



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

DOCUMENTACIÓN

200814101

ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA BEBÉS Y NIÑOS EN EDAD INFANTIL

LYDIA PENA PARIS

Directora de Planificación y Consultoría. Grupo SEAE

**Málaga
6 y 7 de julio**

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

A. CONTEXTUALIZACIÓN

Las actividades acuáticas tienen una riqueza extraordinaria que supera los limitados objetivos del planteamiento utilitario tradicional.

Para empezar, todas las sensaciones y patrones motrices se modifican y deben ser reelaborados para conseguir adecuarse al nuevo medio (cuadro 1). Nuestra labor es la de desarrollar los conocimientos, las destrezas y las capacidades físicas del niño, capacitándolo para una práctica físico-deportiva activa y pluralista, que incida directa y continuadamente en la mejora de su calidad de vida.

Esto no nos será difícil, ya que los niños se sienten, de forma natural, fuertemente atraídos por el agua. Esta atracción se tiene que aprovechar para que éstos tomen conciencia de este medio y lo asuman como un entorno cotidiano con el que necesariamente deberán relacionarse.

Asimismo, la piscina es un lugar idóneo para aplicar muchos objetivos de índole pedagógica ya que se propician múltiples situaciones educacionales, que potenciadas producirán efectos beneficiosos en diferentes esferas de la actividad infantil.

MEDIO TERRESTRE	MEDIO ACUÁTICO	
<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio vertical <ul style="list-style-type: none"> - cabeza vertical - vista horizontal - reflejos laberínticos normales - reflejos tónicos • Acción de la gravedad • Soporte plantar 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio vertical <ul style="list-style-type: none"> - cabeza vertical - vista horizontal - reflejos lab. modificados - reflejos tónicos modificados • Acción parcial de empuje ascendente del agua • Pérdida parcial del soporte plantar 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio horizontal <ul style="list-style-type: none"> - cabeza horizontal - vista vertical - reflejos lab. modificados - reflejos tónicos modificados • Acción de empuje del agua aceptada • Pérdida total del soporte plantar
<ul style="list-style-type: none"> • Respiración refleja <ul style="list-style-type: none"> - dominante nasal - misma duración de inspiración y expiración • Aumento sin dificultad del volumen pulmonar 	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidad de apnea para bloqueo de la glotis <ul style="list-style-type: none"> - nasal y bucal • Aumento dificultad para la presión del agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Automática y coordinada <ul style="list-style-type: none"> - dominante bucal - mayor duración de la expiración que la inspiración • Dificultad por la presión del agua y necesidad de expiración forzada para superar esta presión
<ul style="list-style-type: none"> • Piernas motrices • Brazos equilibradores • Soportes fijos • Resistencia mínima del aire 	<ul style="list-style-type: none"> • Piernas pasivas • Brazos equilibradores • Soportes inconsistentes y movimientos inexplorados • Descubrimiento de la resistencia del agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Piernas equilibradoras y propulsivas • Brazos propulsores • Soportes dinámicos eficaces • Utilización de la resistencia

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

Como podemos observar en el cuadro anterior, es posible imaginar que el paso del medio terrestre al medio acuático aporta una serie de vivencias que irán a reforzar el desarrollo psicomotor del niño. Una buena estructuración de la psicomotricidad es vital para cualquier futuro aprendizaje sobre una base firme. Asimismo, es fundamental llevar a cabo los aprendizajes mediante el método de la experimentación, tanto en el conocimiento de su propio cuerpo como del espacio que le envuelve.

Antes de pasar a nombrar las características de los niños en función de su edad, estructuraremos la evolución de los niños en tres etapas muy marcadas:

- Etapa de percepción global del propio cuerpo (0 a 2 años): las sensaciones corporales como base de integración de la propia imagen. Es necesario trabajar esta base a lo largo de todo el proceso de aprendizaje por la importancia que tiene en su interiorización.
- Etapa de diferenciación y utilización de los grandes segmentos corporales: en esta etapa empieza a distinguir diferentes partes de su cuerpo, como pueden ser la cabeza, las manos, la barriga y los pies. A partir de estos núcleos de importancia se irán descubriendo (hacia los 4 años) otras partes esenciales como:
 - Cabeza: ojos, boca, nariz, orejas y cabello.
 - Manos: manos y brazos (extremidades superiores).
 - Barriga: barriga, culo y órganos sexuales (tronco).
 - Pie: pie y pierna (extremidades inferiores).

A partir de este momento empieza a descubrir que de aquellas partes de su cuerpo que le son más útiles tiene dos (dos ojos, dos orejas, dos manos, dos pies, etc.), y empieza a experimentar con una y otra parte. Después de pasar por diferentes fases como el conocimiento de su eje de simetría (hacia los 3-4 años) escoge uno o otro lado para manifestarse.

- Etapa de lateralización corporal (a partir de los 6 hasta los 8 años). A partir de esta edad conocen ya la simetría y la asimetría y pueden cruzar así el eje de simetría.

El conocimiento de "derecha y izquierda" (de su esquema propio y de los otros) implica un proceso madurativo que se prolonga hasta los 10 años.

B. ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA NIÑOS ENTRE 0 Y 3 AÑOS

Para poder estudiar el trabajo con bebés relacionaremos unas pautas básicas según la edad del desarrollo psicomotor que nos dará una idea clara del trabajo a realizar con los bebés en el agua.

1. Pautas del desarrollo psicomotor

De los 5 a los 7 días

El bebé se está recuperando del trauma fisiológico del parto y empieza a establecer un equilibrio con el ambiente.

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

De la primera semana a los 2 meses

Visualmente, el bebé se vuelve más atento hacia el mundo que lo rodea, emite sonidos y el tiempo que pasa llorando se reduce de manera considerable.

