibe (visuales, auditivas, cinestésicas). Sin duda la psicomotricidad puede proporcionarnos sugerencias y soluciones útiles para saber la edad en que debe comenzar la enseñanza y la posición inicial que conviene adoptar. Sin embargo, poco se sabe de los aspectos sensomotores específicos de la natación.

La edad de 4 a 5 años ha resultado la más apropiada para el aprendizaje, ya que los niños mayores de cinco años, a veces ya han desarrollado una considerable hidrofobia. (Edad favorable para el aprendizaje rápido de la natación, sino la correcta desde el punto de vista psicológico y pedagógico, para iniciar al niño de modo adecuado en ella, comenzando con ejercicio de habituación al agua. (Vonhausen 1975).

Así pues, el primer paso debe ser el hogar ya que todavía hay muy pocas escuelas especia-

les de natación para bebés. Se consigue conservar el hábito innato del contacto con el agua, el niño puede comenzar en la piscina a los 2 ó 3 años usando flotadores que se fijan a los brazos. Ultimamente se observa una tendencia pronunciada a emplear material auxiliar (aletas, tablas), en vez de flotadores pasivos: éstos permiten a los niños desarrollar unos patrones de movimientos totalmente espontáneos, parecidos a los movimientos de carrera, con los que pueden moverse en el agua incluso sin ayuda (Schmidt).

Según las investigaciones de Bauermeister, la edad más conveniente para pasar de esos movimientos natatorios reflejos instintivos a una posición civilizada de natación, es la de 5 años" \*1.

### EL VALOR DE JUGAR CON AGUA

En las clases prácticas los niños tuvieron oportunidad de realizar todo tipo de movimientos en la piscina, tales como el correr, saltar, deslizar, lanzarse agua, empujar al profesor, llevar objetos etc. Estos con el fin de lograr que los niños disfruten del placer que les produce jugar en el agua, aprovechando esta actividad para que libren las tensiones y ansiedades producidas por el medio en que viven.

Según Turner, Judy "El agua fascina a todos los niños. El placer obvio que ellos experimentan en todas las formas del juego con agua, tiende a eclipsar el hecho de que el agua contribuya en forma significativa al desarrollo y conocimiento del niño. La concentración, un poder que debe ser estimulado, se desarrolla cuando el niño está completamente absorbido por su juego.

La relajación aparece con rapidez en las formas serenas de juego con agua. El agua puede tener efectos terapéuticos en un niño cansado o turbado. El niño que puede cha-

potear, empujar, derramar, arrojar o alborotar el agua de cualquier manera, logra un escape emocional.

Es una oportunidad para descargar mucha energía y excitación, así como válvula aceptable para liberar los impulsos destructivos. El juego es espontáneo y el lenguaje fluye de manera natural.

Se desarrolla la exploración y un entrenamiento de conceptos de manera científica y matemática.

El juego solitario y social mejora en calidad.

Se experimenta en la textura y naturaleza del agua" \*2.

### ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COMPORTAMIENTO DEL INFANTE EN EL AGUA

"Poner precozmente al niño en un medio físico acuático puede ser considerado como una empresa peligrosa por algunos pedagogos, por numerosos psicólogos y por los médicos. Ya en 1939 Myrta Mac-Graw.

1 - Describió con gráfico en el agua:

- a) Movimiento reflejo de natación.
- b) Comportamiento desorganizado
- c) Movimientos voluntarios o deliberados.

Dicha autora observaba lo siguiente: en el estudio del comportamiento acuático del neonato se ha demostrado que este (a partir del segundo día de vida), cuando es introducido al agua, realiza movimientos natatorios rítmicos, que se asemejan a los vertebrados. La existencia de esos movimientos en los neonatos de varias especies, incluida la humana, es una prueba funcional del origen filogenético del hombre. Aunque no somos los primeros en advertirlo, citemos también el medio acuá-

\* 1 Navarro, Fernando. *Pedagogía de la Natación*. Madrid, Miñon. 1978. p. 46-47.

