

RESUMEN

En este trabajo se presenta un modelo didáctico pedagógico y metodológico para la enseñanza de las actividades acuáticas en el contexto de las piscinas profundas, consideradas aquellas que superen la estatura de los niños.

Consta de un marco teórico donde se habla de las generalidades del crecimiento y desarrollo, de las dimensiones físicas, motoras, psicosociales cognitivas del niño de 3 a 5 años, enfatizando en la importancia del medio acuático para el desarrollo de las mismas.

A sí mismo, se presenta al juego como medio de expresión e instrumento de conocimiento y de socialización que de mano de la pedagogía y la didáctica, trae extraordinarios resultados en el desarrollo del niño.

De igual forma, se describen las habilidades motrices acuáticas, entre estas la respiración, la flotación, la propulsión, la sumersión y los saltos; se dedica un apartado a la pedagogía, donde se exponen las tendencias y modelos pedagógicos desde los estilos de enseñanza y su relación con el niño y la educación física.

Por otra parte, y hablando del modelo en sí, es el resultado de la unión de la teoría y la práctica que recoge los procedimientos que han dado buenos resultados, llevando a enunciar los “principios didácticos-metodológicos-pedagógicos” claro está, en un contexto acuático, sumado a esto las “situaciones reales – soluciones efectivas” que son un conjunto de estrategias sistemáticas para sacar adelante una buena clase de natación para niños y hacen una puntual descripción sobre algunos aspectos concernientes a la seguridad en el desarrollo de la misma.

Por último se presenta una extensa descripción de los niveles en cuanto a los contenidos, objetivos, y pasos metodológicos; entendidos estos últimos, como la forma sistematizada del cómo, del cuándo y del dónde desarrollar cada habilidad propuesta mediante actividades lúdicas presentadas de manera secuencial y progresiva.

Palabras clave: Actividades acuáticas, natación, psicomotricidad, crecimiento y desarrollo, modelos pedagógicos, educación física, juego, medio acuático.

**MODELO DIDÁCTICO - PEDAGÓGICO PARA EL DESARROLLO DE LAS
HABILIDADES ACUÁTICAS EN PISCINAS PROFUNDAS. DIRIGIDO A
NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS.**

**JUAN CARLOS RAMÍREZ MUÑOZ
MARIETA JIMÉNEZ RICCI**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
SANTIAGO DE CALI
2009**

**MODELO DIDÁCTICO - PEDAGÓGICO PARA EL DESARROLLO DE LAS
HABILIDADES ACUÁTICAS EN PISCINAS PROFUNDAS. DIRIGIDO A
NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS.**

**JUAN CARLOS RAMÍREZ MUÑOZ
MARIETA JIMÉNEZ RICCI**

Trabajo final para optar al título de Licenciatura en Educación Física y Deporte

**Director
DIEGO FERNANDO BOLAÑOS
Mg. en Educación**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
SANTIAGO DE CALI
2009**

TABLA DE CONTENIDO

Pag.

RESUMEN

1. INTRODUCCIÓN

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

2.2. Elementos del problema

2.3. Formulación del problema

2.4. Justificación

3. OBJETIVOS

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Crecimiento y desarrollo 13

4.1.1. Áreas y periodos del desarrollo 13

4.1.2. Direcciones del desarrollo 14

4.2. El niño de 3 a 5 años 16

4.2.1. Desarrollo físico 17

4.2.2. Desarrollo motor 17

4.2.3. Desarrollo psicosocial 18

4.2.4. Desarrollo cognoscitivo 19

4.3. Psicomotricidad 20

4.3.1. Elementos de la psicomotricidad 22

4.3.1.1. Esquema corporal 22

4.3.1.2. Orientación espacio-temporal 23

4.3.1.3. Tono corporal 24

4.3.1.4. Coordinación 25

4.3.1.5. Equilibrio 26

4.3.2. La creatividad 27

4.3.3. El juego 30

4.4. Habilidades motrices básicas acuáticas 32

4.4.1. Respiración 33

4.4.2. Flotación 34

4.4.3. Propulsión 36

4.4.4. Sumersión	36
4.4.5. Saltos	37
4.5. Pedagogía	43
4.5.1. La pedagogía en la educación física	44
4.5.1.1. Tendencias de la educación física	44
4.5.2. La didáctica	50
4.5.3. Modelos pedagógicos en educación física	51
4.5.3.1. Estilos de enseñanza	55
4.6. Niño, educación física y estilos de enseñanza.	62
5. PROPUESTA PEDAGÓGICA	64
5.1. Observación de instituciones reconocidas de la ciudad de Cali	64
5.2. Planteamiento de la propuesta	64
5.3. Desarrollo de la propuesta	65
5.4. Resultado final de la propuesta	65
5.5. Introducción a la propuesta	66
5.6. Principios didácticos, metodológicos y pedagógicos	66
5.7. Situaciones reales – soluciones efectivas (Estrategias)	67
5.8. Normas de seguridad	69
5.9. Niveles y contenidos.	69
5.9.1. Nivel I – principiantes	70
5.9.1.1. Aceptación del profesor y familiarización con el entorno acuático.	70
5.9.1.2. Equilibrio dinámico con el gusano amarrado (flotación).	79
5.9.1.3. Control de la respiración en el medio acuático (burbujas).	83
5.9.1.4. Desplazamiento frontal, lateral, dorsal y giros con el gusano amarrado.	84
5.9.1.5. Inmersión de cara.	85
5.9.1.6. Saltos con gusano amarrado.	86
5.9.2. Nivel II – intermedio.	88
5.9.2.1. Desplazamiento frontal, lateral, dorsal y giros con el gusano desamarrado.	88
5.9.2.2. Respiración rítmica y continua en el medio acuático.	91

5.9.2.3.	Pequeñas inmersiones.	92
5.9.2.4.	Equilibrio estático y dinámico con el gusano desamarrado (flotación).	94
5.9.2.5.	Salto con gusano desamarrado.	95
5.9.2.6.	Independización del gusano	96
5.9.3.	Nivel III – avanzados.	98
5.9.3.1.	Equilibrio estático y dinámico sin gusano (flotación).	98
5.9.3.2.	Desplazamiento frontal, lateral, dorsal y giros sin gusano.	99
5.9.3.3.	Respiración rítmica y continua en el medio acuático.	101
5.9.3.4.	Salto	102
5.9.3.5.	Inmersiones.	104
5.9.3.6.	Manejo de diversos implementos (tabla y pull-boy).	105
6.	CONCLUSIONES	107
7.	RECOMENDACIONES	108
8.	BIBLIOGRAFÍA	109

LISTA DE TABLAS

	Pag
Tabla 1. Habilidades motoras gruesas en la niñez temprana (3 – 5 años).	18
Tabla 2. Frases apropiadas y no apropiadas en las actividades acuáticas.	67

LISTA DE FIGURAS

	Pag
Figura 1. El juego del pisagusanos.	62
Figura 2. Circuito de obstáculos.	65
Figura 3. La ducha del elefante.	66
Figura 4. Gusano amarrado.	68
Figura 5. El juego del trencito.	69
Figura 6. Equilibrio acuático con dos gusanos.	70
Figura 7. Los niños se desplazan con el gusano desamarrado.	76
Figura 8. Desplazamiento con el gusano a manera de caballito.	78
Figura 9. Desplazamiento con el gusano a manera de columpio	79
Figura 10. Desplazamiento con el gusano en la espalda.	79
Figura 11. Diciendo “adiós” debajo del agua.	81
Figura 12. El niño salta al agua, nada, alcanza el gusano.	85
Figura 13. Flotación estática con gusano. El niño flota decúbito supino con el gusano en las manos, lo va soltando poco a poco logrando flotar sin ayuda.	86
Figura14. Nudo de gusano.	88
Figura 15. Entrada y salida del castillo acuático.	89
Figura 16. La tabla convertida en una lancha.	94

RESUMEN

En este trabajo se presenta un modelo didáctico pedagógico y metodológico para la enseñanza de las actividades acuáticas en el contexto de las piscinas profundas, consideradas aquellas que superen la estatura de los niños.

Consta de un marco teórico donde se habla de las generalidades del crecimiento y desarrollo, de las dimensiones físicas, motoras, psicosociales cognoscitivas del niño de 3 a 5 años, enfatizando en la importancia del medio acuático para el desarrollo de las mismas.

A sí mismo, se presenta al juego como medio de expresión e instrumento de conocimiento y de socialización que de mano de la pedagogía y la didáctica, trae extraordinarios resultados en el desarrollo del niño.

De igual forma, se describen las habilidades motrices acuáticas, entre estas la respiración, la flotación, la propulsión, la sumersión y los saltos; se dedica un apartado a la pedagogía, donde se exponen las tendencias y modelos pedagógicos desde los estilos de enseñanza y su relación con el niño y la educación física.

Por otra parte, y hablando del modelo en sí, es el resultado de la unión de la teoría y la práctica que recoge los procedimientos que han dado buenos resultados, llevando a enunciar los “principios didácticos-metodológicos-pedagógicos” claro está, en un contexto acuático, sumado a esto las “situaciones reales – soluciones efectivas” que son un conjunto de estrategias sistemáticas para sacar adelante una buena clase de natación para niños y hacen una puntual descripción sobre algunos aspectos concernientes a la seguridad en el desarrollo de la misma.

Por último se presenta una extensa descripción de los niveles en cuanto a los contenidos, objetivos, y pasos metodológicos; entendidos estos últimos, como la forma sistematizada del cómo, del cuándo y del dónde desarrollar cada habilidad propuesta mediante actividades lúdicas presentadas de manera secuencial y progresiva.

INTRODUCCIÓN

El trabajo que a continuación se presenta es una propuesta didáctica pedagógica sobre la enseñanza de la natación que incluye, desde una revisión bibliográfica con contenidos asociados a la pedagogía, la didáctica y temas relacionados con las actividades acuáticas, los niños entre los 3 y 5 años y su relación con el agua; hasta toda una serie de pasos metodológicos que conducen, de manera divertida y progresiva el desarrollo de la clase, por medio de actividades lúdicas, orientadas a que el niño domine su cuerpo en el agua de forma autónoma y confiada y por supuesto adquiera las habilidades básicas acuáticas en una piscina profunda.

Se toma en cuenta que la pedagogía es la ciencia que estudia el fenómeno educativo y se vale de esta para que en el modelo propuesto sea más asequible y divertido el aprender y enseñar a nadar. Al mismo tiempo la educación física se beneficia de las contribuciones que a la didáctica aporta este modelo pues esta, centra su estudio directamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje que son inherentes al quehacer pedagógico.