3 meses

- Tiene simetría en la prensión
- Agitación de los brazos delante de objetos motivantes
- Mantiene el peso de la cabeza

5 meses

- Empieza a hacer presiones con una mano
- Con la vista sigue objetos que no están muy lejos
- Es capaz de cambiar de lado
- Flexión voluntaria de los brazos
- Estirado hacia abajo levanta mucho la cabeza

6 meses

- Mueve el cuerpo hacia todas las direcciones
- Es capaz de sentarse sin ayuda

7-8 meses

- Se mantiene sentado con seguridad, aunque se inclina hacia delante para equilibrarse
- Se mantiene sentado sin ayuda y es capaz de girar hacia los lados
- La presión manual está en continuo desarrollo

9 meses

- Realiza los primeros intentos de gateo y puede sostenerse en cuadrupedia

10 meses

- Gatea con las piernas y los brazos estirados
- Si se agarra a alguna cosa es capaz de ponerse en pie

10-12 meses

- Cambios de decúbito con habilidad y soltura
- Es capaz de sentarse desde decúbito dorsal
- Se para desde decúbito ventral pasando a posición de rodillas, con ayuda (muebles, manos)
- Empieza a experimentar por sí solo los desplazamientos
- La mano es capaz de hacer pinza con el índice y el pulgar
- Es capaz de agarrar y dejar ir un objeto
- Agarra objetos, uno con cada mano
- Lanza objetos por encima de la cabeza, sin dirección

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

13 meses

- Camina independientemente algunos pasos
- Necesita ayuda para sentarse desde la posición en bipedestación

15 meses

- Camina y se pone de pie sin ayuda
- Al caminar abre las piernas y los brazos para equilibrarse
- Intenta seguir el ritmo de la música
- Señala para pedir lo que quiere
- Da cosas que se le piden
- Es capaz de saltar sobre obstáculos bajos

18 meses

- Camina con más seguridad y empieza a dejar los brazos caídos, pero le cuesta frenar
- Notable aumento del impulso locomotor
- Es capaz de realizar juegos de agarrar y soltar, con reconocimiento de cosas y lugares
- Realiza la acción de tirar, arrastrar, empujar, golpear, saltar, gatear
- Seseo al manipular elementos mecánicos o eléctricos
- Intenta subir escaleras
- Lanza con dos manos, desde abajo, una pelota sin dirección

21 meses

- Es capaz de agacharse con suficiente estabilidad para coger alguna cosa del suelo
- Recibe de frente, una pelota dirigida bien y sin brusquedades
- Es capaz de bailar, cantar, imitar y nombrar
- Actividad motriz independiente más prolongada y frecuente
- Frecuentemente se introduce en lugares pequeños de los cuales le cuesta salir
- Sube a lugares, para descubrir lo que puede hacer, pero después no puede bajar
- Agarra algún objeto superior al peso que puede trasladar, o más grandes. Con esta situación pide ayuda
- Es capaz de controlar la respiración
- Diferencia tragar y escupir
- Es capaz de saltar y bajar si está apoyado ventralmente

24 meses

- Sube y baja escaleras solo, pero sin alternar los pies
- La motricidad manual se afina cada vez más
- Es capaz de hacer construcciones no muy complejas, torres, filas...
- Camina y corre con más soltura, pero aún mantiene, algunas veces, el cuerpo hacia delante
- Es capaz de lanzar sobre la cabeza, con dirección

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

- Le gusta observar a los demás
- Es capaz de quitarse algunas piezas de ropa no muy complicadas
- Diferencia soplar de aspirar
- Es capaz de equilibrarse sobre objetos que no le presenten mucha dificultad

30 meses

- Es capaz de caminar de puntillas y saltar en el aire o esquivar objetos, pero aún no se mantiene con un solo pie
- Está en una fase de descubrimiento, por eso le gusta desmontar juguetes
- Empieza a ser capaz de ponerse algunas piezas de vestir si no son muy complicadas
- Es capaz de correr rápido
- Descubre nuevas combinaciones de las formas básicas de movimiento
- Es capaz de golpear una pelota al aire

36 meses

- Camina y corre con buena coordinación y postura dinámica
- Salta sobre obstáculos
- Se viste con ayuda
- Comparte algunos juegos. Compara
- Sube las escaleras alternativamente, pero no las baja
- Se mantiene con un solo pie, pero no es capaz de saltar
- Lanza desde pies firmes, con más dirección
- Empieza a tener motricidad fina
- Control del esfínter
- Es capaz de bañarse solo con una pequeña ayuda
- Sigue con la combinación de formas básicas de movimiento cualitativamente más ajustada

La experiencia nos está demostrando que a partir de los 7 meses aproximadamente, los niños quieren observar, por lo que la posición en decúbito dorsal no le es cómoda, además de perjudicar la evolución psicomotriz correcta por desestructurar las nociones básicas del desarrollo neuromuscular al perder, por medio de la visión, la situación correcta de su cuerpo tan necesaria en estas edades.

2. Programación de la actividad

2.1. Introducción

Esta programación va dirigida a los profesores que imparten clases de actividades acuáticas a bebés entre 4 y 36 meses.

El programa está elaborado desde unos objetivos genéricos hasta llegar a unas ejercicios concretos de aplicación.

Como se puede constatar, posteriormente se identifican las evoluciones con todos las características de los bebés según la edad.

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

Los ejercicios están ordenados de menor a mayor dificultad, con el fin de que el profesor pueda definir en qué estadio está cada bebé y aplicarle los que le correspondan.

2.2. Cómo utilizar la programación

Como hemos comentado anteriormente la estructura que sigue la programación se basa en la definición progresiva de ejercicios a desarrollar.

El enseñante tendrá que seleccionar, previamente a la sesión, los objetivos y los ejercicios que se plantea para cada bebé.

Por otra parte, la manera de dar la clase o el tipo de material puede ser común para todos.

En la hoja de sesión anotaremos los objetivos a alcanzar, teniendo muy clara la aplicación a cada bebé, el material utilizado y a ser posible, el tiempo que se dedica a cada uno de ellos.