\* 2 Turner, Judy. *Juegos creativos*. Buenos Aires, Médica Panamericana, 1975. p. 10.

tico en el origen ontogenético del hombre: el feto está bañado constantemente por el líquido amniótico, cuya composición se asemeja bastante a la del agua del mar.

### Aspectos Neuromotores

Las primeras etapas de la motricidad transcurren en el claustro materno y no son las menos importantes.

Entre el segundo y quinto mes de gestación, el feto comienza a organizar sus movimientos en excepcionales condiciones de comodidad: es la vida en el acuario.

Cuando aparecen los primeros movimientos (8a. semana) el embrión se ha convertido en feto y empieza para él una motricidad acuática. Entran en juego sucesivamente la cara, el cuello, el tronco, los miembros superiores. Esta etapa finaliza a la 12a. semana, cuando el feto logra flexionar los dedos de los pies.

En el transcurso de las semanas siguientes, las respuestas motrices continúan organizándose en función de los estímulos. La inervación recíproca (coordinación de los músculos antagonistas) se manifiesta hacia la 18a. semana. La succión y el reflejo prensor preceden las posibilidades de respirar y gritar (22a. semana), termina prácticamente la evolución de la motricidad arcaica.

A partir del quinto mes, el feto ejercita sus músculos en forma simétrica contra las paredes uterinas antes de utilizarlos para defenderse contra las presiones del encierro. Después del nacimiento esos mismos músculos tendrán la misión de luchar contra la fuerza de gravedad (extensores de los miembros inferiores y del tronco), en la postura fetal, el ser en gestación goza de las mejores condiciones para ejercitar los grupos musculares destinados a ser los más potentes.

### Aspectos Psicomotores

Es como un advertir de las primeras reacciones motrices del niño en el agua, son globales y aparentemente desorganizadas.

Sin embargo, basta ordenar un poco la situación y asegurar un poco la flotación por medio de un aparato adecuado, para que aparezcan en los infantes desplazamientos orientados hacia objetivos específicos. Mediante movimientos que aparecen desordenados para un observador poco advertido, el niño llega muy pronto a girar hacia su madre, incluso a acercarse a ella" \*3.

### EL MATERIAL

Los juguetes siguen siendo el medio más eficaz y fácil para convertir el ambiente de la pileta (a veces austero) en agradable, familiar y acogedor para el niño. El material clásico utilizado en la enseñanza posee las siguientes ventajas:

1. Brinda un elemento para desarrollar la confianza.
2. Permite brindar una seguridad relativa (es preciso conocer bien las limitaciones de ésta).
3. Es un medio para atraer la atención del niño hacia un aspecto particular (movilización de los brazos o de las piernas, desplazamientos, inmersión del rostro).
4. Facilita el logro de la autonomía por parte del niño.
5. El material permite variar las situaciones en el sentido de:
  - a) Cambiarlo con suficiente frecuencia.
  - b) Verificar si corresponde al objetivo previsto.
  - c) Suprimirlo completamente, durante un lapso más o menos prolongado en cada sesión.

Para concluir, insistimos en la exactitud de las respuestas elegidas para cada niño, en función de sus posibilidades y de la situación en conjunto, así, las relaciones afectivas (cuyo papel es fundamental).

\* 3 Azemar, Guy. Aspectos fundamentales del comportamiento del infante en el agua. Buenos Aires, (52): 12-18.

## **RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA LA NATACION EN EL PRE-ESCOLAR ( 3 a 5 Años)**

Con las siguientes recomendaciones metodológicas se busca prevenir o reducir los errores que se cometen en la enseñanza de la natación pre-escolar, y de esta forma alcanzar un mejor aprendizaje por parte de los niños. Consideramos que estas recomendaciones deben ser tenidas en cuenta por cada profesor que las aplique adaptándolas de acuerdo al nivel del grupo.