Además, se encuentran consignadas algunas observaciones críticas de las diferentes formas de trabajo de escuelas de natación de la ciudad de Cali, que nos mostrará un panorama claro de las fortalezas y debilidades de cada método, enriqueciendo la propuesta aquí presentada.

Para efectos de comprensión de género se aclara que en general se utilizará el término niño(s) haciendo referencia a las niñas y los niños

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

Se observa que muchos de los niños que habitan en las ciudades, presentan alteraciones en su desarrollo psicomotor, debido a la reducción del espacio vital de las viviendas, que se limita a unos pocos metros de pasillo cargados de adornos que obstruyen la libertad de movimiento, contribuyendo así al sedentarismo infantil o hipokinesis. Causando problemas que se verán reflejados en el rendimiento escolar.

Además se presenta una represión de la conducta motriz del niño por parte de sus padres, al no permitirle moverse libremente por miedo a que se lastime o dañe algún objeto del hogar. Buscan que el niño se adapte a la casa y no adaptan la casa al niño, sin saber que están preparándolo para el fracaso.

Por otra parte los padres delegan la responsabilidad de educar a sus hijos, a la televisión, los videojuegos o el computador, siendo aquellas actividades sedentarias que limitarán aún más su desarrollo motor.

Así mismo, la educación formal solo contempla 1 o 2 horas semanales de Educación Física, agravando aún más la situación del niño.

Sumado a lo anterior, las experiencias motrices vividas por el niño ya sea en su colegio o fuera de él están a cargo de personas poco capacitadas en el campo de la motricidad e incluso muchas no son profesionales de la Educación física y el deporte, por tanto, no pueden observar de manera objetiva el estado psicomotor del niño limitando su intervención a lo poco o nada que hicieron por ellos.

Un niño limitado por la arquitectura de la ciudad, un niño limitado por la ignorancia de sus padres, un niño limitado por la poca importancia que se le da a la educación física escolar en cuanto a la cantidad y calidad, es un niño que no se está preparando para la vida.

2.2. Justificación del trabajo

Actualmente, existe la necesidad de implementar o construir metodologías que lleven a prácticas que suplan, mejoren y den respuesta a las necesidades motrices del niño; estas actividades deben ser orientadas a su desarrollo por medio del juego, como principal medio de enseñanza.

El agua constituye un medio ideal para satisfacer todas estas necesidades de movimiento con estímulos adecuados que desarrollarán las habilidades motrices de base.

¿Cómo aprovechar las inmensas posibilidades que ofrece el medio acuático? Es una pregunta aparentemente fácil, pero cuando se busca la respuesta, el principal inconveniente se encuentra en la bibliografía, pues los métodos de enseñanza allí descritos se expresan en condiciones ideales, es decir: el agua a la altura de las rodillas, cintura, hombros, etc., y esto no responde al contexto de piscinas profundas, llamadas así a las que superan la altura de los niños.

La carencia de este material obliga a responder con una propuesta didáctica pedagógica, dirigida a niños pequeños, desarrollada en el medio acuático, que innove tanto en medios y métodos de enseñanza acordes con los principios de la psicomotricidad, pues, esta última posee elementos fundamentales que ayudarán al desarrollo del niño en sus primeros años de vida.

Teniendo en cuenta la gran importancia de las actividades acuáticas para el desarrollo motor de los niños y lo mucho que disfrutan de ellas, existe la necesidad de crear, nuevos juegos, actividades y metodologías que permitan al niño aprender de una manera más rápida y divertida las diferentes habilidades en el agua.

OBJETIVOS

Objetivo general

Generar, a partir de la elaboración de una propuesta didáctica – metodológica, las bases para la creación de un modelo de carácter flexible orientado a la enseñanza de la natación a niños de 3 a 5 años.

Objetivos específicos

- Proponer un sustento conceptual para actividades realizadas con niños de 3 a 5 años en la búsqueda de instaurar modelos didácticos para la enseñanza de la natación en la ciudad de Cali.
- Construir una propuesta didáctica - metodología para el desarrollo de habilidades acuáticas que brinde a los niños de 3 a 5 años posibilidades de movimiento variado con actividades agradables y lúdicas.
- Incentivar a maestros, instructores y monitores de natación, en especial a quienes se dedican a niños entre los 3 y 5 años, para que incluyan en sus jornadas actividades y juegos que además de ser agradables para los niños potencien su aprendizaje y desarrollo motor.

MARCO TEÓRICO

A continuación se presentan todas las teorías que sustentan esta propuesta pedagógica, partiendo de las generalidades del crecimiento y desarrollo, la motricidad, la psicomotricidad, atravesado por aspectos que tienen que ver con el desenvolvimiento del niño en el medio acuático y finalizando con elementos propios de la pedagogía en la Educación Física.

Una intervención pedagógica efectiva es lograda si se tienen en cuenta los múltiples factores que determinan al ser humano. Por eso, los temas antes mencionados deben ser tratados a fondo por importantes autores que traídos a colación resuelven dudas, aclaran términos y exponen sus principales planteamientos y teorías que ilustrarán un panorama más claro del qué, del cómo y del cuándo enseñar.

4.1. CRECIMIENTO Y DESARROLLO

4.1.1. Áreas y periodos del desarrollo

Los niños crecen y se desarrollan a ritmos diferentes en las áreas física, cognoscitiva y psicosocial. Estas áreas se superponen, ya que el desarrollo en un área se ve reforzado y aumentado por el crecimiento en las otras.

Por su parte el análisis teórico de algunos científicos del desarrollo separan el *desarrollo físico*, el *desarrollo cognoscitivo* y el *desarrollo psicosocial*. De hecho estas áreas están interrelacionadas. A lo largo de la vida, cada una afecta a las otras (Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, 2005).

El crecimiento corporal y del cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud forman parte del *desarrollo físico* y pueden influir en otros aspectos del desarrollo. Los cambios y la estabilidad en las capacidades mentales, como el aprendizaje, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, el razonamiento moral y la creatividad, constituyen el *desarrollo cognoscitivo*. Este está íntimamente ligado al crecimiento físico y emocional. La capacidad de hablar depende del desarrollo físico de la boca y del cerebro. Los cambios y estabilidad en la personalidad, la vida emocional y las relaciones sociales constituyen el *desarrollo psicosocial* el cual puede afectar el funcionamiento cognoscitivo y físico. A la inversa, las capacidades físicas y cognoscitivas pueden afectar el desarrollo psicosocial. Estas contribuyen enormemente a la autoestima y pueden afectar la aceptación social (Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, 2005).

Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman (2005), siguen una secuencia de cinco períodos que son generalmente aceptados en las sociedades occidentales industriales. El periodo prenatal (de la concepción hasta el nacimiento), infancia y etapa de los primeros pasos (del nacimiento a los 3 años), niñez temprana (de los 3 a los 6 años), niñez intermedia (de los 6 a los 11 años) y adolescencia (de los 11 hasta aproximadamente los 20 años). Estas divisiones por edades son aproximadas y, hasta cierto punto, arbitrarias. Existen diferencias individuales en la manera en que los niños enfrentan los eventos y circunstancias características de cada periodo.

4.1.2. Direcciones del desarrollo

Son denominados también principios de maduración y obedecen a los principios de progresión céfalo-caudal y próximo-distal. (Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, 2005). Existiendo un tercero, mencionado por Moreno Masmela y Bocanegra de Beltran (1986): acción masiva a acción específica.

Precisamente el **principio cefalocaudal** (del latín “de la cabeza a la cola”) dicta que el desarrollo va de la cabeza a la parte más baja del tronco. La cabeza, el cerebro y los ojos del embrión se desarrollan antes y son desproporcionadamente grandes hasta que las otras partes del cuerpo crecen. A los dos meses de gestación, la cabeza del embrión abarca la mitad de la longitud del cuerpo. En el momento del nacimiento, la cabeza es solo una cuarta parte del tamaño del cuerpo; aunque todavía es desproporcionadamente grande. Por otra parte, el **principio proximodistal** (del latín “de lo cercano a lo lejano”), el desarrollo va de las partes cercanas al centro del cuerpo a las externas. La cabeza y el tronco del embrión se desarrollan antes que las extremidades, y los brazos y las piernas antes que los dedos (Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, 2005).

Al mismo tiempo los autores Watson y Lowrey (1965), ilustran este desarrollo cefalocaudal y proximodistal en diferentes etapas del bebé. En el primer cuarto del primer año de vida, se alcanza el control de los ojos y de la cabeza; en el segundo cuarto, el de la porción superior del tronco y de los brazos; en el tercer cuarto, el control de la porción inferior del tronco y el uso de los dedos para la prensión fina. La integración de las extremidades inferiores en posición erecta comienza en la última cuarta parte del primer año.

Papalia, wendkos y Duskin (2005), aclaran que incluso durante la infancia y la niñez temprana, las extremidades continúan creciendo más rápido que las manos y los pies –atendiendo al desarrollo cefalocaudal y proximodistal. De forma similar, los bebés primero desarrollan las habilidades para utilizar la parte

superior de los brazos y de las piernas (que están más cerca al centro del cuerpo), después los antebrazos y la parte baja de las piernas, luego las manos, los pies y finalmente, los dedos.

El principio de acción masiva acción específica plantea: en sus movimientos iniciales el niño utiliza solo la musculatura larga del cuerpo involucrándolo todo, por ejemplo: no mueve un pie sino las dos piernas, no busca agarrar algo con una mano, sino con los dos brazos. Gradualmente las acciones llegan a ser específicas, lo cual implica la utilización de pequeñas agrupaciones musculares. Así al realizar acciones específicas por ejemplo, mueve un brazo sin balancear todo el cuerpo, coge con dos dedos sin accionar toda la mano, etc. (Moreno Masmela y Bocanegra de Beltrán, 1986).

Una explicación de las direcciones del desarrollo es la mielinización como proceso de maduración de la conducción nerviosa que es descrita por diferentes autores.

Para Cobos Álvarez (2006), “debemos tener en cuenta que cuando nacemos, si bien, están presentes todas las células nerviosas con las que va a contar un sujeto, unos treinta mil millones solamente en el córtex (Changeux, 1983), no todas ellas tienen la suficiente maduración como para poder desarrollar la función que le es propia. La evolución es lenta y la *mielinización* o recubrimiento progresivo de los axones por mielina, constituyen un factor especial. Esta se efectúa en un orden espacial y temporal determinado y está asociada al control voluntario y progresivo de las actividades motrices.

