



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

DOCUMENTACIÓN

200607201

INNOVACIONES EN LA ENSEÑANZA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA BEBÉS, EMBARAZADAS Y ADULTOS

Natación para bebés

LYDIA PENA PARIS

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Postgrado de Dirección de Instalaciones Acuáticas
Directora de Instalaciones de Franqueses, Montornes y Pineda de Seae SL

Málaga
10 y 11 de julio

I. ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA BEBÉS

INTRODUCCIÓN

La educación ha dejado de ser una franja dedicada a la edad escolar y poco a poco se ha ido adelantando la escolarización de los niños, y en consecuencia todas las posibles disciplinas educativas que se han llevado a cabo paralelamente con la edad escolar.

La actividad acuática ha ido pasando de ser una disciplina única y exclusiva, conocida como *Natación* hasta proveer al alumno de la suficiente autonomía (finalidad utilitaria) y tener unas connotaciones rehabilitadoras, recreativas, preventivas o hasta educativas.

De esta forma nos hemos ido encaminando a trabajar hacia una vertiente educativa y de salud.

Para nosotros no puede haber más que una línea de actuación, la que respeta la evolución natural del niño hacia una concepción global de la educación, y por excelencia, hacia una eficiencia acrecentada de la acción educativa, que debe en todos los casos tender a dar al niño los medios para desarrollar al máximo sus posibilidades, así como su independencia.

Es necesario, por tanto, abandonar la noción de natación y convertirla en un posible campo mucho más amplio pensando en la globalidad que podemos ofrecer en el medio acuático.

A través del siguiente texto, queremos informar a todos aquellos técnicos e interesados que necesiten contrastar opiniones, ampliar conocimientos o simplemente conocer nuestro trabajo, acerca de nuestros objetivos y pretensiones.

CARACTERÍSTICAS DE LOS BEBÉS

La evolución infantil está estudiada por diversos autores; las adquisiciones desde que el bebé nace y su evolución paso a paso las podemos encontrar en los centros de salud dedicados a pediatría, donde nos marcan la evolución desde diferentes puntos de vista.

Para entender un poco mejor la evolución hemos recurrido a la obra *Ontogénesis de la motricidad*¹.

Según el autor, el desarrollo de la motricidad obedece a varios axiomas:

- a) El desarrollo se hace irregularmente, refleja una discontinuidad.
- b) El desarrollo de diversas áreas no se hace siguiendo el mismo ritmo, es decir, se realiza en un crecimiento en desincronía.
- c) El desarrollo se va procesando por la especialización de las estructuras, es decir, por medio de diferenciaciones progresivas.
- d) La diferenciación de las estructuras depende de una jerarquización.
- e) Las estructuras más jerarquizadas necesitan más tiempo para alcanzar la madurez; dependen de la madurez de estructuras funcionales que se complejizan.

¹ DA FONSECA, Vitor. *Ontogénesis de la motricidad*. Ed. G. Núñez. Madrid, 1988.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- f) El desarrollo se realiza con la primacía de la cabeza sobre las estructuras del cuerpo (Mc Graw). La dirección madurativa es céfalo-caudal (de la cabeza a los pies).
- g) La ley céfalo-caudal es anterior a la ley próximo-distal (Coghill), demostrándose que el desarrollo respeta otra dirección, del eje del cuerpo a las extremidades.
- h) La movilidad sufre la siguiente maduración:
 - Movimientos pasivos: provocados por contracciones amnióticas o uterinas.
 - Movimientos de irritación: inducidos por agentes endógenos, como drogas, hormonas, etc., o por estimulación directa de los nervios.
 - Movimientos reflejos: mediatizados por los órganos de los sentidos.
 - Movimientos impulsivos: movimientos espontáneos, que no son ni reflexógenos ni irritativos, generalmente son descoordinados y provocados por descargas automáticas de las motoneuronas.
 - Movimientos instintivos: dirigidos e integrados, causados por estimulación o por agentes endógenos.
 - Movimientos ideacionales: causados por imágenes mentales especialmente corticales.

Según Anokhine, P.,² las respuestas que verifican la evolución de una madurez neuromuscular van desde una respuesta global y generalizada hasta llegar progresivamente a una respuesta más localizada, restringida y diferenciada.

Según Vitor da Fonseca,³ el sistema muscular no evoluciona biológicamente de diferente forma que el sistema neurológico, porque ambos comunican a nivel del desarrollo de los conjuntos sinápticos integrados.

La tonicidad, base de la modulación antigravitatoria, es la que da al hombre la postura bípeda, tiene una madurez caudo-cefálica, de la que depende, inicialmente, la armonización de movimientos instintivos para pasar, posteriormente, a ser voluntarios.

Mediante esta evolución se puede percibir cómo cada actividad motora globalizada presupone una posterior actividad postural.

Se trata, utilizando la terminología de Homburger, de una progresiva activación propioceptiva que pone en marcha todas las estructuras esquelético-musculares y de órganos internos en confrontación constante con las estructuras cerebrales. Aquí está la aparición del enfoque psicomotor del desarrollo humano.

Hay otro autor que refleja la integración de todas las estructuras corporales y la sincronía entre ellas como punto especial en la evolución del aprendizaje. Según Sherrington, la inervación recíproca, base de la función integrativa del cerebro, compromete una evolución que se inicia en las conductas reflejas, pasa por las automáticas y alcanza a las voluntarias.

Características de orden motor

Los reflejos desempeñan un papel importante en la construcción de la motricidad en las primeras etapas de desarrollo, ya que son las primeras estructuras motrices bien establecidas. Algunos de los reflejos más relacionados con las AA son los siguientes:

² DA FONSECA, V. Op. cit., pp. 29.

³ ANOKHINE, P. *Biologie et Neurophysiologie du reflexe conditionné*. Ed. Moscou. 1975.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- a) Reflejo de Moro: abducción, extensión y flexión de extremidades al dejar caer la cabeza hacia atrás (3 primeros meses).
- b) Reflejo de búsqueda: cuando algo estimula la cara del bebé, éste orienta la boca en la misma dirección. Es útil para orientar la cara del bebé y establecer un contacto visual con él.
- c) Reflejo de apnea: permite tragar sin ahogarse. Por tanto si al bebé se le humedecen las vías respiratorias, se producirá un breve inspiración, bloqueo de la glotis, deglución del agua en boca, faringe y laringe y estornudo final.
- d) Reflejo natatorio: movimiento alternativo de brazos y piernas si se mantiene al bebé en el agua.
La conducta refleja es fija, no se adapta ni permite el control voluntario.

Procesos sensorio-motores

Según Skeffington, desde una perspectiva de desarrollo, la visión resulta de la interrelación de los siguientes procesos sensorio-motores:

Proceso antigravitatorio

Este proceso engloba las acciones motoras que van a permitir la acción permanente de la gravedad. Se trata de la evolución de los patrones básicos de movimiento (reptación, cuadrupedia, locomoción bípeda...). En este período se va procediendo a la madurez de los sistemas nervioso y muscular que se construyen en función de las leyes neurológicas de desarrollo: ley céfalo-caudal y ley próximo-distal.

Proceso de localización corporal

Comprende todos los procesos de la construcción de la imagen del cuerpo, del Yo y de la relación con el exterior, espacio, tiempo, lateralización y direccionalidad. Se trata de una referencia del cuerpo, a partir del cual se procesan todos los resultados de relación con el medio.

Proceso de identificación

Se trata de un proceso de interiorización y de la acción sobre los objetos y nosotros mismos que va a desembocar en el conocimiento de sus atributos, propiedades y características. Para que este proceso sea íntegro será necesaria la visión, que, con su información, complementará el resto de sensaciones percibidas.

Están dentro de este período de desarrollo las manipulaciones del cuerpo, de la lengua, de los labios, de los espacios, de los objetos...

Proceso auditivo verbal

Constituye la implantación del lenguaje hablado, tanto en sus aspectos receptivos como integradores y expresivos. La evolución del proceso auditivo verbal depende de la integración que se le dé al niño y su posterior evolución en las relaciones auditivo-verbales de la comunicación y las relaciones óculo-motoras de la acción, es decir, de sus experiencias en su historia.

La visión participa como integrador neurológico, del que va a seguir en una simbolización y una conceptualización, o sea, todas las relaciones entre el espacio vivido y el espacio representado, que comprende la praxis no verbal (corporal y motora)

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

y la praxis verbal (lenguaje como instrumento de regulación y planificación de la acción como verdadero instrumento del pensamiento).

La visión

La visión es el proceso sensorial más jerarquizado del ser humano, por lo tanto su madurez es más tardía.

La visión nos da referencias de orientación, posible excitación o inhibición, y después de haber podido valorar o analizar estamos en disposición de discriminar.

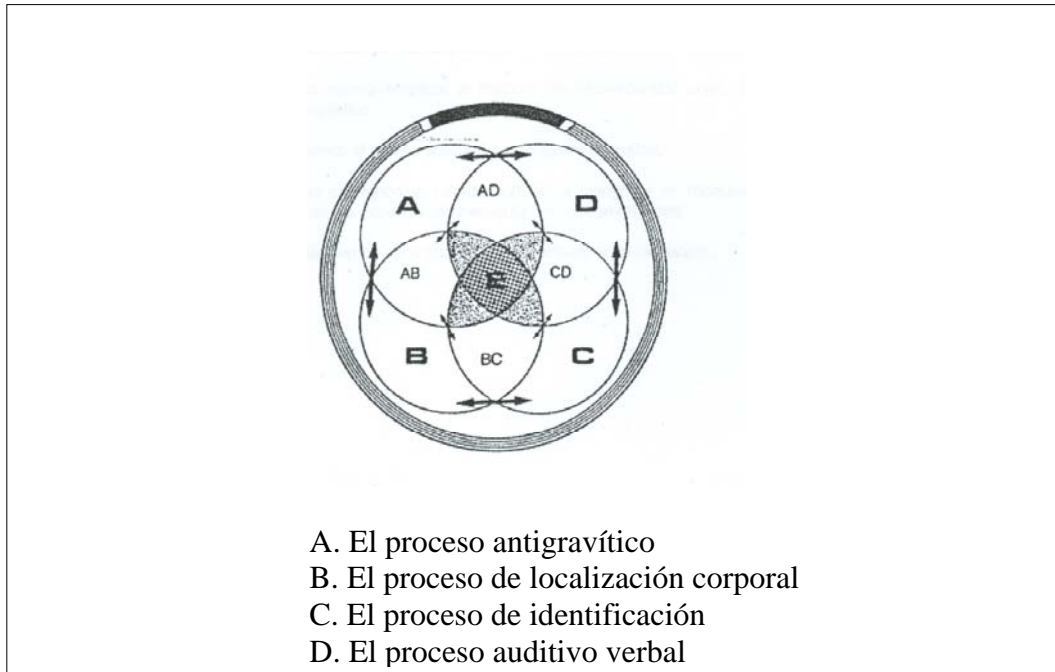


Figura 1. El proceso visual⁴

Hay otro aspecto importante a remarcar en la evolución del ser humano que ya Wallon señaló: en el desarrollo extra-uterino, la sensibilidad precede a la motricidad, por lo que el niño es capaz de manipular objetos, con los que está desarrollando conexiones visio-motoras y auditivo-motoras antes de ponerse en pie.