## **RECOMENDACIONES METODOLOGICAS EN LA FASE DE LOS PRIMEROS DESPLAZAMIENTOS**

1. Los niños deberán caminar por la parte baja de la piscina, si ésta tiene gradas, es lo ideal ir entrándolos en forma escalonada.
2. Una forma de caminar motivante y positiva es por grupos, no mayores de cinco, los cuales tomados de la mano se desplazan ayudándose mutuamente.
3. En las primeras lecciones se debe ejecutar este desplazamiento en forma unidireccional, hacia adelante, ya que no presenta mucha dificultad.
4. Después de que los niños dominen el caminar hacia adelante, se debe combinar el caminar hacia atrás, para que evidencien una nueva experiencia en el medio acuático.
5. Es recomendable implementar juegos sencillos, para motivar a los niños a participar de estas actividades.
6. El profesor debe participar activamente en esta fase de iniciación, con el propósito de integrarse y lograr ganarse la confianza de los infantes.
7. El profesor debe convertirse en un líder, sin crear dependencia de los niños, lo cual

puede lograrlo sugiriéndoles que corran al lado de él, y motivándolos con un lenguaje sencillo y recreativo.

8. Es ideal introducir implementos o juegos en esta etapa, ya que es motivante para los niños el desplazarse en medio de estos.

## **RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA LOS SALTOS O ENTRADAS AL AGUA**

1. Los niños deben realizar sus primeras entradas al agua, saltando desde el borde en la parte baja de la piscina.
2. Es conveniente agrupar por parejas cuando se efectúan los saltos, para dar seguridad a los niños que presentan dificultad.
3. Cuando los niños superan esta forma de saltar, se le agrega la combinación de correr y saltar desde el borde de la piscina.
4. Debe habituarse a los niños a saltar al agua con pausa o distancia entre cada uno, con el propósito de evitar accidentes, y lograr un mayor control de los mismos.
5. El profesor debe estar pendiente de los niños y nunca dar la espalda o descuidar a los que estén saltando.
6. En la evolución de este proceso se puede aumentar la dificultad para la entrada al agua, haciendo que los niños caigan por entre un aro o neumático.

## **RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA LA FASE DE SUMERSION**

1. No obligar o presionar al niño para que introduzca su cabeza dentro del agua.
2. La sensación del agua en la cara, debe ser adaptada en forma gradual; es decir, el niño no puede ser sometido a un cambio brusco.

3. El abrir los ojos "ver" dentro del agua es el principal objetivo de la sumersión, esto se logra en forma progresiva sugiriéndoles que se sumerjan y alcancen objetos llamativos y de colores fuertes, que se encuentren en el agua o superficie de la parte baja de la piscina.
4. Debe utilizarse la conversación permanente y constante con el niño cuando se le esté sugiriendo que se sumerja, así como también ofrecerle estímulos que refuercen sus intenciones, con frases elogiosas: "Muy bien! Qué maravilla! etc."
5. Ante todo, se debe tratar de conservar el placer que siente el niño al jugar con el agua, y no esforzarlo precipitadamente a situaciones para las cuales no ha sido preparado.

#### **RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA LA FASE DE RESPIRACION**

1. La adaptación de la respiración del niño al nuevo medio, debe comenzarse con sugerencias sencillas, como el "producir burbujas" soplando aire en el agua.
2. En esta edad, los niños no están condicionados para realizar una respiración bien coordinada; por esto debe aprovecharse toda oportunidad de pausa activa, con el objeto de lograr adaptarlos a expulsar el aire por la boca.
3. La participación o demostración del profesor mediante producción de sonidos "barcos, lanchas, submarinos", desempeña un papel vital para despertar la motivación y lograr que los niños no renuncien a las repeticiones.