Como último paso a la hoja de seguimiento individualizado, anotaremos todo aquello que haga referencia a la mejora o atraso del niño, además de todo lo significativo que haga referencia a los padres o a la relación con el resto.

2.3. Objetivos de la actividad

Objetivos generales

Ámbito socio-afectivo

- Expresar corporalmente emociones, sentimientos e ideas
- Potenciar el desarrollo de la personalidad del niño
- Confiar en las propias posibilidades corporales
- Favorecer la integración en el grupo, el placer de las relaciones
- Valorar la relación entre padres e hijos
- Favorecer la sensación de seguridad, tanto de los padres como de los niños, dentro del agua

Ámbito cognitivo

- Mostrar el conocimiento del propio cuerpo, sus capacidades perceptivas y de movimiento
- Ampliar el vocabulario mediante la descripción de objetos, colores, diferentes volúmenes
- Potenciar la capacidad de atención
- Valorar y aplicar hábitos higiénicos de practica permanente

Ámbito psicomotor

- Favorecer el desarrollo físico y psíquico del niño, mediante un trabajo de percepción y conocimiento de su propio cuerpo en el medio acuático, funciones, posibilidades motrices y sensoriales
- Incrementar y diversificar la capacidad de movimiento de acción de movimientos básicos, relacionados con la postura, el desplazamiento y las acciones globales, segmentarias y manipulaciones de objetos

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

- Ampliar el conocimiento del medio acuático, mediante la realización de diferentes tipos de trabajo de adaptación al agua, desplazamientos variados y juegos
- Afianzar la autonomía del niño dentro del agua

Objetivos específicos

Referentes al ámbito socio-afectivo

- Utilizar las propias sensaciones en movimientos espontáneos
- Mostrarse sensible a la comunicación corporal
- Imitar sensaciones diversas con el cuerpo
- Aceptar y respetar la diversidad física, de opinión y acción
- Relacionar acciones corporales de los compañeros con su significado
- Experimentar el juego como objeto de relación grupal
- Participar en las actividades del grupo tanto dirigidas como espontáneas
- Relacionarse a través del juego simbólico
- Mostrarse sensible a la comunicación corporal del niño
- Conseguir, por parte de los niños, que sean capaces de decidir y escoger entre las diferentes alternativas que se le propongan.
- Ampliar la relación entre los niños, padres y profesores
- Compartir el material con los compañeros

Referentes al ámbito cognitivo

- Identificar las normas higiénicas establecidas
- Identificar las diferentes palabras que se utilizan en la sesión
- Identificar distintas posturas, en vertical, horizontal, equilibradas...
- Reconocer gestos mediante la imitación
- Conocer las diferentes vías respiratorias

Referentes al ámbito psicomotor

- Experimentar distintas posiciones del cuerpo en el agua
- Adoptar libremente diferentes posturas en el agua
- Descubrir y realizar diferentes tipos de desplazamiento al agua con ayuda
- Realizar diferentes tipos de desplazamiento al agua con diferentes profundidades con / sin ayuda
- Realizar diferentes tipos de desplazamiento en el agua con material
- Realizar desplazamientos a poca profundidad
- Experimentar las distintas habilidades motrices básicas en el medio acuático
- Experimentar giros sobre distintos ejes corporales
- Realizar reptaciones sobre superficies distintas, sobre partes del cuerpo diferentes y transportando objetos
- Coordinar los movimientos con los compañeros en distintos juegos
- Ejecutar movimientos alternando la relajación y contracción en todo el cuerpo

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

- Realizar movimientos segmentarios independientes del todo corporal
- Realizar movimientos con los dos lados del cuerpo, tanto simétricos, asimétricos, sucesivos y simultáneos

Objetivos operativos

Referentes al ámbito socio-afectivo

- Analizar y elaborar, conjuntamente con los padres las acciones a emprender con cada bebé, según su desarrollo.
- Saber distinguir y escoger entre diferentes alternativas que se propongan.
- Colaboración con los compañeros para realizar una tarea, así como compartir con ellos el material asignado.
- Ampliación de la relación entre los niños, haciendo que se expresen y se comuniquen entre ellos mediante el movimiento del cuerpo.
- Ser capaz de compartir el material con los compañeros

Referentes al ámbito cognitivo

- Identificación de las diferentes palabras que se utilicen durante la sesión.
- Realización de juegos o tareas que impliquen un cierto nivel de atención.
- Vivenciación de las normas higiénicas, mediante las normas estipuladas para las sesiones

Referentes al ámbito psicomotor

- Diferentes tipos de entrada al agua (por ejemplo, agarrados a los padres: delante de ellos, mirando hacia delante, agachados, desde el borde, etc.).
- Diferentes tipos de desplazamientos por el agua, con ayuda de los padres (por ej., hacia delante, hacia atrás, de un lado al otro, en círculos, con zig-zag, columpiando, con saltos, etc.).
- Diferentes tipos de desplazamiento sobre terreno de diferentes grosores y anchuras, piscinas pequeñas incluidas dentro del agua, plataformas rígidas, etc.).
- Diferentes tipos de desplazamientos sobre diferentes profundidades.
- Diferentes tipos de desplazamientos, según la edad del niño, cuadrupedia, bipedia, etc, con diferentes profundidades y terrenos (por ej., blando, duro, estático, móvil).
- Diferentes tipos de saltos, apoyados sobre el cuerpo de los padres o material auxiliar, con diferentes inclinaciones.
- Manipulación de diferentes tipos de material y tamaño.
- Manipulación de objetos con diferentes partes del cuerpo o superficies de contacto
- Experimentación del mayor número de sensaciones ejecutando conducciones, lanzamientos, recogidas, dejadas, hundimientos, etc.
- Descubrimiento a través del juego, de las diferentes partes del cuerpo, así como las posibilidades de movimiento de éste.
- Experimentación de cambios posturales mediante la realización de juegos adecuados.
- Experimentación, mediante tareas de imitación, con un móvil o material, de las diferentes vías respiratorias.