Si hablamos de niveles de madurez, cuando un niño nace las funciones son vegetativas e interoceptivas, y la motricidad que experimenta es global.

A partir aproximadamente de los 4 meses el bebé empieza a levantar la cabeza y a tener un control binocular. Esta fase es muy importante en su educación.

A partir de los diez meses empieza la maduración céfalo-caudal: postura de sentado y comportamiento adaptativo.

A los 16 meses aparece el control postural y el lenguaje no verbal.

A los 18 meses da comienzo la maduración de la laringe, y se modulan las primeras palabras resultado de las experiencias transcritas en psicomotricidad.

A continuación presentamos unos cuadros clarificadores de la evolución.

⁴ DA FONSECA, V- Op.Cit.Pág 32

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

Movimientos reflejos	Movimientos básicos (1er. año de vida)	Comportamientos perceptivos motores	Capacidades de ejecución	Adquisiciones adaptativas (Skills)	Comunicación no verbal
<p>Reflejos segmentarios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflejo de flexión - Reflejo miotático - Reflejo de extensión - Reflejo de extensión cruzada 	<p>Movimientos de locomoción</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reptación - Cadrupedia - Braquiación - Marcha - Carrera - Salto - Pata coja - Andar a saltitos 	<p>Discriminación tactilo-kinésica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consciencia corporal (bilateralidad, lateralidad, dominancia, equilibrio) - Imagen del cuerpo - Relación del cuerpo con el espacio y los objetos 	<p>Endurecimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muscular - Cardio-vascular 	<p>Adquisiciones simples: Adquisiciones instrumentales</p>	<p>Movimientos expresivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Postura - Gestos - Mímica
<p>Reflejos intersegmentarios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflejos agonistas - Reflejos antagonistas - Reflejos de inducción - Reflejo integrativo 	<p>Movimientos no locomotores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arastrar - Empujar - Balancearse, oscilar - Parar, detenerse - Extender, estirar - Doblar, curvar - Retorcer 	<p>Discriminación auditiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agudeza - Secuencia - Memoria 	<p>Fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fuerza de los brazos - Fuerza de las piernas - Fuerza abdominal 	<p>Adquisiciones compuestas: adquisiciones deportivas</p>	<p>Movimientos interpretativos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos estéticos - Movimientos creativos
<p>Reflejos suprasegmentarios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflejo de extensión pasiva - Reacción de plasticidad 	<p>Movimientos manipulativos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prensión - Destreza 	<p>Discriminación visual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agudeza - Secuencia - Memoria - Constancia perceptiva 	<p>Flexibilidad</p>	<p>Adquisiciones complejas: adquisiciones artísticas. Jerarquía de fases: - Inicial - Intermedia - Avanzada</p>	
<p>Reflejos posturales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reacciones de soporte - Reacciones de transferencia - Reacciones tónicas de actitud - Reacciones de enderezamiento - Reflejo de presión - Reacciones de equilibrio y apoyo 		<p>Coordinación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Óculo -manual - Óculo-pedal 	<p>Agilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambio de dirección - Control - Tiempo de reacción - Destreza 		

Tabla I. Taxonomía del dominio psicomotor⁵

⁵ HARROW, A. *A Taxonomy of the Psychomotor Domain*. Ed. David Mckay Co. N. York, 1971. Pág. 39

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

Niveles de madurez	Comportamiento adaptativo	Comportamiento motor global	Comportamiento motor fino	Comportamiento lingüístico	Comportamiento personal-social
Nacimiento					
4 semanas	Sigue con la mirada	Caída de la cabeza Reflejo tónico del cuello	Manos cerradas	Sonidos guturales	Mira las caras
16 semanas	Seguimiento ocular Observación de la mano	Cabeza vertical Posturas simétricas	Manos abiertas	Habla, ríe y vocaliza	Juega con las manos y la ropa
7 meses	Lleva un cubo de una mano a otra	Se sienta con apoyo de las manos Se mantiene sobre los pies	Preñión del cubo Agarra el balón	Vocaliza con los juguetes Sílabas consonantes	Juega con los pies Golpea la imagen especular
10 meses	Agarra la pelota	Se sienta independientemente Se arrastra	Tira los objetos	Dice una palabra Imita sonidos	Hace juegos simples Come con las manos
1 año	Introduce un cubo en un vaso Torre de dos cubos	Marcha con apoyo Cuadrupedia	Preñión en pinza	Dice dos o más palabras Juega a la pelota Reconoce objetos por el nombre	Opera en el vestir Juega a la pelota
1 año y medio	Introduce una pelota en un frasco	Marcha independientemente	Torre de tres cubos Vuelve páginas	Reconoce figuras	Utiliza la cuchara Tira juguetes
2 años	Torres de seis cubos Imita gestos circulares	Corre Chuta una pelota	Torre de seis cubos	Frases Sigue direcciones simples	Juega con muñecos
3 años	Puente de tres cubos Copia un círculo	Equilibrio sobre un pie	Torres de diez cubos Preñión del lápiz	Habla en períodos Responde a preguntas simples	Utiliza la cuchara correctamente Se pone los zapatos
4 años	Puente de cinco cubos Copia una cruz	Pata coja Salta a pies juntos	Traza líneas	Usa conjugaciones Comprende preposiciones	Se lava la cara Juega en grupo
5 años	Cuenta diez objetos Copia un triángulo	Pata coja alternada		Habla con articulación Pregunta: ¿por qué?	Se viste solo Pide el significado de las palabras

Tabla II. Niveles de madurez⁶

Para poder centrar el trabajo con bebés relacionaremos unas pautas básicas según la edad del desarrollo psicomotor, lo que nos dará una idea clara del trabajo a realizar en el agua con los bebés, que confrontan con todo lo anteriormente expuesto y nos darán unas pautas de desarrollo psicomotor.

⁶ DA FONSECA, V. Op. Cit. Págs. 44-45

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

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.

De la primera semana a los 2 meses

El bebé se vuelve más atento visualmente al mundo que le 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 motivadores.
- Mantiene el peso de la cabeza.

5 meses

- Empieza a hacer presiones con una mano.
- Sigue objetos, que no estén muy lejos, con la vista.
- 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.
- Coge objetos, uno con cada mano.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- Lanza objetos por encima de la cabeza, sin dirección.

13 meses

- Camina independientemente algunos pasos.
- Para sentarse desde la posición en bipedestación necesita ayuda.

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 coger 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.
- Coge algún objeto superior al peso que puede trasladar, o más grandes. En esta situación pide ayuda.
- Es capaz de controlar la respiración.
- Diferencia tragar y escupir.
- Es capaz de saltar y bajar si está apoyado en posición ventral.

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.
- Le gusta observar a los demás.
- Es capaz de quitarse algunas piezas de ropa no muy complicadas.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- 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 los niños, a partir de los 7 meses aproximadamente, quieren observar, por lo que la posición en decúbito dorsal no les 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.

LA ACTIVIDAD ACUÁTICA CON BEBÉS. SU JUSTIFICACIÓN

El agua puede resultar un medio beneficioso de enriquecimiento para personas de todas las edades, entre ellas los bebés. El medio acuático por su atractivo natural es un elemento fascinante, idóneo para la educación y el juego. Sus cualidades tan especiales –conceptos de superficie/profundidad, fluctuaciones de la temperatura, maleabilidad, las diferentes formas con que se presenta, etc.– contribuyen a atraer la atención de los niños y de los adultos.

Con los primeros baños que el niño recibe, el agua se convierte en un medio de enriquecimiento para ellos, y puede verse ampliado con programas acuáticos específicos. Las actividades acuáticas para bebés son programas planteados a partir de cuatro meses, ya que es la edad en la cual empiezan a dar respuestas motrices, y están destinados a proporcionar un abanico más amplio de vivencias al bebé, a ampliar experiencias sin limitar el desarrollo natural del niño, pudiendo resultar beneficiosos a nivel motor, socio-afectivo y cognitivo.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD

Beneficios a nivel perceptivo-motriz

- a) Desarrolla y enriquece los movimientos del niño.
- b) Utilización del medio acuático y de sus virtudes terapéuticas como corrector en caso de impedimentos por traslado terrestre autónomo.
- c) Evita la atrofia muscular y el retraso de las conductas inteligentes por ausencia de la acción corporal y la vinculación de espacios y objetos.
- d) Dominio de la postura dinámica en el medio acuático y aéreo, que comporta una incorporación de la postura estática correcta.
- e) Conocimiento y dominio del cuerpo.
- f) La adquisición del desplazamiento autónomo asegura al niño un principio de independencia.
- g) Construcción del propio esquema corporal.

Beneficios a nivel cognitivo

- a) Dar al niño el placer del agua.
- b) Desarrollo psicológico del niño.
- c) Proyección hacia el mundo adulto.
- d) Crear disponibilidad del niño para el aprendizaje.
- e) Probar y probarse.
- f) Incremento de la capacidad del niño de afrontar riesgos y asumir el fracaso.
- g) Desarrolla y consolida la personalidad del niño.
- h) Percepción cutánea, diferenciar dentro y fuera del agua.