Benes, Turtle, Khan y Farol (1994), citados por Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman (2005), dicen que la mielinización se inicia aproximadamente a la mitad de la gestación en algunas partes del cerebro, y continúa hasta la adultez en otras. Las rutas que están relacionadas con el sentido del tacto – primer sentido en desarrollarse- están mielinizadas en el momento del nacimiento. La mielinización de las rutas visuales, que maduran más lentamente, se inicia en el nacimiento y continua durante los primeros meses de vida. Es probable que las rutas relacionadas con la audición empiecen a ser mielinizadas tan temprano como en el quinto mes de gestación, pero el proceso no está completo hasta alrededor de los cuatro años. Las partes de la corteza que controlan la atención y la memoria, cuyo desarrollo es más lento, no están completamente mielinizadas sino hasta la adultez joven. La mielinización de una zona de relevo de información del *hipocampo*, una estructura localizada dentro del lóbulo temporal que tiene un papel importante en la memoria, y formaciones relacionadas, continúa hasta por lo menos los 70 años.

Precisamente entre los 3 y los 5 años maduran las zonas que corresponden al lenguaje y a los sistemas gnósicos y práxicos, así como las fibras que unen el cerebelo al córtex cerebral y que son necesarias para el control de la motricidad fina. A partir de este momento la coordinación sensoriomotriz en el tiempo y en el espacio será posible (Cobos Álvarez, 2006).

Por todo lo anterior se puede concluir que la gran importancia del desarrollo de estructuras que componen al sistema nervioso central y periférico desde la fecundación hasta el nacimiento y durante los años de la niñez tiene implicaciones para el desarrollo físico, cognoscitivo y emocional.

4.2. El niño de 3 a 5 años

En el niño que evoluciona normalmente, crecimiento y desarrollo marchan coordinados y conforman un aspecto esencial de la personalidad. Ambos factores nos permiten inferir las capacidades, la conducta y la personalidad del niño en etapas diferentes (Zapata, 1991)

Según Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, (2005), los niños tienen un crecimiento más rápido durante los primeros tres años, especialmente durante los primeros meses, que en cualquier otra época. A los cinco meses, el peso promedio de un niño ha duplicado el del nacimiento, llegando hasta 16 libras y al año de edad casi lo ha triplicado, llegando hasta 23 libras. Esta rápida tasa de crecimiento disminuye durante el segundo y el tercer año; un niño suele aumentar alrededor de 5 libras para su segundo cumpleaños, y 3 libras y media para el tercero, hasta pesar 31 libras y media. La estatura de un niño generalmente se incrementa 10 pulgadas durante el primer año, casi 5 pulgadas durante el segundo año y un poco más de tres pulgadas durante el tercer año, hasta alcanzar 37 pulgadas. Las niñas siguen un patrón paralelo, pero son un poco más pequeñas; a los tres años, una niña promedio pesa una libra menos y tiene una estatura media pulgada menor que el niño promedio.

A la edad de 3 años los niños adelgazan y su crecimiento sigue siendo rápido. Necesitan dormir menos que antes. Son mejores para correr, saltar y lanzar una pelota; pueden atar mejor los cordones de los zapatos (moños en lugar de nudos), dibujar con crayolas (sobre el papel y no en las paredes) y servir el cereal (dentro del plato y no en el suelo); además empieza a manifestarse una preferencia por la mano derecha o la izquierda (Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, 2005)

4.2.1. Desarrollo físico

En esta etapa (3-5 años y hasta un año después) los niños crecen rápidamente... Alrededor de los tres (3) años, empiezan a adquirir la apariencia esbelta y atlética de la niñez. Conforme se desarrollan los músculos abdominales, la barriga del niño pequeño se contrae. El tronco, los brazos y las piernas se hacen más largos. La cabeza continúa siendo relativamente grande; pero las otras partes del cuerpo siguen creciendo, mientras las proporciones corporales se tornan cada vez más parecidas a las del adulto (Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, 2005).

Zapata (1991), explica que por lo general, en este periodo los niños experimentan un crecimiento lento de la cabeza, mediano el del tronco y rápido el de las extremidades inferiores. Los sistemas óseo y muscular se desarrollan paralelamente a estos cambios de las proporciones del cuerpo; el proceso de osificación provoca que los cartílagos del sistema óseo se sustituyan por huesos.

4.2.2. Desarrollo motor

Conforme el cuerpo de los niños cambia, permitiéndoles hacer más cosas, ellos integran sus habilidades nuevas con aquellas previamente adquiridas, en **sistemas de acción** y, como resultado, obtienen capacidades aún más complejas. En esta etapa (3-5 años y hasta un año después), el desarrollo de las áreas sensoriales y motoras de la corteza permite una mejor coordinación entre lo que el niño desea y puede hacer. Sus huesos y músculos son más fuertes y su capacidad pulmonar es mayor, lo cual le permite correr, saltar y trepar más lejos, más rápido y mejor (Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, 2005). Igualmente, según los mismos autores, las facultades motoras gruesas desarrolladas en dicho años, son la base para los deportes, el baile... y otras actividades que continúan durante toda la vida... los infantes menores de 6 años en pocas ocasiones están preparados para tomar parte en cualquier deporte organizado. Solo 20% de los niños de cuatro años pueden lanzar bien una pelota, y únicamente el 30% puede atraparla bien (AAP Committee on Sports Medicine and Fitness, 1992).

Los niños pequeños se desarrollan mejor físicamente cuando pueden tener actividades adecuadas para su nivel de maduración, en juego libre no estructurado. Los padres y los maestros pueden ayudarlos al ofrecerles la oportunidad de trepar y saltar sobre un equipo seguro y del tamaño apropiado, al proporcionarles pelotas y otros juguetes lo suficientemente pequeños para que los tomen con facilidad, tan suaves como para que no les causen daño;

además, les pueden brindar un entrenamiento cálido cuando necesiten ayuda (Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, 2005).

Tabla 1. Habilidades motoras gruesas en la niñez temprana (3-5 años)

3 años	4 años	5 años
-No puede girar o detenerse en forma rápida o repentina.	-Posee un control más eficiente para detenerse, arrancar y girar.	-Puede arrancar, girar y detenerse de forma eficiente en los juegos.
-Puede saltar una distancia de 38 a 60 centímetros.	-Puede saltar una distancia de 60 a 83 centímetros.	-Puede hacer un salto, corriendo, de 70 a 90 cm.
-Puede subir escaleras sin ayuda alternando los pies.	-Puede bajar una escalera larga alternando los pies.	-Puede bajar una escalera larga sin ayuda, alternando los pies.
-Puede brincar utilizando principalmente series irregulares de saltos, con algunas variantes añadidas.	-si se sostiene puede brincar de cuatro a seis veces en un pie.	-Puede recorrer saltando fácilmente una distancia de 4.80 metros.

Fuente: Corbin, 1973

Tomado de Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, (2005).

4.2.3. Desarrollo psicosocial

Alrededor de los cuatro años de edad puede darse un cambio en la autoconciencia, cuando se desarrolla la memoria autobiográfica y una teoría de la mente más compleja (Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, 2005).

La comprensión de sus propias emociones ayuda a los niños a orientar su comportamiento en situaciones sociales y a hablar de sus emociones (Laible y Thompson, 1998), citados por Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, les permite controlar la forma en que manifiestan sus sentimientos y ser sensibles a la forma en que se sienten los demás (Garner y Power, 1996), citados por Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman. Buena parte de este desarrollo ocurre durante los años preescolares.

Los preescolares hablan de lo que sienten y con frecuencia discernen los sentimientos de los demás; asimismo entienden que las emociones se relacionan con experiencias y deseos (Saarni, Mumme y Campos, 1998), citados por Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman. Con todo aún carecen de una comprensión cabal de emociones autodirigidas, como la vergüenza y el orgullo, y se les dificulta recordar sentimientos contrarios (Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, 2005).

La autoestima de los niños de corta edad no necesariamente se basa en una valoración realista. Aunque hacen juicios sobre su competencia en diversas actividades, aún no pueden clasificarlas en orden de importancia; y suelen aceptar la opinión de los adultos, quienes a menudo efectúan una retroalimentación positiva poco crítica y, por lo tanto, tal vez sobrestimen las capacidades de los menores (Harter, 1990,1996,1998), citado por Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman.

Cuando el grado de autoestima es elevado, el niño se siente motivado a desempeñarse bien. Sin embargo, si la autoestima es *contigente* al éxito, los niños pueden percibir el fracaso o la crítica como censura a su valía y sentirse incapaces de desempeñarse mejor (Papalia, Wendkos Olds y Duskin Feldman, 2005).

4.2.4. Desarrollo cognoscitivo

Desde el punto de vista cognoscitivo esta etapa, que va desde los dos años hasta los seis aproximadamente, se denomina preoperacional de acuerdo con las características de Piaget. Este científico y sus colaboradores observaron que los niños tienen su propia manera de averiguar acerca del mundo y las cosas, lo mismo que de recordar una presentación visual u organizar ideas, tal como los adultos interpretan el medio social o físico desde una perspectiva totalmente distinta. Según Piaget, el niño conoce a través de la interacción de sus estructuras mentales, que dependen de la etapa de desarrollo cognoscitivo en que se encuentra, con el medio ambiente físico y social que rodea al infante (Zapata, 1991).

Este autor considera tres factores que afectan el desarrollo intelectual: la maduración, la experiencia física y la interacción social. Maduración porque mientras más edad tenga un niño, seguramente contará con mayor desarrollo intelectual, es decir, se encontrará mejor adaptado a la realidad y tratará de operar o actuar sobre ésta.

En lo que respecta a la experiencia física, cuanto mayor experiencia logre un niño con los diferentes objetos físicos de su entorno, más probable será que desarrolle un conocimiento apropiado de ellos, para cumplir adecuadamente con las etapas de su desarrollo; la experiencia física permite el conocimiento a través de la manipulación y de la representación interna de su acción.

Por último, la interacción social es una fuente de información, aprendizaje y desarrollo del pensamiento que se amplía paulatinamente, gracias a la relación del niño con su familia, al juego con sus hermanos y a la institución escolar.

4.3. PSICOMOTRICIDAD

En la actualidad, según Cobos Álvarez (2006), cuando se habla de psicomotricidad se está considerando la globalidad del ser humano, su unidad psicosomática, la íntima relación entre su estructura somática, afectiva y cognitiva. Y es en el niño donde esta globalidad se presenta con mayor nitidez. Sus acciones le ligan emocionalmente con el mundo y a través de ellas se comunica y va formando los conceptos.

Con este término Cobos hace referencia a una disciplina que tiene por objeto el estudio de las interacciones y la coordinación de las funciones motrices y de las funciones psíquicas, así como el tratamiento de sus trastornos. En palabras de Pertejo (1983), citado por Cobos Álvares, la psicomotricidad se define como *el estudio de la evolución y forma de manifestarse las vivencias del individuo consigo mismo y con el medio ambiente, expresadas a través del cuerpo. El cuerpo en psicomotricidad debe ser considerado como órgano de expresión, relación y comunicación* .