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

- Mediante la realización de tareas globales, distinguir la relajación de la contracción.
- Descubrir las diferentes vías y formas de respiración.
- Descubrir la flotabilidad.
- Experimentación de las diferentes formas de desplazamiento.

Contenidos

Referentes al ámbito socio-afectivo

- Proponer tareas relacionadas con el objetivo de la sesión y contrastarlas con los padres. Ellos tienen que decidir cuál pueden escoger.
- Proponer algunas tareas relacionadas con el objetivo a trabajar y que sea el niño quien decida la que más le gusta.
- Crear un ambiente de motivación, donde el profesor sea parte importante de ésta.
- Proponer una tarea donde el material tenga que ser compartido entre los bebés.
- Proponer juegos donde los bebés tengan que compartir el espacio.
- Proponer juegos donde el estímulo tenga que ser jugar con los compañeros.

Referentes al ámbito cognitivo

- Acostumbrar al niño al baño, secarse bien, limpiarse los oídos después de la sesión, como un hábito higiénico.
- Acostumbrar a los padres y a los niños a los hábitos higiénicos que se hacen en la piscina como una prolongación en su casa.
- A través de hablar con el niño, enseñarle el nombre de todas aquellas cosas que se utilizan durante la sesión.
- Proponer juegos donde el niño tenga que desarrollar un cierto nivel de atención.

Referentes al ámbito psicomotor

- Realizar desplazamientos en todas direcciones porque los bebés vivan el trabajo del agua en todas las partes del cuerpo. Hacia delante, atrás, al lado, etc.
- Realizar desplazamientos sobre un tapiz, de diferentes grosores y consistencias, con cuadrupedia, estirados, arrastrándose, etc.
- Realizar equilibrios sobre la barriga de la madre. Solo apoyándose, haciendo pequeños pasos.
- Realizar equilibrios sobre plataformas, fijas o móviles, en diferentes posiciones.
- Realizar equilibrios sobre las manos de los padres y con la ayuda de diferentes partes del cuerpo, pies, barriga...
- Agarrar pequeños objetos con una mano y la otra.
- Agarrar pequeños objetos con la mano y lanzarlos.
- Agarrar más de un objeto con una mano y sujetarlo.
- Agarrar más de un objeto con una mano y tirarlo.
- Agarrar un objeto grande y transportarlo.
- Agarrar un objeto grande y lanzarlo.
- Conducir un objeto sobre el agua con las manos.

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

- Conducir un objeto por debajo del agua.
- Agarrar un objeto con las manos a diferentes profundidades.
- Agarrar un objeto que flote con las manos y hundirlo.
- Transportar un objeto con diferentes partes del cuerpo (pies, barriga, espalda,...)
- Intentar agarrar un objeto, de diferentes tamaños con los pies.
- Realizar juegos donde el niño tenga que utilizar la parte del cuerpo que le indiquemos.
- Realizar tareas donde el niño viva las diferentes posturas que puede adquirir su cuerpo.
- Diferentes tipos de entrada al agua
 - La entrada al agua es el punto más importante para empezar la sesión.
 - Así tendremos como pauta importante que el niño no irá al agua hasta que él no lo pida.

Formas de sujetar al niño

En todos los casos, los padres deben coger al niño sin transmitirle preocupación, miedo o rigidez por su parte.

A continuación haremos referencia de las diferentes maneras de sujetar al bebé:

- Si el niño es muy pequeño, los padres lo abrazarán de la forma más habitual, dándole al mismo tiempo sensación de movimiento (por ej., columpiándolo, engancharlo el cuerpo sobre las rodillas, etc.).
- Sujetar al niño por las axilas, sin apretar, mirándolo a la cara y haciéndole sentir que eso que está haciendo es agradable para los dos.
- Sujetar el niño por las axilas poniendo los brazos en forma de columpio, uno enfrente del otro.
- Sujetar el niño por las axilas llevándolo con el cuerpo, a la altura de las espaldas, dentro del agua, uno delante del otro.
- Sujetar al niño por las axilas y desplazarlo mirando hacia delante. Los padres se colocarán detrás.
- Sujetar al niño con el brazo, rodeándolo. Una mano está debajo de las axilas, el brazo se pasa por la otra axila.
- Si el bebé está entre 4 y 6-7 meses lo reconfortará mucho estar hacia arriba, también en el momento en que el bebé todo y ser mayor, se encuentra a gusto dentro del agua. La manera de sujetarlo será:
 - Apoyar la cabeza del bebé sobre la espalda, la cabeza del padre debe estar muy cerca de la del bebé. El brazo de padre pasa sobre el pecho para darle seguridad.
 - Apoyar la cabeza del bebé sobre la espalda del padre, sin ninguna sujeción.
 - Sujetar al bebé de las axilas, boca arriba. Realizando un paseo hacia atrás, sin hundir la cabeza, pero a la altura de las orejas.
 - Apoyar la mano entre la cabeza y la espalda del bebé, paseo en dirección la cabeza.

Familiarización

En este apartado es importante que el trabajo que se hace con el niño, sea experimentado también por los padres, sobre todo para demostrarles que aquello que harán después no es malo.

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

Empezaremos, como con todos los casos, verificando la secuenciación establecida para asegurarnos que el niño aceptará la propuesta y que pasar de una a la otra no le supondrá una experiencia desagradable.

Desplazamientos

Con este punto haremos cuatro apartados diferenciados.

- Los que hacen referencia a los desplazamientos conducidos.
- Los que hacen referencia a los desplazamientos con material.
- Los que hacen referencia a los desplazamientos autónomos con material.
- Los que hacen referencia a los desplazamientos autónomos.

Desplazamientos conducidos

Son aquellos en que el bebé no se desplaza por su propio movimiento motor, sino porque existe algún elemento externo que lo impulsa.