Beneficios a nivel afectivo

- a) Comunicación entre el niño y el adulto a través del gesto y la acción.
- b) Comunicación con los demás, el papel del grupo.
- c) Toma de conciencia del “yo corporal” a través de los receptores:
 - quínestésicos: dirección del movimiento, amplitud, velocidad ...
 - estatóstésicos: posición de diferentes segmentos corporales. Posición de la cabeza.
 - sensoriales: ligamentos articulares, canales semicirculares del oído.

CONTRAINDICACIONES

Temporales

- a) Después de la vacuna antivariolítica.
- b) Por indicaciones del pediatra.
- c) En estados febriles.
- d) Después de infecciones agudas.
- e) Después de una operación y hasta la cicatrización completa de la herida.

Estrictas

- a) Niños afectados por problemas de deglución.
- b) Insuficiencia o problemas pulmonares.
- c) Cardiopatías.
- d) Enfermedades renales.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

METODOLOGÍAS ACTUALES

El análisis de algunas de las metodologías que se utilizan actualmente nos permitirá saber cuáles son las tendencias en que se mueven los diferentes profesionales de la enseñanza precoz de la natación, y poder tener una perspectiva más amplia sobre los trabajos que se están realizando. Como bien escribía J.E. Vázquez Menlle: *No estoy seguro de cuál es el mejor método de enseñanza, pero sí tengo claro que el programa más eficaz será el que obtenga mayor rendimiento de las características de cada bebé, que son únicas, y de las características de la familia.*

Actualmente, existen diversas tendencias. Los padres deberían informarse de los diferentes servicios que se ofertan, y después de analizar la información, escoger la metodología que mejor se adapte a su manera de pensar y a sus necesidades. Haremos una clasificación de prácticas *suaves* a *fuertes*, por el siguiente orden:

- a) Prácticas suaves: *laisse-faire*.
- b) Patricia Cirigliano.
- c) J.E. Vázquez.
- d) Prácticas psicomotoras.
- e) Metodología educativa
- f) Diem/Bresges/Hellmich.
- g) Prácticas predeportivas.
- h) Prácticas fuertes: Jean Fouace.

Laisser-faire

Precursores / seguidores: Escuela Francesa de Natación

Objetivos

- a) Respetar al niño y sus ritmos.
- b) Interacción lúdica entre los padres y el bebé. Importancia de la afectividad en el descubrimiento del entorno por parte del niño.
- c) Descubrir el medio por iniciativa propia. Es una conquista de él mismo, y no como resultado de un dominio exterior que le impone una serie de dominios.
- d) Inmersión: a través de una acción voluntaria del niño y no como consecuencia de una imposición.
- e) Aumentar las potencialidades motoras.
- f) Riqueza en la expansión del niño hacia él y hacia su familia.
- g) Enseñar al niño a escoger, a acceder a su libertad, pero también a conocer sus límites.
- h) Autonomía del niño considerada como un valor educativo que interviene en la construcción de su personalidad y en su vida futura como adulto.
- i) El niño debe tomar conciencia de sus posibilidades, descubrir la acción de su cuerpo y utilizar y ejercitar su imaginación.
- j) No: adiestramiento del niño para conseguir un desplazamiento en el agua.

Características

- a) Centrado en la motivación, la iniciativa y la resolución de problemas.
- b) Cursos que realizan: formación de animadores.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- c) El técnico es aquel que informa, que está a disposición de los padres, interviene cuando se le necesita. Nunca impone, ni manipula, etc., una serie de ejercicios o una metodología de trabajo. Es estimulador, su función no es sustituir a los padres.
- d) El animador es el responsable de facilitar la acción, de crear un clima para que la relación se produzca. Cada animador debe tener claro:
 - hay que respetar al niño;
 - deben confiar en él;
 - reconocer el derecho a equivocarse.
- e) Las actividades en la piscina se organizan como propuestas de animación.
- f) Piscina: área de juego. En ella el cuerpo experimenta una serie de cambios, sensaciones térmicas, etc.
- g) Actividad organizada en torno al comportamiento afectivo.
- h) Potenciar el comportamiento explorador del niño, para que se vaya distanciando progresivamente de sus padres.
- i) Promover el juego de exploración y aventura.
- j) Ambientar el espacio para incitar al juego, al placer, a la libertad de movimientos, a la presencia tranquilizadora de los padres y a su participación activa. Todo esto favorece el comportamiento de búsqueda y exploración del niño, facilitando que se abra al mundo exterior y a la comunicación.
- k) Metodología constructiva (tiene presente los factores de evolución del niño).
- l) Pedagogía del éxito (el niño no debe sufrir ninguna situación de fracaso).
- m) La inmersión es necesaria pero no hace falta conseguirla dentro de la etapa de familiarización.
- n) Nunca se realizan *pruebas de supervivencia*, ni se darán *títulos*, etc. Los progresos se objetivan día a día.

Materiales utilizados

- a) Toboganes, colchonetas, *patatas fritas*.
- b) Material: elemento favorecedor de la creatividad y la imaginación por parte del niño y de los padres. Nunca: elemento que ayude a flotar o a desplazar al niño; no se busca el aprendizaje de la natación, sino la exploración que con este material puede realizar el niño.

Comunicación

El entorno humano es muy importante. Respeto al niño y a sus posibilidades. Comunicación entre todos los participantes. Clima de confianza.

Metodología

Juego: el elemento más importante de las sesiones.
El juego también como comunicador y estimulador.

Patricia Cirigliano

Objetivos

- a) A nadar se aprende jugando.
- b) Utilizar el medio acuático para corregir problemas leves y/o graves de traslado terrestre.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- c) Dominar la postura dinámica en el medio.
- d) Conocer y dominar su cuerpo progresivamente. Formación de la propia imagen corporal.
- e) Asentar la comunicación entre el niño y el adulto a través del gesto y la acción.
- f) Aumentar su capacidad de asumir el fracaso y afrontar el riesgo.
- g) El error nos ayuda a progresar.
- h) El niño debe hallar placer en clase.

Características

- a) Juego: presencia constante durante el aprendizaje. El niño aprende a jugar naturalmente. El niño aprende a nadar jugando.
- b) Se debe sujetar al niño armónicamente, cantar y jugar.
- c) El carácter lúdico de las clases no hace olvidar el objetivo de la prevención de accidentes, y el dominio de las habilidades y actitudes de supervivencia.
- d) Es un método contrario a los principios conductistas, pues una conducta se extingue cuando no se requiere con cierta frecuencia.
- e) No a los métodos de flotación artificial (manguitos, burbujas, etc.), que crean una falsa sensación de seguridad.
- f) Aprovechamiento máximo de la clase. Cada clase debe aportar experiencias significativas para el niño.

Rol del profesor

Hay tres etapas:

1. Etapa de observación. El profesor observa las relaciones existentes entre los padres y el niño. Se recogen los datos significativos de esta relación. Se observa al niño desde que entra en el agua hasta que se va a los vestuarios (si va muy abrigado, si la madre lo coge muy fuerte, intercambios afectivos...). Intentamos descubrir cuál es el carácter de los padres y del hijo.
2. Etapa de análisis y elección de la estrategia pedagógica. Escogemos la forma mejor de actuar, estimular, aunque el análisis seguirá abierto hasta el final. El niño determinará la actuación del profesor (ej. si el niño se siente muy cómodo en la posición de espalda, empezaremos por aquí).
3. Etapa de ejecución. Una vez decidida la estrategia pedagógica que ejecutaremos, la llevaremos a la práctica.

El profesor trabajará sin anillos, relojes, etc. Las uñas deben estar cortas.

Juan E. Vázquez

Objetivos

- a) Creación de sistemas adaptativos (del niño con su entorno).
- b) Actuar interactivamente en los cambios vocales, la atención visual, etc., primero entre el niño y los padres, y después entre el niño y el profesor.
- c) Crear sentimientos de confianza en torno al niño (nuestras acciones han de ser previsibles para el bebé).
- d) Favorecer las conductas explorativas (para el buen desarrollo de la percepción), sobre todo las que el niño desea.
- e) Desarrollo autónomo de patrones del movimiento (huir de las respuestas estereotipadas).

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

Características

Tener en cuenta los diferentes periodos críticos por los cuales va pasando el bebé, con tal de incidir de una manera determinada y no de otra (ej. cuando los niños gatean con facilidad, ya están listos para percibir nociones de profundidad).

Prácticas psicomotoras

Precursos / seguidores: Jean Paul Moulin, G. Azémar.

Objetivos

- a) Favorecer el desarrollo psicomotor del niño.
- b) Conseguir que el niño sienta placer en el agua.
- c) Conducir al niño a un principio de autonomía.
- d) La inmersión no es un paso obligado para que el niño consiga la autonomía acuática, pero debe estar preparado para afrontarlas y no se le pueden imponer.
- e) Hacer comprender y sentir a los padres el ambiente en el cual se desarrollará la actividad.
- f) No sobrepasar nunca los límites del niño.

Características

- a) Rechazo al modelo de aprendizaje precoz de las actividades acuáticas.
- b) Encontrar el equilibrio entre el placer en la actividad, la calidad de la relación padres-hijos, y la autonomía acuática.
- c) No consideran que deban ser contrarios los conceptos de placer en la actividad, calidad de relación de los padres con los niños y autonomía acuática.
- d) Niño: descubrimiento del medio mediante la autonomía motriz acuática.

Materiales utilizados

- a) Colchonetas acuáticas, flotadores, manguito, regaderas, objetos de goma con diferentes formas, pelotas, aros, material de inmersión, etc.
- b) Los padres no pueden traer los juguetes personales de los niños a la piscina.

Metodología Educativa

Precursos / seguidores: Seae

Objetivos

- a) Respetar la evolución natural del niño.
- b) Permitir que el niño viva sus propias experiencias sin imposiciones ajenas a su voluntad.
- c) Pretender la autonomía en el medio acuático.
- d) Aprovechar la oportunidad que nos proporciona el medio acuático como punto de encuentro, como núcleo que favorece la comunicación en todos los niveles, tónico, verbal y gestual.