Para adentrarnos en el mundo psicomotriz, es necesario conocer los sistemas que le dan sustento a sus planteamientos. A continuación abordaremos dichos sistemas interpretados a partir de las tres unidades funcionales de Luria explicadas por Da Fonseca (1998).

el sistema *perceptivo* (percibir desde una visión crítica para construir-crear nuevas realidades) que de la mano del sistema nervioso central (interpretado a partir de tres unidades funcionales de Luria y explicado por Da Fonseca, 1998) permiten conocer y buscar formas de intervención para desarrollar las funciones de *Tonicidad, Relajación, Respiración, Equilibrio* (primera unidad funcional de Luria de “Regulación Tónica”, ubicada en el cerebelo, tronco cerebral, médula espinal, tálamo y subtálamo). *Noción del Cuerpo, Lateralidad, Espacialidad, Temporalidad* (segunda unidad funcional de Luria de “Recepción,

Análisis y Almacenamiento de la Información”; situada en el córtex cerebral, lóbulos parietal, occipital y temporal) y, las *Praxias Global y Fina* (tercera unidad funcional de Luria de “Programación, Regulación y verificación de la actividad” emplazada en el córtex motor, el premotor y el lóbulo frontal). Las capacidades perceptivas son aquellas que ponen en relación la sensación sensitiva con la significación cognitiva para estructurarnos como personas.

El sistema *Bio-energético-mecánico*, que dependiendo de los sistemas neuromuscular, cardio-respiratorio, metabólico y osteo-muscular, desarrollan las capacidades de transmitir tensión y de obtener y utilizar la energía. Este sistema se conecta con el perceptivo a través de los sistemas ubicados en la primera unidad funcional de Luria. De manera que comparten las capacidades en ella situadas.

Estos dos sistemas (y sus capacidades) se manifiestan al exterior a través de: La manifestación *proyectiva* (relación con los otros sujetos de una manera crítica y constructiva para el desarrollo personal y grupal). Las capacidades que se exteriorizan están en relación con la *cooperación, la competición, la ambivalencia* y sus combinaciones.

La manifestación *objetual o extensiva* (relación con los espacios y objetos). En este caso son las *habilidades*, las cualidades que se sacan a la luz: *manipulación* (coger, lanzar, golpear); *locomoción* (andar, trepar, gatear, saltar...) y de *estabilidad* (Rey Cao y Trigo, 2000).

También es importante hablar de la actividad motriz, ya que por medio de esta, el hombre puede actuar en su medio para modificarlo y modificarse; en pocas palabras, el movimiento adapta a los seres humanos a la realidad. Todo tipo de movimiento es resultado de la contracción motriz que produce el desplazamiento del cuerpo, o de los segmentos que lo componen, y el mantenimiento del equilibrio. Cuando el cuerpo se mueve despaacio, tiene como base de sustentación la regulación del tono, este último consiste en los diferentes niveles de tensión muscular. Wallon, citado por zapata (1991) demostró que el desarrollo motor, que surge de la sensibilidad se conforma durante el desarrollo de toda la persona. El movimiento siempre resulta de la coordinación del esquema corporal en relación con el espacio y el tiempo. Tanto el movimiento como el diálogo tónico, cumplen un papel fundamental en la vida afectiva y en la vida social.

Sin este desarrollo psicomotriz en el niño, el intento de aprendizaje de la lecto-escritura y del cálculo es como querer edificar sin cimientos. Con frecuencia, este hecho no aparece tan evidente porque el niño juega o hace

psicomotricidad de muy diversas maneras que pasan desapercibidas para el adulto. Pero dado el creciente sedentarismo de la sociedad moderna y, por tanto, la limitación en la movilidad del niño, es evidente que la estimulación psicomotriz del niño de forma intencionada se convierte cada vez más en una mayor necesidad (Cuenca y rodao, 1986).

4.3.1. Elementos de la psicomotricidad

4.3.1.1. Esquema corporal

La autora Cobos Álvarez (2006), llama al esquema corporal también somatognosia o imagen de “si mismo”, y plantea que se refiere a un proceso complejo que comienza desde los primeros días de vida y que culmina cuando el niño llega a la pubertad. Como dice Ballesteros (1982), citado por Cobos Álvarez, *Con él queremos expresar la representación que tenemos de nuestro cuerpo, de los diferentes segmentos corporales, de sus posibilidades de movimiento y de acción, así como de sus diversas limitaciones*. Este proceso es indisoluble de procesos perceptivos, cognitivos y prácticos y está directamente relacionado con la maduración neurológica y sensitiva, con la interacción social y con el desarrollo del lenguaje. Por ello es un proceso constructivo lento pero que permitirá un perfecto ajuste cuerpo-medio.

Por su parte Soraluze Acebo (2000), comenta: *a través de la observación de nuestro propio cuerpo y el de los demás, es decir, mediante la exterocepción (especialmente a través de la vista y el tacto y de la percepción consciente interna de cada una de las partes que lo forman) se constituye nuestro esquema corporal*. En función de las experiencias que se hayan tenido, de la situación actual que, como persona está viviendo, así como de todos los factores externos que están influyendo en la percepción de estímulos, se tomará conciencia del propio esquema corporal actual y, como dice Iriarte (1981), citado por Soraluze Acebo, “el esquema corporal es único y propio de cada persona.”

Se sabe que entre los 2 y los 5 años, niños y niñas van mejorando la imagen de su cuerpo y los elementos que lo integran, van perfeccionando movimientos, estabilizando su lateralización y conquistando el espacio, relacionándose y actuando en él. En torno a los 3,5-4 años es normal, en niños que asisten a guarderías, que sean capaces de representar monigotes en los que aparece una gran cabeza con ojos, nariz y boca, de la que suelen colgar brazos y piernas sin manos ni pies, independientemente de la calidad del trazo (Cobos Álvarez, 2006).

4.3.1.2. La orientación espacio-temporal

Otro elemento de la psicomotricidad es la orientación espacial, que en palabras de Cobos Álvarez (2006), “está asociada al espacio perceptivo e incluye esencialmente relaciones topológicas. Orientarnos significa establecer relaciones entre el cuerpo y los demás objetos para encontrar su camino. Para que podamos estructurar el espacio de forma adecuada deberemos dominar las nociones de conservación, apreciación de las distancias, reversibilidad, superficies, volúmenes, etc., por lo que se trata de un proceso de adquisición largo que se va configurando desde los planos más elementales (arriba, abajo, delante, atrás, cerca de, grande...) hasta los más complejos (derecha-izquierda), dándose, en primer lugar, en la acción y pasando posteriormente a ser representados en uno mismo, en el otro y en el espacio con los objetos, con lo que el dominio será completo.

Para Graña Menduiña (2000), la estructura de nuestros receptores sensoriales y su evolución funcional, así como las características del mundo físico en el que vivimos, determina nuestra percepción y nuestro comportamiento en el espacio. Las informaciones recibidas pueden ser externas (nos informan de la orientación espacial de los objetos o de los elementos del medio; los receptores sensoriales más necesitados son la visión y la audición) o internas (representan el punto de partida de nuestra experiencia espacial. Nos informan de la percepción de la posición del cuerpo y del movimiento. Los receptores sensoriales utilizados son: ojo y oído, laberinto, receptores articulares y tendinosos, husos neuromusculares y piel). De la interacción e integración de estas informaciones externas e internas proviene nuestra organización espacial.

Por otro lado, la estructuración temporal se fundamenta sobre los cambios que el sujeto percibe, estando constituido este concepto por dos componentes esenciales: el orden, o aspecto cualitativo y la duración o aspecto cuantitativo. Con el orden se aprecia la sucesión que existe entre los acontecimientos y con la duración se permite la medida del intervalo que separa dos puntos de referencia: el principio y el fin de un acontecimiento. Ambos elementos se encuentran sintetizados en el ritmo, el cual constituye la base de la experiencia temporal (Poaletti, 1987, citado por Cobos Álvarez).

Igualmente para Graña Menduiña (2000), los componentes más importantes de la organización temporal son el orden y la duración. Estos dos componentes son reunidos por el ritmo. El *orden* es la clasificación de una sucesión de

acontecimientos entre unos puntos de referencia, mientras que la *duración* permite la medida del intervalo que separa dos puntos de referencia (unidades cronométricas: horas, minutos...). El orden representa el aspecto cualitativo del tiempo, mientras que el aspecto cualitativo vendrá dado por la duración, esta última muy difícil de calcular subjetivamente. Para este autor, toda acción tiene su ritmo; si se ejecuta de acuerdo a él se conseguirá una mejor coordinación y aprendizaje. *La relación ritmo-acción nos permitirá expresar el ritmo en la actividad y nos facilitará el gesto por el ritmo. En una acción rítmica nos encontramos en una coordinación de distintos segmentos corporales, es decir, se da una alternancia esfuerzo-relajación.*

4.3.1.3. Tono corporal

El tono muscular es el grado de contracción que tienen en cada momento los músculos. Dicho tono está sujeto a controles involuntarios por parte del sistema nervioso, pero también al control voluntario del sujeto como lo demuestra el hecho de que se pueda contraer y relajar un músculo o grupo muscular a voluntad. El grado de contracción no siempre es el mismo, oscilando entre la hipertonía (tensión) y la hipotonía (relajación) (Cobos Álvarez, 2006).

Otra definición relacionada al tono corporal es la tonicidad, planteada por Pedrido (2000) como ese hilo de electricidad que mantiene los músculos en un estado de excitación básico y estable, con un mínimo de gasto energético y en disposición permanente de reaccionar a cualquier estímulo, tanto intelectual como motricio. Por lo cual, se puede entender la tonicidad como norma general, como un proceso de retroactivación.

Según Castañer y Camerino, citado por Pedrido (2000), ésta es el “telón de fondo, siempre presente, que sustenta la coreografía del cuerpo”.

Como dice Da Fonseca, citado por Pedrido (2000), *toda motricidad parte de una tonicidad, tonicidad que la sigue como una sombra, preparándola, apoyándola e inhibiéndola, esto es, autorregulándola. Así como la línea recta está compuesta por una sucesión de puntos en el espacio, también la motricidad está compuesta por una sucesión de tonicidades, que en su totalidad materializan el equilibrio humano.*

Pero esta tonicidad no se produce de manera aislada, en un músculo, sino que “la tonicidad abarca todos los músculos responsables de las funciones biológicas y psicológicas y también toda y cualquier forma de relación y comunicación social no verbal (Da Fonseca, citado por Pedrido 2000).