Estos desplazamientos se realizan con una pequeña inmersión y un desplazamiento hacia adelante.

Esto hace que el bebé sienta el empuje del agua hacia arriba y que, como resultado, logra realizar una distancia él solo. Todo esto posibilita una sensación reconfortante en el bebé.

Desplazamientos con material

Desplazamientos con material se denominan a todos aquellos que la sujeción no la hacen directamente los padres. Es una forma de que el bebé empiece a notarse seguro con otra sujeción que no sea la de los padres o profesor.

La sujeción, siempre controlada por los padres, debe empezar a dar al niño seguridad en sí mismo.

Desplazamientos autónomos con material

Denominaremos estos desplazamientos a todos aquellos en que el bebé es autosuficiente para ir allí donde quiere sin ninguna ayuda propulsiva, pero con la ayuda de material auxiliar de flotación.

Desplazamientos autónomos

Denominamos desplazamientos autónomos a todos aquellos que hace el bebé por sí mismo sin material auxiliar y utilizando algunos elementos propulsores.

Los desplazamientos autónomos se hacen, normalmente, por debajo del agua y sin capacidad de hacer más de una respiración controlada. Esto quiere decir que se tiene que controlar cuando el bebé sale de debajo del agua para poderlo sujetar y que pueda hacer una respiración.

2.4. Periodización

La periodización de los contenidos está formulado de menor a mayor complejidad en los diferentes ámbitos propuestos.

Según el objetivo planteado en la sesión deberemos escoger aquella tarea que sea adecuada para cada bebé, no queriendo avanzar el aprendizaje.

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

Una buena periodización es aquella en que no se saltan estadios de aprendizaje y se refuerzan los ya aprendidos con respuestas motoras más perfectas en su ejecución.

No hemos de descalificar aquellas periodizaciones en las que vuelven al inicio del aprendizaje para asentarlo mejor.

Hemos de tener en cuenta que hay estadios del aprendizaje en que los niños realizan un perceptible retroceso. Esto no nos ha de preocupar, ya que el bebé estará interiorizando lo experimentado, resurgiendo, más tarde, con mas viveza y seguridad.

2.5. Material

Algunos aspectos importantes a resaltar son:

- El material deberá ser de colores vivos y sobretodo no tóxico.
- Según la edad del bebé deberemos proporcionar material muy pequeño y a ser posible blando, porque lo puedan manipular sin problemas.
- También es necesario tener material que puedan ponerse a la boca para poder morderlo.
- Tener dentro de la sesión materiales de diferentes texturas hará que el bebé experimente su cuerpo con diferentes materiales y sensaciones.
- Material que sirva como plataforma, tobogán, juego para estirarse, etc., tanto duro como blando.

C. ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA NIÑOS ENTRE 3 Y 5 AÑOS

1. Pautas de desarrollo psicomotor

Características de los niños de 3 a 4 años

Las características de este grupo de edad las analizaremos más en profundidad que el resto, por tener un conocimiento exhaustivo de la edad que establecemos como punto de partida.

Esta fase es la de percepción global del propio cuerpo y se inicia el reconocimiento de los grandes segmentos corporales que lo forman.

Motricidad gruesa

- Hay menos balanceo al caminar
- Cuando camina lo hace con un punto de destino
- Puede rodear obstáculos
- Sus pies son más seguros y rápidos
- Puede aumentar y disminuir la velocidad con mayor facilidad
- Al bajar escaleras todavía junta los pies
- Realiza saltos de altura de hasta 30 cm.
- Equilibrio: puede parar durante unos segundos sobre una pierna y puede caminar de puntillas
- Control postural: jugando en el suelo puede inclinarse o ponerse en cuclillas
- Toma de conciencia de las posturas corporales: de pie, sentado, estirado, ...
- Es capaz de iniciar y interrumpir un movimiento
- Coordina brazos y piernas con una motricidad rítmica

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

- Hace desplazamientos sencillos en grupo para el espacio
- Sabe raptar, gatear y arrastrarse
- Conoce conceptos de rápido y lento
- Es capaz de imitar gestos sencillos

Motricidad fina

- Ha adquirido el control de los principios de la palanca (maneja cuchara y lápiz)
- Mejora importante en el control de trazados de rectas y curvas
- Es hábil en las coordinaciones óculo-manuales
- Puede llenar, vaciar y trasvasar recipientes

Conducta adaptativa

- Tiene sentido de la gama pero no sabe señalar colores
- Consigue un mayor dominio de los movimientos en posición vertical y horizontal, aunque es nulo en el sentido oblicuo
- Puede contar hasta 3
- Puede comparar dos objetos
- Se entretiene en juegos estáticos durante más tiempo y la manipulación del material de juego es más fina

Lenguaje

- Responde a las preposiciones: como, dentro, sobre y debajo
- Su vocabulario se triplica llegando a una media de 1000 palabras
- Utiliza frases sencillas y bien formadas utilizando plurales
- Los soliloquios y juegos dramáticos le complacen
- Es capaz de identificar funciones: frente a cosas cotidianas puede explicar la utilización de algunas

Memoria

- Conoce su nombre completo
- Conoce nombres de diferentes partes del cuerpo
- Puede memorizar versos y canciones sencillas que recitará con un pequeño estímulo

Conducta personal y social

- Conciencia de si mismo y de los demás: cada vez es más consciente de si mismo como una persona y también de la posición que ocupa entre estas personas
- Tiene una conciencia clara de su propio sexo delante la pregunta ¿niño o niña?
- En esta etapa su vida social se va ampliando muy rápidamente (le interesan cada vez más los juegos con otros niños)
- Es capaz de negociar transacciones recíprocas sacrificando satisfacciones inmediatas frente a la promesa de un beneficio posterior
- Empieza a comprender lo que significa esperar su turno
- Entiende y asume la propiedad de los juegos y las comparte
- En las manifestaciones de oposición contra alguna cosa, utiliza cada vez más el lenguaje en detrimento de las rabietas
- Las sensaciones externas son importantes para establecer un primer diálogo corporal con sus compañeros
- Utiliza al resto de niños como a objetos o juegos