Características

- La primera forma de coger al bebé es igual que fuera del agua, con seguridad y tranquilidad.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- El miedo no nace, se hace a través de las experiencias negativas transmitidas o vividas.
- La forma de enseñanza es a través del aprendizaje significativo.
- Estilo de enseñanza de aprendizaje guiado, asignación de tareas y resolución de problemas.
- El juego como medio para el aprendizaje.
- Observación de la expresión corporal del bebé respecto a la actividad, ya que mediante sus gestos y posiciones corporales observaremos si le gusta o no la actividad.
- Contacto visual en el primer contacto con el medio.
- Crear la necesidad.
- El bebé marca la progresión.
- Primero presentamos el material y después lo colocamos sin perder el contacto y la conexión visual con el adulto de referencia.
- Aplicar todo el desarrollo motor en el agua.
- En cada sesión uno o dos objetivos y con definición clara para los padres.
- El proceso de inmersión ha de ser una situación donde se cree la necesidad, y tiene que venir dada por una entrada al agua.
- Las primeras sesiones han de ir dirigidas a los padres, ya que son los que les harán llegar a sus hijos las propuestas del docente.

Materiales

- Colchonetas acuáticas, toboganes, churros, regaderas, objetos de goma, pelotas, aros, material de inmersión, etc. de diferentes formas, colores, texturas, tamaños...
- Los padres no pueden traer los juguetes personales de los niños a la piscina.

Método Diem/ Bresges/ Hellmich

Precursores / seguidores: los mismos autores (Escuela Superior del Deporte de Colonia).

Objetivos

- a) Lo más importante: inmersión. A partir del 5º mes debería practicarse unas cinco veces por clase.
- b) La cadena de acciones de las que consta el curso es: saltar–inmersión–avanzar debajo del agua–seguir flotando y cogerse al borde de la piscina.
- c) Las sesiones no son un entrenamiento. No debemos buscar el alcance de objetivos.

Características

- a) Inicio de las sesiones en piscina con 2 meses.
- b) Agua: terreno de juego con múltiples posibilidades de actuación.
- c) El niño no debe perder en ningún momento la sensación de seguridad y protección.
- d) Sujetar al niño lo mínimo posible con el objetivo de no limitar sus movimientos.
- e) Con ayuda de material: cambios de dirección, avanzar, etc.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

Materiales utilizados

Utilización de materiales auxiliares: flotadores, barras flotantes, etc. Éstos sirven para ejercitar múltiples posibilidades motrices en el agua.

Prácticas predeportivas

Precursores / seguidores: Vallet.

Objetivos

El trabajo que propone tiene el objetivo de ser la primera etapa por la que deberían pasar todos los futuros campeones de natación:

a) Generales

- observar las reacciones del niño en el medio acuático;
- definición de los objetivos a alcanzar;
- iniciar un protocolo de experiencias;
- evaluar los resultados obtenidos.

b) Específicos

- alcanzar las inmersiones completas;
- flotación dorsal autónoma.

Características

- a) Separación progresiva de los niños y los padres. Sólo hay ayuda en las primeras sesiones.
- b) Monitor: es aquel que toma la iniciativa, no debe abusar de la autoridad.
- c) La inmersión total es un escalón muy importante en el proceso de adaptación. Se realiza pronto, y siempre va precedida de ejercicios que consisten en hundir la cara hasta la altura de los labios, para que el niño aprenda a cerrar la boca con el contacto del agua.
- d) Las inmersiones se realizan a la señal de 1, 2 ¡y 3! con el niño relajado, nunca bruscamente.
- e) La disminución progresiva de los apoyos manuales acompaña la búsqueda de la flotación autónoma dorsal. No está orientado como test, sino como una consecución de la autonomía del bebé.
- f) No se oponen al juego y al trabajo. Motivar al niño con el juego es muy importante en su trabajo.
- g) Lo más importante es el desarrollo del niño.

Perfil de los docentes

Adultos de más de 20 años que tengan:

- excelente reputación moral;
- buena salud;
- certificado de salvamento acuático;
- que sean formadores o tengan ganas;
- curso de 20 días, donde deberán demostrar sus conocimientos;
- deberán efectuar un trabajo escrito, con un mínimo de 20 páginas, sobre un tema referente a la primera infancia.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

Otros

Muchas veces el camino a la piscina está rodeado de llanto, que paulatinamente va disminuyendo para dar paso al placer.

Frases a destacar:

Si los padres no tienen miedo al agua por su hijo (...) estoy segura de que muy pronto se verán recompensados por el éxito.

Todo esto sin olvidar la parte de gritos y lloros del bebé en el agua, que no han de subestimarse.

A la salida del agua (...) reflejaba un gran orgullo: lo experimentado después del éxito de una actuación.

Método Jean Fouace (prácticas fuertes)

Precursores / seguidores: Jean Fouace, De Pelsenser, La Coursiere, Pedro Franco.

Objetivos

- a) Curso de supervivencia.
- b) Responsabilidad de la adaptación del bebé en el agua, los profesores como máximos exponentes.
- c) El amor de los padres es importante solamente para apaciguar las malas experiencias de los bebés; los profesores, como responsables, ejecutan las maniobras hacia la supervivencia.
- d) Alcanzar la respiración y la propulsión autónoma.
- e) Inmersión precoz.
- f) La fase de familiarización exige cierta disciplina.
- g) No pretenden mimar a los niños, sino inculcarles rápidamente el dominio en su comportamiento acuático.
- h) Se deben realizar las cosas con esfuerzo: lo que hoy es desagradable, mañana será confortable.
- i) Importancia y precocidad de las pruebas que miden la capacidad del bebé para asegurar su supervivencia: adquisición del diploma de supervivencia (mantener la flotación dorsal completamente vestido). A los 4 ó 5 meses el test se alarga hasta los 15 minutos.
- j) Que el niño sobreviva mediante una prueba práctica a una caída accidental al agua, flotando durante 15 minutos vestido.
- k) El dolor primero, después el placer. El aprendizaje de la vida no es siempre alegre pero puede llegar a serlo.
- l) Es el primer seguro de vida que le podemos dar a nuestro hijo.
- m) Desarrollo armónico del niño, físico (trabajo muscular, sistema respiratorio) y psíquico (búsqueda de soluciones, curiosidad, deseo de independencia). Beneficios para la columna, buena posición del raquis, tonificación de dorsales y abdominales.
- n) No es un servicio de guardería en el agua, sino es una educación seria.
- o) Estadios o etapas de progresión:
 - Flotabilidad
 - Motricidad
 - Autonomía
 - Coordinación

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

II: METODOLOGIA EDUCATIVA

INTRODUCCIÓN

La actividad acuática nos la planteamos desde un punto de vista formativo-educativo.

Educativo, porque hablamos del respeto por la evolución del niño, sus derechos como persona y su individualidad, y también porque intentamos facilitar que viva sus experiencias sin imposiciones ajenas a su voluntad.

Formativo, porque queremos añadir a su evolución un gran bagaje de experiencias desde diferentes puntos de vista en el medio acuático que favorecerán su posterior madurez.

La actividad acuática planteada como la autonomía en el medio nos parece, desde el punto de vista de formadores, muy pobre, pudiendo incidir en la educación global del bebé. Favorecer el proceso de desarrollo evolutivo del bebé, mediante la práctica de una amplia gama de actividades acuáticas que le permitan tener una gran riqueza de experiencias motrices, físicas y psíquicas, conjuntamente con la relación que se establece entre padres-bebés y bebés-bebés, es para nosotros el fin deseado de la actividad acuática con bebés.

El proceso de adaptación es continuo, aprendiendo a través de sus experiencias, es decir a través de aprendizajes significativos. El medio acuático, por su atractivo y sus cualidades le proporciona al bebé un abanico más amplio de vivencias en su desarrollo. No obstante, también tenemos que tener en cuenta que tanto la carencia como el exceso de estímulos perturban el desarrollo, aunque ni la maduración ni el crecimiento se ven acelerados. Una experiencia positiva facilita los futuros aprendizajes y ayuda a formar patrones motores eficientes.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Objetivos generales

Ámbito socio-afectivo

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

Ámbito cognitivo

- a) Mostrar el conocimiento del propio cuerpo, sus capacidades perceptivas y de movimiento.
- b) Ampliar el vocabulario mediante la descripción de objetos, colores, diferentes volúmenes.
- c) Potenciar la capacidad de atención.
- d) Valorar y aplicar hábitos higiénicos de práctica permanente.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

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.

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

Objetivos específicos

Referentes al ámbito socio-afectivo

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

Referentes al ámbito cognitivo

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

Referentes al ámbito psicomotor

- a) Experimentar distintas posiciones del cuerpo en el agua.
- b) Adoptar libremente diferentes posturas en el agua.
- c) Descubrir y realizar diferentes tipos de desplazamiento en el con ayuda.
- d) Realizar diferentes tipos de desplazamiento en el con diferentes profundidades con / sin ayuda.
- e) Realizar diferentes tipos de desplazamiento en el agua con material.
- f) Realizar desplazamientos a poca profundidad.
- g) Experimentar las distintas habilidades motrices básicas en el medio acuático.
- h) Experimentar giros sobre distintos ejes corporales.
- i) Realizar reptaciones sobre superficies distintas, sobre partes del cuerpo diferentes y transportando objetos.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- j) Coordinar los movimientos con los compañeros en distintos juegos.
- k) Ejecutar movimientos alternando la relajación y contracción en todo el cuerpo.
- l) Realizar movimientos segmentarios independientes.
- m) Realizar movimientos con los dos lados del cuerpo, tanto simétricos como asimétricos, sucesivos y simultáneos.