4.3.1.4. Coordinación

La coordinación no es sólo el objeto visible de los diferentes segmentos corporales que se accionan con una finalidad concreta, sino que lleva implícitos diferentes niveles jerárquicos de la motricidad, desde la tonicidad a la estructura espacio-temporal (Pedrido, 2000).

Según Piaget¹, “los movimientos intencionales, esto es, las praxias, son como sistemas de movimientos coordinados en función de un resultado y de una intención.” Es decir, la coordinación no es el fruto de acciones impulsivas e involuntarias, sino que responde a la previa elaboración de un proyecto para la consecución de un resultado, conseguido por instrumentos neuroestructurales de expresión. Tales proyectos y resultados están condicionados y se ajustan a las necesidades evolutivas y de aprendizaje del ser humano. De tal manera, que el nivel de eficacia y eficiencia en las acciones de los deportes inicialmente expuestos varían con la edad, ya que los esquemas motricios que rigen el desarrollo de la praxia global se ven sometidos no solamente a las sensaciones internas del individuo, así como a los estímulos recibidos del exterior, sino que también depende del grado de aprendizaje del sujeto.

Se puede aclarar que Piaget llama a los movimientos globales coordinados de carácter voluntario, praxias, pues responden a una elaboración previa en busca de un resultado regulado por el sistema nervioso.

Por otro lado, el autor Pazos Couto (2000), dice que *la praxia fina, implica precisión, eficacia, economía, armonía, y como no, implica acción, eso que nosotros denominamos movimiento consciente e intencional dotado de un sentido útil. Es, por tanto, una forma compleja de actividad, que exige la participación de muchas áreas corticales*.

Cuando se habla de praxia fina, se habla de coordinación de ojo-objeto-mano, estos son los tres elementos principales, aunque no es exclusiva de estos la praxia fina. Los dedos de los pies, los labios y la lengua, también forman parte de este entramado (tocar el piano con los dedos de los pies por separado, también podría implicar praxia fina). Y sin lugar a dudas, todos estos elementos se integran dentro de un sistema identificable pero indivisible que es la persona (Pazos Couto, 2000).

¹ DA FONSECA, Vitor. Citado por PEDRIDO, Xose Anton. EN : Fundamentos de la motricidad. Madrid : Gymnos, 2000. p. 237-238

4.3.1.5. Equilibrio

El equilibrio se puede definir como el “conjunto de reacciones del sujeto a la gravedad, es decir; su adaptación a las necesidades de la bipedestación y a los desplazamientos en posición erecta” (Vayer, citado por Arangunde Soutullo, 2000).

Por su parte, Castañer y Camerino citados por Arangunde Soutullo (2000), lo definen como la capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio y recuperar la correcta postura tras la intervención de un factor desequilibrante. Un aspecto muy importante del equilibrio es la equilibración, que está íntimamente relacionada con el esquema corporal y la función tónica, se puede considerar como el telón de fondo del equilibrio, el cual, a su vez, dará las bases para construir la coordinación y el dominio del espacio. En el ser humano se manifiesta por la actitud de la bipedestación y se caracteriza porque se lleva a cabo por el mínimo esfuerzo voluntario (Arangunde Soutullo, 2000).

La equilibración reúne un conjunto de actitudes estáticas y dinámicas, que se basan en el control postural y es desarrollo de las adquisiciones de locomoción (Da Fonseca citado por Arangunde Soutullo, 2000).

Castañer y Camerino, citados por Arangunde Soutullo (2000), distinguen tres tipos de equilibrio: *el equilibrio reflejo*, es aquel que se da en una acción refleja ante un desequilibrio inesperado; *el equilibrio automático*, se encuentra dentro de los movimientos utilitarios automatizados dentro de la vida cotidiana y *el equilibrio voluntario*, aplicado en la acción motricidad programada.

Los mismos autores hacen una distinción entre dos fórmulas básicas de equilibrio, *el equilibrio estático* y *el equilibrio dinámico*. *El equilibrio estático*, se trata de conseguir mantener una postura estática venciendo fuerzas externas (gravedad, fuerzas aplicadas por otros individuos, por inclemencias de la naturaleza, etc.). Y *el equilibrio dinámico*, se trata de una reequilibración, consecuencia del desequilibrio por el desplazamiento de la proyección del centro de gravedad fuera de la base de sustentación.

Para Arangunde Soutullo (2000), entre los factores de los cuales depende fundamentalmente el equilibrio, se encuentran como los más importantes, *la base de sustentación*, que se refiere a la superficie de apoyo corporal mantenida con el suelo u otros elementos. La dificultad para mantener el equilibrio disminuye a medida que aumenta la base de sustentación y viceversa; *la posición del centro de gravedad*, que es un factor importante en la

equilibración del sujeto, en el que influye el descenso, elevación y movimiento lateral del mismo. Debe estar situado sobre la base de sustentación para ejercer un adecuado control postural; *condiciones previas*, que indica el movimiento que permite mantener una actitud equilibrada en posición estática después de una actitud dinámica, como cuando se intenta parar después de una carrera y *la pérdida de la visión*, con la que es mucho más difícil conservar el equilibrio, por eso las personas ciegas tienen mucho más desarrollados otros sentidos a modo de compensación.

4.3.2. La creatividad

Según Marín Ibáñez (1991) citado por Trigo y colaboradores, La creatividad es una *innovación valiosa*. Ya que todo lo creativo es de alguna manera nuevo, o por lo menos, lo es para la persona que realiza ese descubrimiento. Y se dice que es valiosa, no sólo con referencia al posible producto creado, sino a la acción misma de innovar, que supone un afán de superar, de mejorar, de optimizar cuanto nos rodea y a nosotros mismos. *"Todo aquello que sea diferente, algo antes no existente y que aporta aspectos interesantes superadores de lo anterior, resuelve problemas, cumple aspiraciones y necesidades, lo designamos como valor cualquiera que sea el campo, por modesto, cotidiano o insignificante que parezca"*.

Por su lado Guilford (1967) y Landau (1987), citado por Trigo y colaboradores, plantea *"Toda solución de problemas constituye un proceso creativo. Cualquier situación de estímulo que encuentra el organismo sin estar preparado para una inmediata reacción adecuada representa un problema, cuya solución conlleva una cierta novedad, por mínima que sea"*.

Para Rey (2000), La historia del movimiento del hombre ha secuestrado de la motricidad humana la vivencia del ser: Un cuerpo se mueve, un músculo se activa, una capacidad condicional se mejora, la visión periférica se optimiza, la energía se consume... La creatividad concibe todo esto en la motricidad, pero requiere también de la participación de la conciencia del ser humano. Para que concurren en un feliz matrimonio la creatividad y la motricidad, hay que devolverle a la segunda la dote merecida de: la libertad de acción; el cambio de reglas en los juegos; la búsqueda de nuevas posibilidades; la flexibilidad ante los modelos determinados; la expresión de uno mismo; clima lúdico, desinhibido; realización de los deseos y pulsiones personales; cooperación, aceptación y respeto; e introyección, proyección, extensión.

Por otra parte la educación a través de la motricidad, deberá estar embebida de creatividad si se quiere que de verdad conlleve desarrollo para el sujeto. A

continuación se aplican los distintos indicadores de la creatividad a actuaciones con la motricidad (Rey y Trigo, 1995) citado por De La Piñera Cuesta y Trigo.

- Fluidez (cantidad de ideas).
 - encontrar usos diversos a un material.
 - diversidad de respuestas motrices ante un determinado estímulo (un sonido, un ritmo, una imagen, un sentimiento, una palabra, un movimiento, un material, una sensación...).
- Originalidad (diferente y valioso).
 - Búsqueda de soluciones corporales inusuales ante un estímulo determinado.
 - Buscar “cómos” ante un objetivo planteado por el profesor.
 - Encontrar nuevas soluciones innovadoras ante un programa o gesto estructurado.
 - Invención de productos creativos relacionados con el ámbito de la motricidad (nuevos materiales, nuevos espacios, nuevos juegos, nuevas relaciones...).
- Flexibilidad (facilidad de adaptación).
 - Realizar una misma tarea desde distintas perspectivas.
 - Capacidad de modificar las propias ideas en pro de un producto mejor, grupal o individual.
 - Ser capaz de realizar la misma tarea en situaciones diversas (en distintos espacios, estados de ánimo, grupo...).
 - Adaptación de tu motricidad a las distintas circunstancias medio ambientales.
 - Iniciativa para la realización de diversas y variadas actividades.
- Elaboración (completar una idea, trabajarla).

- Realizar distintos productos con la motricidad a partir de distintas experiencias creativas (elaborar un nuevo juego, hilar una historia, crear una coreografía...).
- Aunar diferentes premisas para generar una nueva idea.
- Utilizar distintos canales expresivos de manera global para representar una idea.
- Sensibilidad ante los problemas (ver mas allá).
 - Ser capaz de corregir una acción previa.
 - Encontrar estímulos desencadenantes para acciones creativas.
 - Cuestionamiento ante lo hecho y por hacer.
- Redefinir (utilizaciones inusuales).
 - Experimentar nuevas aplicaciones corporales (expresión, dramatización, juego, deporte, circo, danza...).
 - encontrar nuevas relaciones entre yo y los objetos.
 - Búsqueda de diferentes materiales aplicables al mundo de la motricidad.
- Analizar (búsqueda de nuevas relaciones y sentidos entre los elementos de un todo).
 - A partir de unos elementos crear algo distinto.
 - Utilizar elementos de un ámbito para aplicarlos a otro.
 - Modificar el orden de los componentes de un juego, circo, deporte, danza... para generar otro nuevo.
 - Desglosar las partes de un todo para buscarle nuevas aplicaciones.
- Sintetizar (enlazar varios elementos para formar un todo novedoso).

- Crear una situación motriz nueva partiendo de lo existente.
- Integrar dos o más elementos (danza y deporte, juego y resistencia, deporte y circo...) para formar un nuevo conjunto.
- Comunicación (dar a conocer nuestras ideas creativas).
 - Representación de diversidad de ideas utilizando distintos canales expresivos.
 - Capacidad para transformar la idea en actos.

Además Rey Cao (2000), la creatividad no debe entenderse como un contenido “más” de la motricidad. La creatividad no es bloque de contenido como la “resistencia”, “las actividades en el medio natural” o “el juego tradicional”. La creatividad es un eje transversal en la Motricidad del humano. No existe Motricidad sin creatividad, no existe Motricidad sin respeto a la capacidad inherente de la persona a desarrollarse plenamente como tal. Si se elimina la creatividad de las sesiones, se elimina la esencia “humana” de participar en el proyecto volitivo de la autosuperación. Motricidad sin creatividad es mecanicismo de un cuerpo material que reproduce las órdenes externas para conseguir objetivos biológicos, de optimización del potencial “físico”. Pero motricidad es manifestación expresiva de la corporeidad humana, en toda su plenitud. Por ello, debe estar inmersa en todas las sesiones que se planteen. Ello no quiere decir que sea el objetivo principal, ni el contenido exclusivo, es simplemente respetar al ser humano que queremos educar, más allá de un cuerpo que se quiere “adiestrar”.