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

Hábitos

- Todavía hace 1 hora de siesta
- Bebe solo sin derramar el líquido del vaso
- Coge la cuchara y el tenedor entre el pulgar y el índice
- Puede comer solo
- Sabe desprender los botones delanteros y los que están al lado (no los de atrás)
- Sabe desatarse los zapatos y sacárselos
- Se puede colocar alguna prenda de ropa sencilla
- Se calza los zapatos (no siempre en el pie correcto)
- Sabe lavarse y secarse bien las manos
- Control total de esfínteres

A esta edad ya han establecido un primer equilibrio afectivo-sensorio-motriz entre la espontaneidad y el control, sin el cual la estructuración espacio-temporal no puede efectuarse (dislexia). Así será necesario que estos automatismos se afirmen y perfeccionen para que sirvan de soporte en las actividades intencionales, de las que la representación mental irá ocupando cada vez más lugar.

Mediante expresiones del cuerpo manifiesta las experiencias emotivas y afectivas conscientes e inconscientes. La representación simbólica tiene, aquí, una gran importancia, ya que puede satisfacer deseos en su mundo imaginario que en el mundo objetivo aun no puede.

Antes de los tres años el niño tiene una conciencia difusa de su cuerpo. Es cuando aparece la función de interiorización cuando presta atención a su propio cuerpo y empieza a construirse la estructuración del esquema corporal.

Características de los niños de 4 a 5 años

A nivel general

- Es importante el trabajo con las manos ya que se inicia en esta edad los conocimientos de los dedos y la perfección óculo-manual
- Inicio del conocimiento de movilidad e inmovilidad
- Sabe mantenerse en equilibrio llevando objetos en 1 o 2 manos
- Empieza a coordinar movimientos que le permiten el dominio del equilibrio estático y dinámico
- Se pasa de una etapa de bilateralidad simétrica al descubrimiento de los movimientos asimétricos tanto de imitación como de invención
- Hace saltos de altura y longitud
- Empieza a nombrar y conocer diferentes partes del cuerpo
- Inicia el control respiratorio

A nivel de autonomía

- Sabe ponerse los zapatos en el pie que le corresponde

A nivel higiénico

- Sabe lavarse y peinarse

2. Objetivos de la actividad

Inicialmente se nos plantea la dificultad de que el niño se ve obligado a hacer una adaptación de las pautas de acción dentro del medio acuático.

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

Objetivos generales

Los objetivos generales que se plantean para estos grupos de edad son:

- Facilitar la **adaptación** del niño en el entorno y en el medio
 - Mantener un ambiente afectivo adecuado
 - Conocer y relacionarse con las personas y objetos que intervienen en la actividad
 - Conseguir que se familiarice con el medio acuático

- Potenciar la **autonomía** del niño
 - Adquisición de hábitos higiénicos
 - Conocimiento de pautas de seguridad
 - Conocimiento, mediante la experimentación, de las posibilidades y limitaciones del espacio físico que los envuelve
 - Conocimiento de las propias limitaciones dentro del medio

- Potenciar el **desarrollo psicomotor**
 - Conocimiento del esquema corporal
 - Adquisición de conceptos:
 - arriba-abajo
 - encima-debajo
 - delante-detrás
 - cerca-lejos
 - grande-pequeño
 - rápido-lento, etc
 - Trabajo de lateralidad: explotando todas las posibilidades de experimentación en los movimientos simétricos, asimétricos y alternos
 - Reforzar el conocimiento de los colores básicos
 - Trabajo de motricidad gruesa:
 - saltar de diferentes formas y desde diferentes alturas:
 - con caída libre
 - con diferentes puntos de apoyo desde superficies blandas
 - incrementando la dificultad (por parejas, desde una altura determinada, etc.)
 - experimentar diferentes trayectorias del cuerpo en el aire, variando la altura y la longitud del obstáculo
 - orientando la fase de vuelo hacia diferentes direcciones (delante, derecha, izquierda, etc.) y caer en el agua de diferentes formas (de pie, sentado, de barriga, etc.)
 - realizar diferentes movimientos segmentarios o globales durante la fase de vuelo, así como adaptar diferentes posiciones corporales
 - realizar durante la fase de vuelo diferentes funciones como lanzar una pelota, recogerla, etc.
 - desplazamientos diversos en el eje vertical
 - desplazamientos diversos en el eje horizontal
 - experimentar diferentes tipos de desplazamientos con ayuda de los brazos
 - experimentar diferentes tipos de desplazamientos a una cierta profundidad

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

- practicar el concepto de amplitud mediante el desplazamiento atándolo a diferentes segmentos corporales (brazos, piernas)
- practicar el concepto de frecuencia mediante el desplazamiento
- giros utilizando diferentes ejes del cuerpo (volteretas, encadenamiento de flotaciones, etc.)
- equilibrios en superficies estáticas y dinámicas
- experimentar diferentes tipos de trepar:
 - variando el grado de inclinación y la posición del cuerpo en suspensión, introduciendo movimientos de diferentes segmentos del cuerpo (trepar para el enseñante)
- combinando trepadas, suspensiones y desplazamientos

Objetivos específicos

Los objetivos específicos de la actividad, para este grupo de edades, se podrían resumir en los siguientes:

- Conseguir una familiarización completa con el medio.
- Iniciar al niño en el conocimiento y control de las fases respiratorias.
- Descubrimiento de la flotabilidad (anteriormente se tiene que dominar el control respiratorio).
- Dominio del control postural especialmente en ejercicios de flotación y deslizamientos asistidos a partir de una flotación.
- Inicio en los primeros desplazamientos autónomos.