Objetivos operativos

Referentes al ámbito socio-afectivo

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

Referentes al ámbito cognitivo

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

Referentes al ámbito psicomotor

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

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- l) Experimentación, mediante tareas de imitación, con un móvil o material, de las diferentes vías respiratorias.
- m) Mediante la realización de tareas globales, distinguir la relajación de la contracción.
- n) Descubrir las diferentes vías y formas de respiración.
- o) Descubrir la flotabilidad.
- p) Experimentación de las diferentes formas de desplazamiento.

CADENAS DE APRENDIZAJE

El aprendizaje es un proceso de descubrimiento en el que el sujeto tiene un espacio de trabajo donde confluyen un espacio perceptivo y uno de acción. La exploración de ese espacio posibilita que el sistema retenga la información de lo que es deseable y sobre lo que no lo es.

El miedo al agua no es innato. El problema es que se puede aprender desde los primeros días si el niño relaciona experiencias desagradables con el agua, fundamentalmente a través de la reacción de sus padres en situaciones cotidianas, como el baño.

No se trata de aprender respuestas, sino de desarrollar la capacidad de responder a las exigencias del medio acuático.

Cada uno de los contenidos del programa se debe plantear de manera progresiva, es decir, ordenando las propuestas de menor a mayor dificultad, de forma que permita la experimentación (adaptación = asimilación + acomodación según Piaget) y sin imposición de tareas excesivamente complicadas.

Para asegurar una correcta adaptación a los contenidos planteados, se deberá tener la percepción de que cada uno de ellos se ha experimentado de la forma más exhaustiva posible antes de pasar al siguiente. Por ejemplo, para poder iniciar la experimentación de las respiraciones y/o inmersiones, se deberá realizar una extensa y adaptada familiarización. Así, la propuesta de cadena que planteamos es la siguiente:

- a) Familiarización: es la fase más importante, ya que es la base de todo posterior aprendizaje. Empieza cuando el niño realiza el primer contacto con el medio acuático y perdura el tiempo necesario hasta que el niño acepta el agua en la totalidad de su cuerpo.
- b) Respiración/inmersión: es el conocimiento de las vías respiratorias, la apnea voluntaria. Ha de venir dada tras una progresión en la que aumente poco a poco la profundidad y finalizará cuando el bebé acepte sumergir todo su cuerpo en el agua.
- c) Flotación: no es un objetivo, sino una experiencia para comprobar cómo el agua ejerce una fuerza ascendente que empuja al bebé hacia arriba. Suele descubrirse a través de la inmersión o al experimentar los deslizamientos.
- d) Deslizamiento/desplazamientos: los deslizamientos empiezan en posición dorsal y se mantienen hasta los 6 meses. Posteriormente pasan a inclinado-vertical y finalmente ventral. Inicialmente vienen dados de forma asistida.
- e) Los deslizamientos ayudarán al niño a probar diferentes acciones motrices, con las que descubrirá la propulsión y así conseguirá el desplazamiento.
- f) Saltos: vienen dados a través de una caída voluntaria y se enlazan con todos los aspectos vistos anteriormente.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

Progresiones

Las progresiones son la sucesión de acciones para lograr un objetivo concreto, de más sencillas a más complicadas. Un ejemplo podría ser el de las entradas al agua donde podríamos hacer una progresión entrando el bebé en los brazos del padre, posteriormente caminando con ayuda y por último caminando sin ayuda.

Estas progresiones pueden realizarse sobre todos los contenidos que están planteados en la programación y sobre las cadenas de aprendizaje.

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

En cuanto a la organización de un curso para bebés, debemos tener en cuenta diversos aspectos como son lo que hacen referencia al agua, al entorno físico, a los horarios, a los padres, etc.

Por lo tanto, el profesional debe conocer las características de los bebés, las exigencias de la tarea y las condiciones ambientales.

Respecto al agua

Tanto la temperatura del agua como la del local donde se encuentra la piscina tienen que ser suficientemente acogedoras para los bebés.

En este aspecto, casi todos los autores consultados coinciden. La temperatura considerada buena es de 30 a 32 grados, y la ambiental, unos 2 grados por encima. El agua templada protege al niño contra la pérdida de calor corporal y lo pone en una situación cómoda y relajada. Es necesario informar a los padres de que tienen que bañar a los niños a temperatura constante, bajándola paulatinamente durante el verano.

Morehouse y Miller dicen que la pérdida de calor por conducción se produce cuando el cuerpo está en contacto directo con alguna cosa que tenga una temperatura menor que la de la piel. La proporción de la pérdida depende de las que contacta. Por ejemplo, el agua es mucho mejor conductora que el aire. El aprendizaje de la natación puede ser más favorecido en un medio líquido caliente que en un medio frío, ya que el temblor y la incomodidad impiden la coordinación y la concentración necesarias para el aprendizaje.

Conviene recordar que el niño que tiene frío debe salir de la piscina. Es necesario abrigar al niño cuando sale del agua, es una precaución necesaria para evitar resfriados.

Se tiene que regular el sistema circulatorio, termorregulador por excelencia; este *termostato* necesita armonizar la temperatura del baño con la del aprendizaje.

Respecto al entorno físico

En cuanto al hábito, podemos estudiarlo en diferentes bloques:

Respecto al vaso de la piscina

La piscina tendrá que tener poca profundidad, pero la suficiente para que un adulto se sienta cómodo y pueda pasear con el niño en brazos sin que se tenga que agachar. Si la piscina es profunda, los padres tendrían que hacer un esfuerzo de sujeción que, la mayoría de la veces, comportaría problemas de inseguridad y cansancio.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

El vaso de la piscina debería tener diversas alturas. Así los padres pueden estar agachados, arrodillados o de pie. También facilita que el niño, cuando es autónomo, pueda jugar solo, sin que los padres lo sujeten, o relacionarse con otros compañeros o jugar con material, etc.

Respecto a la playa de la piscina

La playa de la piscina tiene que estar pensada para que, sobretodo los niños que comienzan a gatear o a caminar, se puedan desplazar sin peligros. Esto significa que no puede tener accesos, esquinas, agujeros, etc., en los cuales los niños puedan caerse. Pensamos que la actividad fuera del agua también es muy importante.

Respecto a los vestuarios

Es necesario tener presente que hay que duchar a los niños antes y después de la actividad. Antes, para que se adapten a la temperatura, y después para poder limpiar los restos de cloro que haya en la piel y evitar irritaciones. Por este motivo, es preferible que las duchas sean de teléfono, para que podamos dirigir el agua hacia donde queramos.

Para ducharlos, es necesario tener una bañera o un espacio donde podamos dejar al bebé, donde no pueda caerse o resbalar y donde lo lavemos con toda tranquilidad.

El vestuario deberá tener, además, duchas para los padres, para que el bebé esté controlado en todo momento.

Debemos disponer de una mesa o un espacio suficientemente alto para cambiar al bebé y permitir que los padres cambien al niño sin agacharse.

Respecto a la adecuación de los horarios

Al diseñar la estructura de un curso de bebés es importante pensar en todos los componentes que puedan hacer que la actividad sea lo más asequible posible a los padres. Debemos tener en cuenta diversos puntos:

Horario

El horario debería estar confeccionado respetando las viglias tanto de sueño como de comida de los bebés, que variarán en función de la edad.

Como nuestra metodología intenta hacer participar a ambos padres, sería interesante proponer los horarios en fin de semana o a última hora de la tarde. Una de las opciones más utilizadas son las clases los sábados por la mañana de 10 a 14 h.

Duración del curso y de la sesión

Siempre es importante dar a esta actividad el número de sesiones más elevado posible, dado que es una actividad que normalmente es de larga duración.

Una buena estructura podría ser la anual, pero según las instalaciones y su forma de ofrecer los cursos podría ser también trimestral.

Las sesiones tienen una duración entre los 45 y 60 minutos, y siempre se respetará al bebé y sus necesidades.

Se establece un tiempo para la sesión, pero serán el bebé y su comportamiento los que marcarán el tiempo más conveniente de actividad dentro del agua.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

Intervalos entre sesión y sesión

Dado que la actividad que desarrollan los bebés en el agua es un trabajo agotador, se recomienda que las sesiones no sean diarias. Una buena organización podría ser de dos a tres sesiones por semana.

Respecto a los padres

Hay metodologías que prefieren tener sólo un padre: para ser más explícitos, prefieren tener a la madre sola en la actividad, ya que al padre lo consideran una persona poco participativa o a veces demasiado impulsiva. Incluso hay escuelas donde prefieren trabajar sin padres, ya que consideran que la participación de ellos impide la actividad.

Nosotros planteamos la actividad con padres y si es posible con los dos, es nuestro planteamiento idóneo, aunque en muchos casos la realidad de cada familia lo dificulta.

Es cierto que el desgaste al que se tiene que someter el especialista para estar continuamente explicando la actividad y sus resultados y formar a los padres es muy superior, pero los resultados posteriores son francamente estimuladores.

La seguridad y el conocimiento de lo que estamos haciendo y de las propuestas que ofrecemos debe ser en toda medida justificada por nuestros conocimientos de la actividad. Debemos tener de antemano la orientación con la que tendremos que trabajar con cada grupo familiar para poder llevar a buen fin la actividad.

Información previa a los padres

Antes de empezar la actividad es recomendable dar una explicación previa a los padres de los objetivos del curso, las normas higiénicas a seguir, se les pregunta que esperan del curso, etc. Es la manera de introducir a los padres en lo que, para ellos, será posteriormente la evolución del curso.

Actuación de los padres

La relación establecida entre los padres y los hijos en la piscina es un reflejo de la situación vivida en casa. La actuación de los padres es esencial en el sentido de garantizar y proporcionar al bebé la sensación de seguridad. Desde esta seguridad, el niño será capaz de realizar diferentes tentativas que lo conducirán a la autonomía.

Se tiene que evitar, tanto con los padres como con los niños, lo que se califica como *pedagogía del fracaso*, entendida como la que se da cuando los padres (o por falta de información o por falta de conocimiento u otros factores) no comprenden o no aceptan la situación planteada, y asumen lo que consideran una situación de fracaso. Este hecho tiene una repercusión grave en la relación padres/hijo, ya que puede generar conductas agresivas y atenta contra la seguridad que el bebé tiene que percibir.