4.3.3. El juego

El juego se puede definir según Huizinga, citado por Trigo (1999), como *“una acción o una actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar, según una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser otro modo que en la vida real. El juego es el origen de la cultura”*.

Por su parte, Caillois, citado por Trigo (1999) coincide con Huizinga en decir que *“La función propia del juego es el juego mismo. Es una característica propia del juego el no crear ninguna riqueza, ninguna obra”*.

Otra visión del Juego dada por Lin Yutang, citado por Trigo (1999), *"Lo que define al juego es que uno juega sin razón, y que no debe haber razón para jugar. Jugar es razón suficiente, en él está el placer de la acción libre, sin trabas, con la dirección que el jugador quiere darle, que tanto se parece al arte, al impulso creador"*.

Trigo (1990) tiene una visión limitada de lo lúdico, pues considera que se le puede denominar ocio, juego, o recreación, siempre y cuando se sepa que la sensación de libertad e imaginación que las personas perciben es lo que determina que una actividad sea considerada como lúdica, desconociendo que lo lúdico es una dimensión del ser humano. Por tanto, lo lúdico es una capacidad, y es necesario desarrollarla para que se convierta en cualidad y hábito y no en una incapacidad por falta de uso: "La función hace al órgano". Como todo desarrollo humano implica poner en funcionamiento toda la percepción a través de los seis sentidos. Una persona que deja de "jugar", de moverse libre y creativamente, está perdiendo la posibilidad de enfrentarse a nuevos retos y vivenciar situaciones que le permitirán situarse en una actitud abierta para afrontar nuevos conocimientos y experiencias de cualquier otro campo del saber y hacer humano (Trigo y colaboradores, 1999).

A su vez, Zapata (1991), plantea que el juego es un medio de expresión, instrumento de conocimiento, de socialización, regulador y compensador de la afectividad, y efectivo colaborador en el desarrollo de las estructuras del pensamiento; en pocas palabras, es un medio esencial de organización, desarrollo y afirmación de la personalidad.

Para Piaget, citado por Trigo y colaboradores (2000), en la actividad lúdica se perciben tres etapas, las cuales se corresponden directamente con las de la inteligencia y la afectividad. La primera etapa corresponde al juego-ejercicio. El niño juega con sus manos, brazos, pies, boca y, posteriormente, con todo el cuerpo. Por medio de estos juegos funcionales, el niño se conoce y experimenta con el mundo externo. Esta actividad resulta de mucha importancia en el bebé, y decrece paulatinamente hasta los cinco años de edad. La segunda etapa consiste en el juego simbólico: aproximadamente, o partir de los dos años el niño descubre los juegos imitativos, mágicos y simbólicos, los cuales desempeñan un rol fundamental hasta los cinco años. Finalmente, por medio de éstos, realiza sucesivas identificaciones con el mundo externo (juega a ser la mamá, a trabajar como el papa, etc.) y estructura un núcleo de identidades que apoyan su propia identidad.

El juego es el eje vertebrador sobre el que giran todas las acciones y vivencias infantiles. Con el juego, el niño disfruta, se entretiene, distrae, crea y recrea,

trabaja, se relaciona con otros niños... vive intensamente su realidad como ser inteligente. De ahí, que se le pueda concebir como los cimientos de la sociedad humana (Trigo y colaboradores, 1999).

En palabras de Bravo Berrocal, Fernández Rodríguez y Merino Marbán (1999), al juego se le puede entender como la actividad corporal natural más importante de la vida del niño, pues en su práctica efectúa movimientos globalizados para los que necesita intuición, destreza, equilibrio y un aporte de energía que facilite su realización.

El juego infantil debe favorecer la naturalidad y espontaneidad del niño. Por ello, el educador al analizarle como expresión genuinamente infantil, en lugar de imaginar al niño a través de su comportamiento ante juegos impuestos, tendrá que hacerlo por medio del niño que juega espontáneamente a lo que le gusta y decide libremente. Por ello, si el educador fuerza al niño a la práctica de un juego, puede suceder, no solamente, que le produzca una situación de rechazo, sino que no se adapte a las características bioquímicas o temperamentales del sujeto. Esto puede ocurrir cuando el profesor, ante un repertorio amplio de juegos, selecciona aquellos que le propone un autor, sin tener en cuenta las peculiaridades de sus alumnos, por aquello que a otros niños les fueron de su agrado. Con esta desconexión que se ha dado en llamar "imaginar al niño a través de una imagen del juego" (Fdez Martínez, 1965) citado por Bravo Berrocal, Fernández Rodríguez y Merino Marbán; se consigue que el niño juegue a lo que se le indica, pero no a lo que espontáneamente hubiere deseado.

Además, en los juegos deben valorarse la participación individual y colectiva, la acción lúdica en sí y no en función de la victoria o la derrota, y la erradicación de situaciones de violencia, "juego sucio", agresividad, desprecio al adversario... Por el contrario fomentar valores que posibiliten al niño, su integración en la colectividad tanto próxima como futura. (Bravo Berrocal, Fernández Rodríguez y Merino Marbán, 1999)

4.4. Habilidades motrices básicas acuáticas

Según Gil Fraguas, Gutierrez y Sánchez, (2000): "Cuando el cuerpo se sumerge en agua, experimenta una serie de nuevas sensaciones muy diferentes a las que experimenta en el medio terrestre. En el agua el apoyo obedece a otras leyes físicas. Los esquemas y patrones básicos con respecto a la percepción, equilibrio, orientación, desplazamiento y respiración, deben adaptarse al fluido en el que el cuerpo está sumergido. Conocer las diferencias entre el medio terrestre y el

acuático se hacen necesarias para luego poder enseñar las habilidades y destrezas acuáticas necesarias a su vez para la adquisición de una buena base .

4.4.1. Respiración

Según los autores Gil Fraguas, Gutiérrez y Sánchez (2000), en el medio terrestre la respiración es un hecho totalmente automatizado e involuntario y que se adapta a las necesidades del cuerpo sin obstáculo alguno. En el medio acuático esta se ve afectada por una serie de factores, teniendo que adaptarse a ellos, por ejemplo: deja de ser voluntaria, es decir, se respira por la boca para tomar aire, para lo cual ésta deberá estar fuera del agua; se inspirará por la boca, ya que por la nariz es molesto debido al agua; la espiración se realizará tanto por la boca como por la nariz; el gasto energético al respirar es mayor debido a la presión ejercida por el agua sobre los pulmones y en el momento de la expulsión del aire.

Por lo anterior, el control de la respiración es fundamental en las actividades acuáticas, primero como forma de supervivencia y después como elemento esencial de cualquier habilidad que se desarrolle en el agua.

A su vez Chollet (2003), refiere que la función respiratoria, sea cual sea la situación natatoria, permite que el hombre aporte al sistema muscular el oxígeno indispensable para su actividad. Esta función básica que interviene automáticamente en la vida cotidiana, puede tomarse como ayuda de manera enfática, simplemente por el aumento de carga del trabajo muscular.

Por su parte Díaz Pastrana y Brito (2000) plantean que resulta muy importante conocer esta habilidad desde el inicio. Por ejemplo: saber cómo se efectúa la respiración antes de entrar al agua; en la sumersión el alumno deja escapar cierta cantidad de aire en esta acción, en esta ocasión la expulsión va a ser mayor simultáneamente por la boca y la nariz; después con la boca por encima del nivel del agua, se efectúa la inspiración, la cual se realiza solamente por la boca, ejecutándose de manera rápida y profunda para lograr una suficiente entrada de aire en el corto tiempo que se tiene para ello.

Para habitar al niño a este complicado proceso que resulta la respiración en la estructura de los movimientos de las distintas modalidades de nado, es necesario realizar una actividad dirigida y de largo tiempo de duración, comenzando con la espiración. Esto se logra con la violenta eliminación del aire contra un objeto flotante, colocado delante del niño así como con otros ejercicios de espiración, utilizando diversos medios auxiliares como pelotas de

tenis, de mesa, objetos de goma o plástico, hasta lograr la expulsión subacuática. Más adelante el educando podrá coordinar rítmicamente la inspiración y espiración, después de haber pasado por una serie de ejercicios que le permitirán al final, ejecutarlos sin dificultad. Es de sumo interés que desde un inicio se aprenda correctamente la respiración, lo que posibilitará un aprovechamiento óptimo de las diferentes técnicas. (Díaz Pastrana y Brito, 2000)

4.4.2. Flotación

La fuerza de gravedad es la que ejerce la tierra sobre todos los cuerpos que hay sobre ella y tiene un valor de $9'8 \text{ m/s}^2$. En el agua esta fuerza de la gravedad está contrarrestada por la fuerza de flotación o empuje, que se basa en el “principio de Arquímedes” (Gil Fraguas, Gutiérrez y Sánchez, 2000).

Para Chollet (2003), la flotación corresponde a una forma de equilibrio estático en el medio acuático que representa una parte del cuerpo sumergida y la otra parte emergida. Este equilibrio específico se vincula a un eje vertical, en el caso del hombre. El segmento corporal emergido se limita en ese caso a una parte mayor o menor que la cabeza, y en cambio el volumen corporal mayor se encuentra sumergido.

En cuanto al “principio de Arquímedes”, Rossi (1966), hace referencia a él como “todo cuerpo sumergido en un líquido experimenta por parte de ese líquido un empuje vertical de abajo a arriba igual al peso del volumen de líquido que desaloja.”

Se presentan tres hipótesis (Rossi, 1966), la primera dice: si la densidad del cuerpo es superior a la del líquido, el peso del cuerpo es superior al empuje experimentado. El cuerpo se hunde en el líquido. La segunda plantea: si la densidad del cuerpo es igual a la del líquido, el peso del cuerpo está equilibrado por el empuje experimentado. El cuerpo se equilibra y se inmoviliza. Y la tercera expresa: si la densidad del cuerpo es inferior a la del líquido, el peso del cuerpo es inferior al empuje experimentado. El cuerpo sube. En cuanto alcanza la superficie, el impulso disminuye. Sobrepasa la superficie y flota.