Los objetivos no se periodifican en edades, sino que se trabajan en función de las experiencias previas del niño y la dinámica y proceso de aprendizaje del grupo.

3. Características del material

En el transcurso de los años se ha podido comprobar que la utilización del material siempre ha estado muy ligada a la forma de plantear las actividades acuáticas.

Inicialmente el contacto con este medio era debido a la necesidad de comunicación y de cobertura de las necesidades más básicas, por este motivo se trataba de objetos de tipo utilitario.

Más adelante apareció la necesidad del aprendizaje de la natación y se desarrollaron dos teorías completamente diferentes:

- Global: Se daba importancia a las horas de contacto con el medio y no a la planificación del aprendizaje.
- Analítica: Lo más importante era la planificación, aunque los movimientos se realizasen fuera del agua inicialmente.

El material que en aquellos momentos se utilizaba eran máquinas de uso individual o colectivo para la práctica en seco de estos movimientos.

Alrededor de los años setenta el planteamiento fue de tipo más utilitario y competitivo, siendo el más importante el dominio de los diferentes estilos y la rapidez en la ejecución.

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

En esta época el material que se utilizaba era aquel que servía de ayuda al técnico para conseguir estos objetivos (corchos, pull-boys, etc.).

Es más adelante cuando nace un nuevo concepto, mucho más amplio, que aglutina otras finalidades (educativa, lúdica, higiénica, utilitaria y competitiva), concretándose más, en cada uno de estos ámbitos, el material a utilizar.

Una finalidad educativa de las actividades acuáticas pretende que el niño asimile una serie de destrezas y habilidades que lo lleven al dominio global del medio. Para conseguir esto se tendrá que utilizar un tipo de material muy concreto que permita, entre otras cosas:

- Provocar reacciones delante de un estímulo para poder llegar a asumir el objetivo marcado
- Facilitar la experimentación. Conseguiremos un aprendizaje más rico
- Potenciar y aprovechar el aspecto lúdico de las actividades acuáticas. Mediante actividades jugadas conseguiremos muchas más cosas y de forma más natural

Por estos motivos creemos que el material tendría que ser:

- Adecuado con la edad a quien se plantea, no tan sólo el material sino especialmente la actividad propuesta.
- Plurifuncional. Que permita la experimentación.
- De colores atractivos.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es la seguridad de los niños. Por este motivo tendremos que seguir, entre otros, los siguientes criterios:

- El enseñante o la persona responsable tiene que estar presente en todo momento así como mantener el control visual del grupo.
- El material auxiliar de flotación (burbujitas, etc.) tiene que ser colocado siempre por el enseñante. De esta forma evitaremos que el niño se pueda asustar si se le cae.
- No abusar del material, puede ocasionar la pérdida de control debajo del agua.
- Informar siempre del ejercicio a realizar, dar una buena información evitará un uso incorrecto
- Que el material sea seguro, es decir, que no corte, no tenga piezas que se puedan tragar, etc.

D. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS

1. De 0 a 3 años

Hemos de partir de la idea que cada bebé tiene un nivel diferente de aprendizaje (en función de las experiencias previas de este medio acuático y diferentes ritmos de aprendizaje). La intervención educativa que nosotros realizamos, pues, ha de tener en cuenta:

1. Partir del nivel de desarrollo de los alumnos

Partiendo de la idea anteriormente expuesta que cada bebé tiene su nivel único y su ritmo personal de aprendizaje, nuestra intervención habrá de partir de las posibilidades de entendimiento y aprendizaje que cada alumno tenga.

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

2. Asegurar la construcción de aprendizajes significativos

Conseguir aprendizajes significativos cuando aquello que enseñemos al alumno se relacione de forma significativa y no arbitraria con aquello que el alumno ya sabe llegando a asimilarlo y a integrarlo en su estructura cognitiva previa, produciéndose de esta forma un cambio en la estructura inicial, de forma sólida y duradera.

Para poder enseñar aprendizajes significativos:

- Aquello que enseñamos ha de ser significativo para el alumno (ha de entender una utilidad de aquello que le enseñamos, el para que sirve aquella acción o movimiento)
- El alumno ha de estar motivado para aprender y para relacionar lo nuevo con lo que ya conoce

3. Los alumnos han de realizar los aprendizajes significativos por si solos

HAN DE SER CAPACES DE APRENDER A APRENDER

4. Se deben modificar sus esquemas de conocimientos

Si no hubiera modificaciones no habrán aprendizajes significativos. La estructura cognitiva del niño tiene recogidas una serie de informaciones organizadas en esquemas de conocimiento.

Se debe producir un desequilibrio inicial en estos esquemas para, posteriormente producir un reequilibramiento. Es aquello que se conoce con el nombre de **disonancia cognitiva**

5. Intensa actividad del niño

La actividad que el niño realice, hará posible el establecimiento de relaciones entre los nuevos contenidos y esquemas de conocimiento de su estructura cognitiva.

El alumno aprenderá cuando modifique, construya, coordine sus esquemas mentales. Debemos distinguir, pero, eso que el alumno será capaz de aprender por si solo, de lo que necesitara mediante la ayuda de otras personas.