Hay que tener presente que el niño no es un adulto pequeño, y se debe informar a los padres, al mismo tiempo que se les hace ver los progresos que su hijo realiza, con tal de que estos mensajes reconforten la actitud de los padres, y por extensión, el niño salga beneficiado.

La actuación de los padres tiene que estar siempre atenta a la evolución de los hijos, a medida que éstos van consiguiendo pequeñas metas que les conducirán a la autonomía. Hace falta tener presente que este proceso empieza en el mismo momento del nacimiento, y que a partir de aquí el niño empieza a recorrer este camino. En el

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

medio acuático, esta autonomía se irá manifestando en la medida en que el niño pueda moverse y desplazarse sin la ayuda directa de los padres, pero bajo su tutela.

Tipología de padres

Durante la primera entrevista con los padres podremos determinar su tipología. Hay que tener en cuenta que aun cuando los padres participan de esta actividad y están convencidos de los objetivos planteados, nos podremos encontrar con diferentes *padres-tipo* que a continuación detallamos:

Padres autónomos

Los que después de unas cuantas consideraciones sobre la actividad y su actuación, creen que ya están preparados para realizar la actividad sin la tutela del especialista.

Hay que tener cuidado con ellos, ya que pueden llegar a *obligar* al niño a realizar una actividad que no está preparado para realizar y conseguir, al forzarlo, un retroceso en su adaptación.

Padres dependientes

Son aquellos que depositan en el especialista toda la confianza y que son incapaces de realizar las tareas propuestas si no es con la supervisión del formador.

El formador debe intentar darles confianza para que un punto importante de la actividad, que es la relación padres-bebés, se realice como estaba estipulado.

Padres sobreprotectores

Son aquellos que tienen miedo de la actividad en sí, que ven a su hijo como un material que se rompe y que le privan de realizar cualquier actividad que ellos consideren peligrosa.

Enseñarles que las tareas propuestas son adecuadas a su hijo y a la edad que tiene, siempre consensuadas con ellos y con otros bebés de su misma edad, hará que vayan poco a poco afianzándose con la actividad.

Padres lanzados

Son lo contrario de los sobreprotectores. Normalmente piensan que sus hijos son los mejores y que ellos pueden realizar todo lo que los demás pueden hacer.

Generalmente se juntan con niños temerosos de la actividad y que repercuten negativamente en la formación del bebé.

Padres comparativos

No piensan en lo que puede realizar su hijo, sino que están más preocupados con lo que hacen los demás y con intentar que su hijo lo haga. Hay que estar muy pendientes de ellos. Debemos procurar darles muchas actividades para que no puedan tener tiempo de efectuar comparaciones.

Con mucha asiduidad nos podemos encontrar con mezclas de diferentes tipologías de padre y madre. Normalmente, madres sobreprotectoras con padres lanzados, o madres pacientes dejando al niño disfrutar con la actividad con padres que no respetan la situación del momento del bebé y quieren que realice la actividad que se les ha propuesto.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

El conocimiento y el aprovechamiento de las características de cada uno según la actividad propuesta es una faceta más del formador, que deberá tener situada la tipología de cada uno de ellos para aprovecharla en el momento necesario.

Respecto a la relación bebés - profesor

Ratio profesor – alumnos

El número de niños de cada sesión se determina en función de los parámetros de seguridad y la superficie de la lámina de agua. Una correcta relación podría ser 2 profesores por cada 10-12 niños.

Debemos tener en cuenta que el trabajo desarrollado en el agua tiene que dar la posibilidad a los padres de disponer de espacio suficiente para moverse.

Modelos válidos de interacción profesor-alumnos

La relación que el profesor establece con estos tipos de sesiones van relacionadas directamente con la interacción que establece con los padres.

El profesor ha de ser para ellos el motivador, la persona que los dirige, que les ofrece diferentes formas de trabajo con todas las vertientes y sobretodo que los escucha y atiende con todas sus dudas.

El profesor debe ser también la persona que propone las tareas a realizar, siendo el responsable máximo de todas las acciones a emprender.

Esto no quiere decir que los padres no puedan proponer al profesor tareas a realizar con sus hijos, pero que la decisión de hacerlas o no depende única y exclusivamente del profesor.

Debemos tener en cuenta, además, la relación que el profesor establece con el bebé.

El profesor está para asegurar que la relación entre los padres y el bebé sea la adecuada. Es por eso por lo que el profesor tiene poca parte activa en cuanto al bebé.

La participación del profesor con el bebé ha de estar aceptada sobre todo por él. Aunque no es necesario que el profesor trabaje con el niño, en algunas ocasiones se puede hacer acciones profesor-bebé.

Si antes comentábamos que el profesor tenía que hacer un seguimiento y dar unas indicaciones a los padres, también tiene normalmente que poder percibir cualquier anomalía.

Agrupaciones por edades

Al comparar las diferentes edades de los bebés, no damos cuenta de que, si en algún caso se puede trabajar en grupo, es bueno poder juntar niños con las mismas necesidades.

Se pueden establecer tres bloques de edades, el primero de los 4 meses a los 10-11 meses, el segundo de 12 meses a 24 meses y el tercero de 24 meses en adelante.

Por otra parte, el hecho de que el trabajo se haga individualizado no debería dar problemas a la hora de plantear trabajos grupales. El hecho de que los padres puedan hablar entre ellos y ver lo que es capaz de hacer un niño de similar o misma edad que el suyo hace que muchas veces dejen atrás miedos y celos.

También es adecuado que niños de la misma edad y en periodo de exploración puedan ir descubriendo otras cosas que hacen su compañeros.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

Respecto a la sesión

Estructura de la sesión:

- *Explicación y ducha inicial*
Consiste en la explicación de los contenidos de la sesión y su justificación; se puede realizar en el espacio de experimentación tras la ducha. No ha de ser una parte que ocupe mucho tiempo
- *Activación*
Es una parte de gran importancia, ya que si no se realiza correctamente el niño puede sufrir una experiencia negativa que haga que el bebé no se integre al resto de la sesión. Es donde los padres entran al agua por la voluntad del bebé, por lo que debemos diseñar una actividad en la que se persuade al niño de querer ir al agua.
- *Logro de objetivos*
Es la parte donde se plantean de forma práctica los contenidos y donde se pretende conseguir los objetivos planteados, mediante la experimentación y con el juego como medio principal.
- *Estabilización*
Es la parte de la sesión que está destinada a hacer un descenso de la intensidad de las propuestas planteadas en la fase anterior; es una vuelta a la calma para que el bebé se encuentre en un estado de tranquilidad, relajación y nivel de actividad parecido al inicial.
- *Feedback final*
Reflexión final que nos ha de servir para conocer la valoración que hacen los padres del desarrollo de las actividades y así poder replantear los aspectos necesarios. Ha de ser de corta duración.

Orientaciones didácticas respecto a la sesión

El docente ha de tener unas consideraciones claras respecto a la sesión, desde los momentos previos hasta el final.

El docente ha de montar previamente la sesión para estructurar su contenido, ha de recibir al grupo en el lugar donde se desarrolla la sesión y explicar a los padres los contenidos que trabajarán mientras aprovecha para pasar lista.

Durante el transcurso de la sesión el educador tiene que tener el control sobre ésta a través de la observación; es el encargado de transmitir el respeto por el material, motivar al grupo, dar la información necesaria de forma clara y conseguir que la sesión sea dinámica sin perder nunca de vista los parámetros de seguridad.

Por último, el docente ha de conocer las peculiaridades de los bebés del grupo para así poder adaptar las propuestas teniendo en cuenta los aspectos de salud.

Respecto al material

Algunos aspectos importantes a resaltar son:

- a) El material deberá ser de colores vivos y sobretodo no tóxico.
- b) Según la edad del bebé deberemos proporcionarle material muy pequeño y a ser posible blando, para que lo puedan manipular sin problemas.
- c) También es necesario tener material que puedan ponerse en la boca para poder morderlo.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- d) Tener dentro de la sesión materiales de diferentes texturas hará que el bebé experimente su cuerpo con diferentes materiales y sensaciones.
- e) Material que sirva como plataforma, tobogán, juego para estirarse, etc., tanto duro como blando.

Características del material

Hemos analizado las características de los bebés, el desarrollo de las sesiones, el entorno físico, la metodología, los objetivos a desarrollar... Todo ello en conjunto nos da una visión clara del material a utilizar, por lo que a grandes rasgos podemos definir las características del material.

- El material debe ser motivador, tanto para los niños como para los padres.
- El material no puede ser de gran volumen, ya que ocuparía una parte importante de lámina acuática, lo que privaría del movimiento cómodo y agradable en que se deben desarrollar estas sesiones.
- El material debe, según los objetivos marcados, ser manejable para que los niños puedan jugar con él. Esto implica que no debe ser pesado y tener un volumen asequible para que sus manos pequeñas puedan manejarlo con toda facilidad.
- La actividad tiene que estar provista de material flotante y de material subacuático, tanto manejable como para relacionarse con él.
- Debido a las connotaciones y características antes descritas, el material debe ser de colores vistosos y agradables.
- Siguiendo en esta línea, el material, tanto de manipulación como de utilización, debe tener texturas diferentes: rugoso, suave, blando, rígido...
- Si antes hablábamos de material motivador, además éste debe ser educativo y que agilice la creatividad y la inteligencia del bebé.
- También es adecuado que niños de la misma edad y en periodo de exploración puedan ir descubriendo otras cosas que hacen su compañeros.

PROGRAMACIÓN DE LA ACTIVIDAD

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 los aspectos de los bebés según la edad.

Los ejercicios están valorados de menor a mayor dificultad, lo que provocará que el profesor pueda definir en qué nivel está cada bebé y aplicarle los que le correspondan.

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 formador tendrá que seleccionar, previamente a la sesión, los objetivos y los ejercicios que se plantearán para cada bebé. Los objetivos planteados para la sesión deberían ser dos o tres como máximo.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

Debemos dejar espacio y tiempo para la experimentación y no proponer actividades libres como contenido; la manera de dar la clase o el tipo de material pueden ser común para todos, pero respetando siempre las individualidades y buscando variantes para adaptarlas a los alumnos.