El volumen emergido será tanto mayor cuanto más grande sea la diferencia entre las dos densidades. El peso de un volumen igual de líquido representa la diferencia exacta entre el peso del cuerpo y el empuje. Es muy importante comprender que el empuje, igual al peso del volumen de agua desplazada, permanece constante hasta el momento que el cuerpo aflora a la superficie y

disminuye en cuanto la ha rebasado y mientras el equilibrio no ha sido alcanzado (Rossi, 1966).

Los autores Gil Fraguas, Gutiérrez y Sánchez (2000), mencionan las características más importantes de la flotación acuática:

- En general, las mujeres y los niños tienen mayor flotabilidad, debido principalmente a su menor porcentaje de masa muscular y mayor cantidad de grasa.
- A mayor cantidad de masa muscular, menor flotabilidad.
- A mayor tamaño y peso óseo, menor flotabilidad.
- En el mar y océano es más fácil flotar.
- En general, es difícil flotar en apnea espiratoria.
- La utilización del traje de neopreno aumenta las posibilidades de flotación.

La flotación antes descrita se encuentra muy relacionada con el llamado equilibrio acuático que se describe a continuación.

Equilibrio

Al estar sumergido sobre el agua la posición corporal no es tan estable como en el medio terrestre, los apoyos en este medio no son fijos, y además existe una sensación de ingravidez. Esto da lugar a una constante búsqueda de equilibrio, a una modificación de la posición corporal y a que todos los sistemas de referencia y la percepción del cuerpo se vean alterados (Gil Fraguas, Gutiérrez y Sánchez).

Para Chollet (2003), El equilibrio acuático corresponde al estado de reposo del cuerpo de un sujeto sometido a las fuerzas de la gravedad equilibradas por las del empuje de Arquímedes. Este estado de reposo manifiesta el carácter estático del equilibrio. El equilibrio dinámico considerado como un eterno reequilibrio, se llamará estabilización.

4.4.3. Propulsión

Mediante la práctica de los ejercicios fundamentales, durante el período de adquisición de confianza, el principiante ha adquirido una técnica y una posición del cuerpo que le permiten flotar sobre el agua, extendido en posición de deslizamiento.

Sobre este “casco de buque” que flota, basta hacer actuar un motor, un medio de propulsión que asegure la progresión. El hombre utiliza este efecto, en todos los estilos de natación, sus brazos y sus piernas actúan de dos maneras: a la manera de palas de remo y mediante movimiento ondulatorio, como una espadilla o una cola de pez (Rossi, 1966).

Del mismo modo, Díaz Pastrana y Brito (2000) afirman que se debe familiarizar al alumno con el nuevo medio y, ya que en el agua, la posición del niño cambia de un plano vertical pasa a uno horizontal y encontramos la fuente propulsora tanto en las extremidades superiores como en las inferiores, obteniéndose los mayores resultados con las primeras. Además de que la coordinación de las extremidades se realiza de forma diferente a la empleada en la tierra.

4.4.4. Sumersión

Mediante esta habilidad se desarrolla la posibilidad de desplazarse y orientarse debajo del agua y conocer mas ampliamente el medio en el cual se va a desenvolver, percibiendo las fuerzas del agua que actúan sobre su cuerpo en mayores o menores profundidades de acuerdo con la ejercitación orientada por el profesor. Esto le será a los alumnos de gran importancia para su ulterior empleo en las arrancadas y en las vueltas, así como, en el transcurso del nado en posición ventral (Han, 1988), citado por Díaz Pastrana y Brito.

Esta habilidad a desarrollar constituye algo muy significativo ya que es la primera experiencia y, por ende, el inicio de la adaptación debe hacerse de forma consciente y voluntaria por parte de los alumnos, obteniéndose los resultados acordes con los conocimientos y habilidades pedagógicas que posee el que orienta esta actividad. Se vale para esto de una correcta explicación y demostración de cada uno de los ejercicios a desarrollar, la forma de ejercicio de colocación conjunta, dándoseles estímulos concretos, que lleven al participante a eliminar reacciones incondicionales que entorpezcan este proceso. Esto se logra con la sistematización y aumento de las tareas que promueven reflejos condicionados, lo cual voluntariamente podrá funcionar para una mantención larga bajo el agua (Díaz Pastrana y Brito, 2000).

El parpadeo o el cerrar los ojos continuamente es una acción involuntaria que el niño debe eliminar ya que para una mejor orientación deberá mantener los ojos abiertos durante su estancia subacuática: así como también la retención total del aire inspirado, con el cual se sumergió, debiendo dejar escapar pequeñas cantidades de este por la nariz para evitar la posible entrada de agua por estos orificios. Esta habilidad entrará a relacionarse siempre con las otras habilidades motrices de la natación. Particularmente con los saltos al agua y la flotación, después del empuje o con el salto de salida de competición (Díaz Pastrana y Brito, 2000).

4.4.5. Saltos

El salto es aquel movimiento que implica el despegue del suelo o superficie del cuerpo del individuo. En la ejecución del salto se dan las siguientes fases: acciones preliminares, impulsos, vuelos y caída (Díaz Pastrana y Brito, 2000).

Las acciones preliminares son aquellas que preceden al impulso y que se consideran en cierta forma la preparación para el salto, que en el medio acuático son muy rápidas debido al medio al que va dirigido el salto. ¿A que niño no le agrada saltar al agua? Muchas veces el salto se realiza auxiliado de una carrera de impulso, en el caso de la natación esta fase está relacionada con la posición que adopta el nadador.

El impulso: es la fase fundamental del salto influido por las acciones preliminares. Puede ser efectuado con uno o los dos pies y de frente o espalda, y como resultado de la dirección de extensión de los miembros inferiores y superiores, y de la situación relativa respecto a ellos del centro de gravedad. Todo esto determina la dirección y velocidad de salida.

Vuelo: Durante éste se pueden simultanear varias acciones o tareas, es importante destacar que la trayectoria del centro de gravedad del sujeto no puede modificarse si no existe un punto de contacto con el suelo y, por tanto las posibilidades de movimiento o gestos o acciones globales o segmentarias alrededor del centro de gravedad. Durante esta fase es muy importante un grado óptimo de equilibrio para asegurar la caída libre de riesgo.

Caída: Es la toma de contacto del cuerpo del individuo con la superficie, ésta puede realizarse con cualquier parte del cuerpo, esto se ve mucho en las actividades acuáticas, ya que el agua como medio externo amortigua la caída. El objetivo fundamental de esta fase es la absorción del impulso cinético con que llega el cuerpo del saltador y su transformación adaptándolo a los requerimientos posteriores. Así, una caída puede significar el final de la cadena

del movimiento buscándose un equilibrio estático total o un elemento de enlace con otra actividad como puede ser el salto.

Esta habilidad desarrolla en el niño la seguridad en el agua, además de promover la formación de otras cualidades como el valor; fuerza de decisión, auto disposición Logrando que el niño perciba por el mismo estas sensaciones en el transcurso de los saltos, además de que actúa sobre él la fricción, la resistencia del agua, la hidrostática y el empuje del agua sobre su propio cuerpo. *El salto* constituye además un verdadero elemento técnico motor para el futuro nadador, ya que es empleado por este en las modalidades que requieran arrancadas de clavados, como pecho, libre y mariposa; sirve además de gran ayuda en cuanto a la enseñanza y perfeccionamiento de la arrancada dorsal (Díaz Pastrana y Brito, 2000).

Para el desarrollo de los saltos en los alumnos, debemos tener en cuenta que los primeros ejercicios deberán realizarse a poca altura, en aguas bajas, lo que constituye una variante de las habilidades que se pueden desarrollar en tierra, al inicio, para enseñar a los niños la caída a poca altura. Estos primeros saltos se realiza con los pies en el borde, de frente y con poca profundidad del agua, a la cadera o hasta el pecho. Para estos saltos se coloca al principiante con los pies en el borde de la piscina, después de la señal, lanzarse y caer con la cabeza arriba, el niño sentirá que su cuerpo se va parando según la entrada en el agua hasta que se detiene al llegar al fondo. Los saltos se realizarán sistemáticamente en aguas profundas, de modo que a los alumnos le llegue el agua hasta la boca, el cuello, los ojos, más tarde no tocarán con los pies el fondo de la piscina, sino que la fuerza de empuje del agua los llevará hasta la superficie. Con la utilización de los saltos en aguas profundas se ejercitará también la sumersión con la cabeza al frente. Los medios auxiliares también deben ser utilizados en el salto para motivar a los alumnos y hacer más eficiente la ejecución. Éstos medios pueden ser marcas a superar, objetos flotantes aros. etc. (Díaz Pastrana y Brito, 2000).

Importancia de las actividades realizadas en el medio acuático.

Las actividades motrices acuáticas proporcionan a los niños una riqueza de sensaciones y de acciones que les permitirá expresarse armónicamente en el agua. Esto no es otra cosa que la adaptación motriz del niño al agua. Supone, por lo tanto, la construcción de un repertorio motor para apropiarse del espacio acuático, siendo el propio niño el protagonista de sus aprendizajes (Jardí Pinyol, 2001).

Para Potel (2003), nuestro esquema corporal va a permitir que nos reorganicemos en ese medio acuático, nos permite una nueva adaptación; pero esas sensaciones en las que nos coloca el agua tienen un efecto lupa sobre las tensiones y bloqueos inscritos en nuestro cuerpo, que habitualmente no nos molestan (o poco) y que constituyen las marcas corporales de nuestra historia. En otras palabras, algunas veces, nuestro cuerpo-memoria vuelve a sufrir al no poseer ya los medios compensadores de sus defensas. Nuestra imagen corporal está patas arriba.

El desplazamiento en el aire requiere a la consciencia pocos esfuerzos, lo que no es el caso en el agua. Si se conservan los apoyos del suelo, andar hacia delante requerirá una fuerza particular debido a la resistencia del agua. La presión del agua sobre el cuerpo va a alterar el equilibrio, la verticalidad se verá influida por las variaciones de adaptación del centro de gravedad. Por el contrario, andar hacia atrás da la impresión de ir en el sentido del agua, de ser sostenido por ella, llevado por brazos de agua (Potel, 2003).

Sin apoyo en el suelo, por lo tanto totalmente a merced del agua, nos hallamos en estado de ingravidez. La libertad del cuerpo y del movimiento está unida a dicha ingravidez. El cuerpo es aligerado, es llevado por el agua, que amortigua caídas y choques. Todo es posible (o casi). Las volteretas, las cabriolas, todas las acrobacias que ponen en juego la búsqueda de equilibrio y de desequilibrio están permitidas. Cabeza hacia abajo, pies en el aire, todos los puntos de referencia determinados por la gravedad terrestre pueden cambiarse sin demasiado peligro. El cuerpo está “patas arriba”, exaltado. Por el contrario, la condición *sin qua non* será el dominio de la respiración dentro del agua. El cuerpo adopta el carácter fluido del agua, se confunde con ésta. Puede haber sensación de pérdida de límites corporales, agradable para unos, angustiante para otros (Potel, 2003).