Una fase que colabora para que se establezca un poco este proceso de respiración, es la propulsión con tablas en la cual debe inte-

grarse la producción de burbujas en todos los ejercicios.

#### **RECOMENDACIONES METODOLOGICAS PARA LA FASE DE FLOTACION**

1. Al niño se le debe permitir utilizar su facultad de adaptación para hacer de su vivencia en el medio acuático, una vivencia personal lo más completa posible.
2. Desde las primeras lecciones, el niño debe ejecutar ejercicios variados en la superficie del agua, debajo del agua, los cuales proporcionarán un proceso de adaptación en el sentido del equilibrio.
3. El uso de elementos como ayuda para la flotación debe ser bien dosificado, ya que el habituarse a estos, conllevaría a dependencias perjudiciales en la evolución psicomotriz, porque más importante que el equilibrio físico en esta fase es el equilibrio psíquico.
4. La presencia del profesor en estos momentos es aconsejable por la ayuda física y psicológica que pueda prestar oportunamente.

#### **RECOMENDACIONES METODOLOGICAS DE LA FASE DE PATADA**

1. Se debe en esta fase cambiar las posibles posiciones en las cuales se pueda realizar el movimiento de patada, porque el esfuerzo que exige esta acción cansaría mucho a los niños, al tener que ejecutarlo en la misma posición.
2. Es aconsejable realizar ejercicios físicos fuera y dentro de la piscina, con el propósito de evitar la monotonía de la repetición.
3. Una forma motivante de realizar este movimiento, es acompañándolo con ritmos

de "palmas" o voces de dirección por parte del profesor.

4. Los elementos que se utilizan como ayudas para mejorar la propulsión, también deben ser variados (tablas, pelotas, islas) e

indicarles a los niños la posición correcta de agarre de estos elementos, para de esta forma, evitar posiciones incómodas e incorrectas que traigan como consecuencia una tensión o presentación de cansancio.

#### BIBLIOGRAFIA

1. Navarro, Fernando. Pedagogía de la Natación, Madrid, Miñón, 1978, p. 66-47.
  2. Turner, Judy. Juegos creativos. Buenos Aires. Médica Panamericana, 1975, p.10.
  3. Azemar, Guy. Aspectos fundamentales del infante en el agua. Stadium, Buenos Aires, (No. 52) 12-18.
  4. Giebenhain, H. El problema de la aplicación de conocimientos teóricos y prácticos del entrenamiento en la clase de educación física. En: Miethe, A. et al. (Ed.): Entrenamiento deportivo. Cali 1981. p. 200.
  5. Harre, D.: Trainingslehre. Berlín, 1975.
  6. Hildenbrandt, E.: Grundlagen einer Schulsport orientierten Trainingslehre. En: Grupe, O.: Einführung in die Theorie der Leibeserziehung und des Sports. Schorndorf, 1980.
  7. Hollmann/Hettinger: Sportmedizin - Arbeit und Trainingsgrundlagen. New York 1976.
  8. Kurz, D.: Zur Bedeutung der Trainingswissenschaft für den Sport in der Schule. En: Sportwissenschaft 8 (1978) 2-3. p. 125.
  9. Letzelter, M.: Trainingsgrundlagen. Hamburg 1978.
  10. Martin, D.: Grundlagen der Trainingslehre. Schorndorf, 1980.
  11. Matvejev, L. P.: Periodización del entrenamiento deportivo, Madrid, 1977.
  12. Mellerowicz, M.: Training, Berlin, Heidelberg, New York, 1978.
  13. Miethe, A. et al (Ed.): Entrenamiento deportivo. Cali 1981. p. 22.
  14. Samulski/Nitsch: Rendimiento deportivo y aprendizaje sensoriomotor. Medellín, 1979.
- 
- (1) Gilberto Román, licenciado en Educación Física. Profesor de la Universidad Central del Valle, Tulúa.
- Reinaldo Rueda, Licenciado en Educación Física de la Universidad del Valle.