En la hoja de sesión anotaremos los objetivos a trabajar, teniendo muy claro 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, en la hoja de seguimiento individualizado anotaremos todo aquello que haga referencia a la mejora o al retroceso del niño, además de todo lo que sea significativo referente a los padres o a la relación con el resto.

Periodización

La periodización de los contenidos está formulada 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.

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

No hay que descalificar aquellas periodizaciones en las que se vuelve al inicio del aprendizaje para asentarlo mejor.

Debemos tener en cuenta que hay estadios del aprendizaje en los 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 más viveza y seguridad.

El plan de sesiones

Como el trabajo para bebés es individualizado, no se puede hacer un plan de sesiones.

El que se propone en este apartado es una hoja de sesión donde el profesor anotará los objetivos a trabajar, el material a utilizar y la distribución en el tiempo.

También se ha de llevar a cabo una ficha individualizada donde se anotará todo aquello que el bebé o los padres realicen. Bien sean de progreso, de retroceso, de sensación extraña o de alteraciones después de la sesión.

Control, evaluación y seguimiento

El control, evaluación y seguimiento de los bebés se hace a través de una ficha personal, donde además de todos los datos personales de él y de sus padres se anotarán todas aquellas situaciones que sea necesario especificar.

Datos relacionados con la actuación de los padres, si han forzado o no al bebé, si está más a gusto con el padre que con la madre, si son capaces de motivarle para el juego, si disfrutan de la actividad de su hijo o por el contrario necesitan del apoyo constante del profesor, además de todos los datos relacionados con la evolución dentro de la sesión del bebé y sus respuestas, serán importantísimos a la hora de poder valorar la evolución del bebé a lo largo del tiempo.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

Como no deberemos situar al bebé en un punto inicial, esta valoración la deberemos realizar para poder analizar la actividad acuática que han realizado los padres con los niños ya en su casa.

De esta valoración inicial podremos identificar la aversión o no al agua, la facilidad de relación agua-padres-bebé que se ha establecido en el vínculo familiar y la relación de él con el mundo exterior y su posible interrelación con otros niños o adultos.

Además se pasan unas fichas donde los padres en su casa realizan unos tests psicomotores, donde podemos comparar la evolución de ese bebé con la norma establecida, con la evolución natural, según la edad que tengan.

Estos tests se pasan al principio y al final de la actividad.

PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS

Debemos partir de la idea de que cada bebé tiene un nivel diferente de aprendizaje (en función de las experiencias previas de este medio acuático y diferentes ritmos de aprendizaje).

Partir del nivel de desarrollo de los alumnos

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

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:

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

Los alumnos han de realizar los aprendizajes significativos por si solos

Han de ser capaces de aprender a aprender.

Se deben modificar sus esquemas de conocimientos

Si no hubiera modificaciones no habrá 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 reequilibrio. Es aquello que se conoce con el nombre de disonancia cognitiva.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

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. Sin embargo, debemos distinguir eso que el alumno será capaz de aprender por sí solo de lo que necesitará mediante la ayuda de otras personas.

NORMAS DE SEGURIDAD

El hecho de tener a los padres en las sesiones para bebés garantiza, de alguna manera, su seguridad.

No por eso debemos dejar de lado el tema de la seguridad, ya que en la piscina hay muchos peligros que el profesor conoce y que los padres desconocen.

La información de todos aquellos aspectos relacionados con el entorno de la piscina hará que los padres sean aún más responsables de los peligros que están escondidos. Uno de ellos es el suelo mojado de la piscina. A los niños que ya empiezan a caminar y que salen fuera del agua es necesario ponerles unas zapatillas que puedan quedar fijadas a los pies para prevenir cualquier resbalón.

Debe avisarse e informarse de todos aquellos rincones que pueden ser peligrosos, escaleras, esquinas, etc., para que la actividad sea mucho más segura.

Referente al material, tendremos cuidado de que no pueda resultar peligroso. Debe vigilarse que los niños que llevan juguetes para ellos al lanzarlos, sobretodo, no puedan hacer daño a algún otro.

Medios y condiciones

Para trabajar con bebés hay algunas condiciones importantes:

- a) La temperatura del agua es un factor muy importante para desarrollar la sesión en condiciones idóneas. Es uno de los puntos fundamentales para el bienestar del niño, donde todos los especialistas y médicos coinciden. La temperatura conveniente es de 30 a 32 grados aproximadamente, y la temperatura ambiente debe ser de 2 grados por encima.
- b) Por lo que respecta al entorno físico, podemos hacer algunos bloques:
 - Un primer bloque, hace referencia al vaso de la piscina. Debe ser de poca profundidad, pero la suficiente para que un adulto se encuentre cómodo y pueda pasear con el niño en brazos sin necesidad de agacharse, ya que esta postura le sería dolorosa para la espalda. Una piscina correcta sería aquella que además de respetar la profundidad anteriormente expuesta, tenga zonas con diferentes alturas.
 - El segundo bloque es el que hace referencia a la playa de la piscina. La playa debe estar pensada para que los niños que empiecen a gatear o caminar puedan jugar y desplazarse sin peligros. Esto quiere decir que no puede haber zonas que puedan representar un problema. Es importante también tener el entorno de la piscina ambientada con dibujos, colores o materiales vistosos, para crear un ambiente más cálido.
 - El tercer bloque hace referencia a los vestuarios. A los niños se les tiene que duchar antes y después de la actividad, siempre que no planteen problemas,

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

sobretudo al empezar la actividad. Este punto también es necesario considerarlo como parte de la actividad, para lo que tendremos que huir del concepto de ducha o baño de casa. Unas duchas de teléfono facilitarán este aspecto al poder jugar con ellas y dirigir el agua donde queremos o quieren los niños. Para evitar resfriados a los niños es conveniente que no tengan cambios de temperatura. Para garantizar esto es bueno condicionar la piscina con unos cambiadores. Los cambiadores deben estar a la altura de los padres, para que puedan poner encima a los bebés y cambiarlos cómodamente.

Para los padres, que entran dentro de la piscina con bañador, deben acondicionarse unos vestuarios amplios donde se puedan duchar y dejar el cochecito del niño sin problemas de espacio.

PROPUESTA DE CONTENIDOS Y RECURSOS

Referentes al ámbito socio-afectivo

- a) Tareas relacionadas con el objetivo de la sesión y contrastarlas con los padres. Ellos tienen que decidir cuál quieren escoger.
- b) Tareas relacionadas con el objetivo a trabajar y que sea el niño quien decida la que más le gusta.
- c) Tareas donde el material tenga que ser compartido entre los bebés.
- d) Juegos donde los bebés tengan que compartir el espacio.
- e) Juegos donde el estímulo tenga que ser jugar con los compañeros.

Referentes al ámbito cognitivo

- a) Actividades para acostumbrar al niño al baño, secarse bien, limpiarse los oídos después de la sesión, como un hábito higiénico.
- b) Tareas para habituar a los padres y a los niños a los hábitos higiénicos que se realizan en la piscina como una prolongación de su casa.
- c) Juegos donde el niño tenga que desarrollar un cierto nivel de atención.

Referentes al ámbito psicomotor

- a) Desplazamientos en todas direcciones para que los bebés vivan el trabajo del agua en todas las partes del cuerpo: hacia delante, atrás, al lado, etc.
- b) Desplazamientos sobre un tapiz de diferentes grosores y consistencias, en cuadrupedia, estirados, arrastrándose, etc.
- c) Equilibrios sobre la barriga de los padres: sólo apoyándose, haciendo pequeños pasos.
- d) Equilibrios sobre plataformas fijas o móviles, en diferentes posiciones.
- e) Equilibrios sobre las manos de los padres y con la ayuda de diferentes partes del cuerpo: pies, barriga...
- f) Recogida de pequeños objetos con una mano y la otra.
- g) Recogida de pequeños objetos con la mano y lanzarlos.
- h) Recogida de más de un objeto con una mano y sujetarlos.
- i) Recogida de más de un objeto con una mano y tirarlos.
- j) Recogida de un objeto grande y transportarlo.
- k) Recogida de un objeto grande y lanzarlo.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- l) Conducciones de un objeto sobre el agua con las manos.
- m) Conducciones de un objeto por debajo del agua.
- n) Recogida de un objeto con las manos a diferentes profundidades.
- o) Recogida de un objeto que flote con las manos y hundirlo.
- p) Transportes de objetos con diferentes partes del cuerpo (pies, barriga, espalda...).
- q) Recogida de un objeto de diferentes tamaños con los pies.
- r) Juegos donde el niño tenga que utilizar la parte del cuerpo que le indiquemos.
- s) Tareas donde el niño experimente las diferentes posturas que puede adquirir su cuerpo.

Entradas 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. A continuación explicaremos las diferentes formas, de menor a mayor dificultad, de entradas al agua:

- a) Sentados al borde de la piscina, los padres con el bebé en los brazos, irán mojándose conjuntamente, poco a poco, desde los pies hasta el pecho.
- b) Sentados en el borde de la piscina, los padres con el bebé en las piernas, ofreciéndole a la vista el resto de la piscina.
- c) Sentados en el borde de la piscina, los padres con el bebé en las piernas y ofreciéndole la piscina, irá enseñándole los juguetes que están dentro del agua, preguntándole si quiere ir a buscarlos.
- d) Caminando por la parte poco profunda, escaleras, con el agua por los tobillos, ir mojándose progresivamente, tanto los padres como el bebé con juegos de familiarización y material, regaderas, muñecos, etc., que sirvan para este punto.