2. De 3 a 5 años

Debemos de tener claro, que a ser posible, un planteamiento educativo dirigido a alumnos en edad escolar, será mas completo si se aborda desde la perspectiva de un equipo interdisciplinar formado por padre, escuela y los propios técnicos acuáticos pues a todos corresponde aportar los hechos que determinen la validez y riqueza de dicho proyecto

Criterios que orientarán al enseñante en el desarrollo de su labor

- Establecimiento de relaciones afectivas y de mutua confianza con los alumnos
- Conocimiento individualizado de los alumnos, especialmente del bagaje previo de las experiencias tenidas en el agua
- Procurar contribuir a un buen desarrollo global del niño
- Papel activo del enseñante de actividades acuáticas como animador y estimulador del grupo y de cada niño en particular

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

- Tener cuidado en ajustar el lenguaje en función del nivel de comprensión de los alumnos, especialmente cuando éste se refiera a los conceptos y a las percepciones
- Procurar que cada uno de los niños, según su ritmo, desarrolle la madurez suficiente para asumir la responsabilidad del trabajo en un contexto lúdico
- Valorar el trabajo que hace cada niño y no nada más la calidad del mismo, sino el sentido que cada uno de ellos le da

Criterios metodológicos en situación de enseñanza

- Crear un ambiente motivador en el que el niño se pueda ubicar fácilmente en el espacio, mediante las referencias necesarias y garantizar al mismo tiempo la seguridad
- Proponer situaciones de enseñanza que inciten a la exploración y al descubrimiento
- Privilegiar aquellas situaciones que favorezcan la percepción de uno mismo y del entorno. El desarrollo de las percepciones ha de basarse fundamentalmente en vivencias, fruto de acciones realizadas de forma espontánea.
- Potenciar aquellas situaciones que privilegien la propia iniciativa
- Favorecer el establecimiento de canales de información
- Considerar el juego como un vehículo privilegiado en la tarea educativa
- Fundamentar la aceptación de normas desde las primeras sesiones
- Evaluación continuada del proceso de aprendizaje de cada uno de los niños

E. EVALUACIÓN

1. Controles periódicos

Los controles periódicos de los grupos se pactan también con la escuela, estos se hacen en forma de reunión donde se comentan toda la progresión y dificultades que se van encontrando a lo largo de todo el período, estas reuniones se hacen en algunos casos coincidiendo con la finalización de cada trimestre.

También se aprovecha para ir comentando los objetivos trabajados en el pasado trimestre y los diferentes a trabajar durante el siguiente trimestre.

2. Informe de los padres

Al final de curso se elabora un informe individualizado de cada niño en el cual se especifican diferentes aspectos como:

- Asistencia a lo largo del curso
- Alcance o no de los objetivos trabajados
- Algunas recomendaciones para su progresión

F. DISEÑO DE LA ACTIVIDAD

1. Relación con los padres

Es muy importante para la buena marcha de la actividad que los padres estén informados, del programa que trabajarán sus hijos, de la metodología que seguiremos para conseguir que los niños asuman los objetivos de este programa y de otros aspectos de interés que harán referencia a equipamientos o características de la instalación.

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

En el momento que el padre entienda nuestra filosofía de trabajo actuará como un refuerzo positivo en cuanto al niño y de esta manera nos ayudará a hacer que el niño vaya progresando en este medio.

Otro factor importante es tranquilizar a los padres. Tenemos que tener en cuenta que para la mayoría puede ser un medio bastante desconocido y que nos podemos encontrar con padres que tengan miedo del mismo o hayan pasado por experiencias desagradables.

En este sentido tiene que quedar muy claro nuestro respeto hacia las personas y su propia evolución.

Para poder llegar a hacer esto, al principio de la temporada nos pondremos a disposición de todas aquellas escuelas y todos aquellos padres que quieran esta información.

En estas reuniones iniciales se expone la información que hemos dicho anteriormente y se completa con otra de tipo visual en el que los padres pueden ver una sesión con niños de estas edades.

Finalmente siempre estamos a su disposición para cualquier consulta que nos quieran hacer o por si encuentran necesario la convocatoria de otra reunión de estas características.

2. Relación con los profesores

En caso de que se trate de una escuela que contacte con nosotros por primera vez, sería interesante que tanto la dirección del centro como los profesores responsables de las clases de parvulario, pudieran visitar la instalación y los diferentes espacios para ver sus posibilidades.

Posteriormente se convocaría una reunión con la dirección y los profesores donde se explicaría la programación y los objetivos de las diferentes edades, así como la metodología.

Después de esta reunión inicial sería interesante, periódicamente, poder convocar otras reuniones. Estas irían más encaminadas a revisar, supervisar y poner en común el trabajo realizado tanto en la piscina como en la escuela, ya que estos se pueden cumplimentar y reforzar, siendo de esta manera mucho más rico y de provecho para el niño.

En estas reuniones estarían presentes los profesores, la coordinación de la instalación y el mayor número posible de enseñantes responsables de estos grupos en la piscina.

Tenemos que partir del hecho de que los profesores conocen a los alumnos y de que muchas veces, mediante una buena comunicación con ellos, llegaremos a tener una información más amplia que nos ayudará a comprender muchas situaciones o actitudes que se puedan plantear en la piscina.

Otra parte importante, como ya hemos dicho anteriormente, es el hecho de que el aprendizaje no se basa solo en las técnicas propias de este deporte sino que es mucho más amplio englobando otros conceptos también importantes. Por eso es útil la coordinación entre las dos partes, haciendo que el niño pueda llegar a asumir los diferentes objetivos de una manera natural, sin presiones y de forma más enriquecedora.

Actividad acuática para bebés y niños en edad infantil

3. Reuniones con el equipo de enseñantes

En este apartado nos referimos a dos tipos de reuniones, un poco diferenciadas por sus contenidos, pero que en ambos casos se mantienen y convocan exclusivamente por el equipo de enseñantes.

En primer lugar se encuentran las reuniones que, cada temporada, al inicio de la misma, se convocan con una duración de dos o tres días, en sesiones de mañana y tarde.

Estas son más amplias y generales y tienen como a objetivo incidir y recordar las normas de seguridad y metodología, informar y recordar aspectos de programación, poner en común posibles mejoras y crear responsabilidades entre los enseñantes en aspectos extraordinarios que no hacen referencia a la ejecución de las clases.

Posteriormente, una vez iniciado el curso, se mantienen reuniones con una periodicidad mensual donde se tratan aspectos más concretos. Éstos hacen referencia a programas (problemáticas con grupos, información de novedades, etc.) y a aspectos extraordinarios (celebraciones, inauguraciones, etc.).