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:

- a) Si el niño es muy pequeño, los padres lo abrazarán de la forma más habitual, dándole al mismo tiempo sensación de movimiento (ej. columpiándolo, enganchando el cuerpo sobre las rodillas, etc.).
- b) 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.
- c) Sujetar el niño por las axilas poniendo los brazos en forma de columpio, uno enfrente del otro.
- d) Sujetar el niño por las axilas llevándolo con el cuerpo, a la altura de la espalda, dentro del agua, uno delante del otro.
- e) Sujetar al niño por las axilas y desplazarlo mirando hacia delante. Los padres se colocarán detrás.
- f) Sujetar al niño con el brazo, rodeándolo. Una mano está debajo de las axilas, el brazo se pasa por la otra axila.
- g) Si el bebé tiene entre 4 y 6-7 meses le reconfortará mucho estar hacia arriba. La manera de sujetarlo será:
 - apoyar la cabeza del bebé sobre la espalda, la cabeza de los padres debe estar muy cerca de la del bebé. El brazo de los padres pasa sobre el pecho para darle seguridad;

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

- apoyar la cabeza del bebé sobre la espalda de los padres, 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.

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

A continuación hacemos la relación, por orden de menor a mayor, que creemos que se debe seguir, sobretudo al principio, para conocer las reacciones del bebé y de los padres:

- a) Con la mano mojada, lavarse la cara.
- b) Tirar gotas de agua por encima de la cabeza, al principio que no les caiga en la cara, y posteriormente que vaya a la cara.
- c) A partir del punto anterior, se puede hacer lo mismo incrementando el volumen de agua. El trabajo se debe considerar siempre como un juego del cual los padres y los niños disfrutarán.
- d) Algunas propuestas son hacer túneles de agua con regaderas, cubos, juguetes, etc.

En los apartados anteriores el agua procedía de arriba y en este apartado empezaremos a provocar que el agua venga de la zona inferior. La mejor manera es que sea el niño mismo el que se moje. Así, tendremos que dar al niño herramientas para conseguir lo que nosotros queremos:

- a) Incentivar al niño para que golpee el agua, con las manos, con material, unos a los otros, etc.
- b) A través del juego, incentivar al niño a coger algún objeto a poca profundidad, provocando que el niño se moje la cara.

Otro apartado es todo aquello que al niño le motiva y que nos ayudará a hacer una familiarización más alegre, seria y divertida. Algunas propuestas son:

- a) Lanzar (controladamente) al niño al aire, agarrándolo antes de que haga una inmersión, pero sin desestimar que el agua salpique. Poco a poco, podremos constatar que esta tarea le gusta.
- b) Utilizando material auxiliar motivador, tapices, toboganes... que hagan que el niño se desplace hacia el agua por él mismo, sin imposiciones.

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.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

Desplazamientos conducidos

Son aquellos en los 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, logre realizar una distancia él solo. Todo esto posibilita una sensación reconfortante en el bebé.

Desplazamientos con material

Se denominan así todos aquellos en los 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 el profesor.

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

A continuación hacemos referencia a algunas tareas a realizar:

- a) Rodear al bebé con un flotador por debajo de las axilas, uno frente al otro. El bebé tiene que sentir seguridad aunque no sean el padre o la madre, los que le están sujetando.
- b) Ídem que el punto anterior, pero el padre-madre se coloca detrás del bebé. El niño pierde de vista al padre-madre, pero se tiene que sentir seguro.
- c) Con dos flotadores, uno debajo de cada brazo. El padre-madre se ponen con la misma posición que el niño delante de él. Realizar desplazamientos hacia delante, hacia atrás, al lado, etc.
- d) Ídem que el anterior, pero el padre se coloca detrás del niño confiando en el material y el desplazamiento del padre que está realizando.
- e) También, según la edad, se pueden utilizar tablas específicas de natación. El niño cogerá una madera debajo de cada brazo, el padre sujetará al niño por dichas tablas, trabajando uno delante del otro.
- f) Ídem que el anterior, pero el padre se colocará detrás del bebé.

Desplazamientos autónomos con material

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

A continuación hacemos referencia a algunas tareas a realizar:

- a) Ponemos un flotador por debajo de las axilas del bebé. Con esta posición, y siempre teniendo los padres cerca, le motivaremos para que vaya a buscar objetos, jugar a coger a otros niños, coger a los padres, que los padres jueguen a coger a los niños, etc.
- b) Ponemos un flotador debajo de cada axila; con esta posición haremos el mismo trabajo que en el punto anterior.
- c) Con la misma posición que el punto anterior, enseñaremos al niño a hacer cambios posturales de su cuerpo (ej., enseñar los pies detrás, delante, poner la cabeza dentro del agua adelante, poner las orejas dentro del agua hacia atrás, etc.)
- d) Lo mismo que los apartados anteriores, pero con otro tipo de material. (planchas, colchonetas, etc.).

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

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 cuándo el bebé sale de debajo del agua para poderlo sujetar y que pueda hacer una respiración.

Con este apartado haremos referencia a algunas tareas a proponer:

- a) Sujetar al bebé por debajo de las axilas, empujarlo debajo del agua y hacia delante, dejándole un pequeño espacio hasta que llega, después de hacerle un pequeño desplazamiento por sí mismo y sumergiéndose solo, al padre, bordillo, juguete, escalera, colchoneta, etc., a todo ello que le pueda servir para cogerse.
- b) El niño estará subido sobre cualquier superficie que lo pueda aguantar, bordillo piscina, colchoneta, tabla rígida, tobogán, el padre o cualquier otra forma de sujeción, se pondrá a una distancia que anteriormente habremos calculado, haciendo que el bebé se lance al agua y llegue hasta él.

ALUMNOS CON NEE

La mayoría de estos niños con deficiencias físicas se pasarán la mayor parte de su vida en silla de ruedas. Si desde muy pequeños pueden realizar un desplazamiento motor autónomo, sus extremidades adquirirán una movilidad a niveles superiores de los que se pueden esperar en condiciones normales, pero a nivel afectivo el poder valerse por sí mismo y ser independiente en este medio no tiene precio para el niño.

Características del trabajo

El desplazamiento autónomo (con o sin material) es prioritario

Por los motivos que acabamos de comentar, periodizamos el desarrollo autónomo del niño por encima de las inmersiones, pues sus disminuciones físicas son importantes.

Atención: problemas patológicos. Hay que tener presente los problemas congénitos, estructurales, que determinarán nuestra atención.

Trabajar hipotonías / hipertonías

Si un niño es hipertónico, convendría dedicar una buena parte de la sesión a relajar su musculatura dentro del agua, y a la inversa en el caso de la hipotonía.

Trabajar conjuntamente con el fisioterapeuta

La posibilidad de interrelacionar el trabajo del monitor con el niño es muy positiva, tanto para el propio alumno como para el intercambio de conocimientos entre los dos profesionales. Tendríamos que intentar tener un contacto periódico uno con el otro e intentar conectar nuestro trabajo, en beneficio del niño.

Integración social y afectiva con otros alumnos de la piscina

Muchos de estos alumnos van, o irán, a centros de educación especial, y no podrán contactar, la mayor parte del tiempo, con niños de la población *normal*.

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

En el agua muchas de las barreras desaparecen, y se pueden producir situaciones de relación social y de igualdad, que difícilmente se producirán fuera de este medio.

El alumno (ahora más que nunca) marca el ritmo del aprendizaje

Tener en cuenta el ritmo individual de aprendizaje que nos marcará cada niño (que no tiene por qué ser más lento que otro bebé).

CONCLUSIONES

Como formadores deberíamos tener presente en qué etapa y para qué estamos trabajando.

En esta edad tan temprana estamos realizando la tarea más importante, ya que un padre, al confiar en nosotros como especialistas, pone en nuestras manos a su hijo de temprana edad para que le ayudemos en esta complicada fase de evolución.

Dar a sus hijos una mayor globalidad de conocimientos para que en un futuro puedan enfrentarse al mundo con el mayor bagaje posible de experiencias desde todas las vertientes posibles.

Hacerles más fácil el camino del aprendizaje, mediante situaciones placenteras, experiencias nuevas, difíciles de realizar en otro medio.

No intentar ser interceptores de la educación plasmando objetivos que rompan con la sincronía que conlleva el trabajo dirigido hacia la persona, sino coayudantes de esta etapa tan importante en el ser humano, ayudando, formando, presentando la actividad como una etapa más dentro de la vida cotidiana, que ha de ser divertida, sin imposiciones ni roturas de las estructuras básicas.

Compartir, en la medida en que nos lo están ofreciendo, esta importante evolución de un ser humano y hacernos partícipes de ella, con la seguridad de que la intención es la de formar seres independientes y más seguros, nos ha de llenar de satisfacción y de alegría.

BIBLIOGRAFÍA

- AJURRIAGUERA, J. DE. *Manuel de Psychiatrie de l'enfant*. Ed. Masson et Cie. París, 1970.
- ANOKHINE, P. *Biologie et Neurophysiologie du Reflexe Conditioné*. Ed. Moscou, 1975.
- CIRIGLIANO, PATRICIA M. *Los bebés nadadores*. Ed. Paidós. Barcelona, 1989.
- FONSECA, VITOR DA. *Ontogénesis de la Motricidad*. Ed. G. Nuñez Editor. Madrid, 1988.
- FOUACE, JEAN. *Nadar antes que andar*. Ed. Cedel. Barcelona, 1979.
- HARROW, A. *A Taxonomy of the Psychomotor Domain*. Ed. David McKay Co. N. York, 1971
- LE BOULCH, J. *L'Education par le mouvement*. Ed. Soc. Francaises. Paris, 1964
- LISSELOT, DIEM. *El niño aprende a nadar*. Ed. Miñón. Valladolid, 1978
- MAHLO, F. *L'acte tactique en jeu*. Ed. Vigot Frères. Paris, 1969
- MCGRAW, M. *The neuromuscular maturation of the human infant*. Ed. Columbia Univ Press. N. York, 1943
- SHERIDAN, M.D. *Children's Development Progress*. Ed. NFER, London, 1975
- VAYER, PIERRE. *El niño frente al mundo*, Ed. Científico-médica. Barcelona, 1977

Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: bebés, embarazadas y mayores

REFERENTES DEL MATERIAL

EUROKA LOISIRS, 1992-1993

FUZEAU, J. M. Catálogo general. 1991-1992

LA MAISON DE LA PISCINE ESPAÑA, 1992-1993

MAGIAL, Ascó 1992

MAGIAL. Materials didáctics. Juny 1991

MAGIAL. Jocs didáctics. Juny 1991