Por otro lado, Jardí Pinyol, (2001) las actividades motrices acuáticas harán que el niño:

- *Se adapte al desarrollo sensorial:* el ruido, la visión deformada, el empuje del agua sobre el cuerpo, la temperatura, etc.
- *Adapte su respiración:* soplar sobre y dentro del agua, utilizar un ritmo respiratorio que les permita pasar sin problemas del medio aéreo al acuático, la apnea, etc.

- *Adapte su equilibrio:* cambios de posiciones verticales como horizontales, diferentes ejes de movimiento, reequilibrios constantes por el empuje del agua, mejora del tono muscular, encontrar poco a poco la eficacia y la economía de los movimientos, etc.
- *Mejore su desarrollo afectivo y emocional:* relación de confianza del profesor con el niño, relación lúdica entre compañeros y entre el niño y el medio acuático, estar bien y seguro en un medio diferente, etc.
- *Encuentre un sentido a los juegos y actividades propuestas:* comprensión de todo lo que hacen, imitación de personajes y elementos animados, el cuento, la narración, la globalidad, etc.

Por su parte, Guerrero Luque, menciona la importancia del período de 0 a 5 años. En él, se dará un decisivo desarrollo de sus estructuras anatomofisiológicas y afectivointelectivas. Tal desarrollo se realizará de una forma global, en un proceso de interconexión entre estas dos esferas. En ella, la psicomotricidad jugará un papel decisivo. A través de su actividad psicomotriz, favorecerá el desarrollo de tres áreas: la corporal, la mental y la emocional.

A nivel educativo, las acciones dirigidas a la formación del niño en esta etapa lo hacen especialmente a partir de potenciar este desarrollo de su dimensión psicomotriz. En este sentido, la actividad en el medio acuático será una de ellas. Él será un “campo de trabajo” inmejorable para favorecer la adquisición de objetivos que permitan una mejor evolución y desarrollo global.

Para este autor, las actividades motrices acuáticas deben:

- *Facilitar una habituación al medio:* esto será un objetivo inicial. Supondrá la capacidad de adaptación al medio y a la actividad en general. Se puede distinguir: una “habituación general”, que irá referida al entorno material (piscina, vestuario), y humano (educador). Otra, “específica”, como la de las primeras sensaciones y mecanismos que el alumno empieza a aplicar con su contacto inicial.
- *Favorecer el proceso de formación del esquema corporal:* Este constituye uno de los objetivos principales de la educación psicomotriz. Consistirá en la construcción del propio cuerpo a través de su representación. Implica la construcción de la imagen de propio cuerpo, es decir, de sus partes y segmentos, así como de las capacidades de

movimiento y cómo entran en juego cada una de estas partes. Este objetivo es amplio y engloba a los demás que vienen a continuación:

- *Reforzar la educación de la respiración:* será importante para la regulación corporal. Incidirá luego, tanto en la esfera emocional como del pensamiento. Se inicia sobre un trabajo de conciencia de la misma, de las fases y ritmos y luego favoreciendo su capacidad de regulación y control en distintas situaciones
- *Favorecer la regulación del tono corporal:* Es especialmente importante. Se puede entender como “tela de fondo de las actividades motrices y posturales, que fijan la actitud, preparan el movimiento, sustentan el gesto, mantienen la estática y el equilibrio”, (J. I Boulch, 1983), citado por Guerrero Luque. El objetivo en ella será lograr una decontracción muscular del alumno. Para lograrlo, se debe primero reforzar el objetivo anterior de educar la respiración, haber conseguido una positiva relación afectiva con el niño que facilite una soltura y confianza de este y, desde luego, disponer de una temperatura adecuada en el agua.
- *Desarrollar el control y ajuste corporal:* Se logrará a través de la adopción de posiciones funcionales que aseguren el equilibrio. Su adquisición será importante en el niño, en cuanto que le asegura un control del cuerpo en el espacio y, a partir de ahí, establecer relaciones con el entorno y los demás. Para su práctica en el programa, presupone haber adquirido un cierto control del tono y del movimiento.
- *Contribuir a la estructuración espacio-temporal:* La primera plantea la interacción del niño con el entorno. Él irá igualmente paralelo a la formación del esquema corporal, en cuanto que le dará información de “quién” se orienta. Supone una proyección del niño hacia el exterior, y será fundamentalmente para el objetivo de relación. La estructuración temporal partirá de la adquisición de la noción de orden (sucesiones), y duración; a partir de ellos entrará en juego la noción de ritmo.
- *Desarrollar conductas perceptivas con objetos:* Se refiere a conductas manipulativas y exploratorias que le prepararán para futuros aprendizajes (lectura, cálculo).

Estos dos autores (Jardí Pinyol y Guerrero Luque) coinciden en la importancia que tienen las múltiples actividades que se pueden realizar en el medio acuático para mejorar y ampliar el repertorio motriz del niño y su desarrollo

motor. Además, el dominio de la respiración, el desarrollo emocional y el dominio del equilibrio son para ellos aspectos cruciales en la enseñanza de las actividades acuáticas en los preescolares.

Características de las actividades realizadas en el medio acuático

Para Jardí Pinyol, (2001), Todas las actividades acuáticas deben cumplir las siguientes características: (Jardí Pinyol, 2001)

- *El niño debe encontrarse bien, a gusto y seguro*

El ambiente, así como las actividades que se desarrollan en las sesiones acuáticas, tiene que ser acogedor, agradable y lúdico. De la misma manera que tienen que inducir al descubrimiento, a la exploración para que, sin darse cuenta, el niño actúe autónoma y felizmente. Para ello, tiene que experimentar las sensaciones de los diferentes efectos que produce el agua sobre su cuerpo (empujes, resistencias, apneas...); debe conseguir un equilibrio emocional (placer, confianza, miedo...); debe conocer y dominar el espacio próximo y ajeno (entradas, deslizamientos, superficie, inmersiones...); y debe encontrar los movimientos que le permitan una acción económica (apoyos, propulsión, equilibrio, relajamiento...).

- *Experimentación particular*

El niño es el actor protagonista de sus acciones, de sus vivencias. Será esta característica la que haga que el niño se transforme en el dueño de sus propios aprendizajes. La motricidad que vaya desarrollando el niño irá adaptándose paulatinamente a las características del medio acuático. El niño irá, poco a poco, percibiendo los nuevos parámetros que le harán adaptarse a sus nuevas y cambiantes percepciones. El reequilibrio motriz que comportan estas primeras actividades dentro del agua, supone una readaptación sensorial constante.

El niño irá adaptando su manera de respirar a las primeras molestias del agua cerca de la cara; irá sincronizando sus movimientos y convirtiéndolos en acciones naturales; irá venciendo los empujes y la resistencia del agua adaptando nuevos movimientos y apoyos; e irá pasando gradualmente de las posiciones verticales a las horizontales, descubriendo nuevos ejes de movimiento, nuevas perspectivas de acción y un diferente esquema corporal.

- *Participación de los padres*

El apoyo afectivo y las referencias de los progenitores, al comienzo de la familiarización van a pesar más que el de los propios profesores. Existen claras diferencias de adaptación de los niños acompañados de la madre o del padre en contra de los que no están acompañados.

Los padres son uno de los apoyos más motivantes del niño, sobre todo durante las primeras sesiones. Y padres y profesores participan activamente en el trayecto pedagógico.

La labor conjunta de ambos adultos será necesaria hasta que progresivamente el peso afectivo vaya recayendo sobre el monitor o profesor. Se trata de un paso lento que lleva del contacto directo del niño con la madre o padre (orientada y dirigida por el profesor) hasta el contacto exclusivo del niño con el enseñante. A través del juego y de la representación lúdica, el niño deja progresivamente la dependencia con su progenitor.

Aunque se aconseje la participación inicial de los padres, esta no se hace imprescindible. Es decir, que el alumno puede desarrollar sus primeras actividades de adaptación al nuevo entorno sin la presencia de ellos. En estos casos es del todo necesario realizar, por parte de los padres alguna sesión acuática aunque sea en horas de ocio para escuchar, atender los progresos y dar importancia a los descubrimientos del niño. Una buena atención por parte de los padres a las explicaciones de los hijos, es imprescindible para afianzar el proceso de aprendizaje.

4.5. PEDAGOGIA

Etimológicamente, la palabra “pedagogía” resulta de la yuxtaposición de dos raíces griegas: país o paidós y ágo o águein. Donde la primera significa niño y la segunda llevar o dirigir. Por tanto, pedagogía es la ciencia de dirigir a los niños.

En el plano de los conceptos, la pedagogía se define como “conjunto de conocimientos sistemáticos relativos al fenómeno educativo” (Alves de Mattos, 1974).

Por su parte, Olga Lucía Zuluaga, citada por Camacho Coy (2003), pedagogía es “la disciplina que conceptualiza, aplica y experimenta los conocimientos referentes a la enseñanza de los saberes específicos en las diferentes culturas, se refiere tanto a los procesos de enseñanza propia de la exposición de las ciencias, como al ejercicio del conocimiento en la interioridad de una cultura”.

Estos dos autores son complementarios en sus planteamientos sobre pedagogía. Alves de Mattos define su origen, mientras que Camacho Coy la conceptualiza, logrando con ello una comprensión más clara de su significado.

Camacho Coy, 2003 considera a la pedagogía como una ciencia social que tiene como objeto de estudio el hecho educativo y la responsabilidad de liderar la formación del hombre nuevo, que con un carácter crítico y creativo, responda a las características de la sociedad a la cual pertenece.

Del mismo modo Alves de Mattos, 1974, señala que la pedagogía tiene como objeto específico, el estudio del fenómeno educativo; este es investigado por ella en sus múltiples facetas y dimensiones, en sus manifestaciones en el tiempo y en el espacio y en sus complejas relaciones de causa y efecto con los demás fenómenos que integran la vida humana en sociedad, dentro de su condicionamiento cultural inmediato.

4.5.1. La pedagogía en la educación física

La educación física como disciplina pedagógica incide en la construcción de la denominada cultura física entendida como “el conjunto de valores, símbolos y normas, interiorizados en las personas, y expresado en prácticas, costumbres, actitudes, instituciones y bienes materiales, cuya esencia distintiva y común es el predominio de la expresión corporal, con carácter hedonista, lúdico, recreativo y estético”. Para Camacho Coy (2003), la pedagogía debe preocuparse por la formación integral del ser humano como unidad vital indivisible atendiendo las dimensiones que lora (citado por Camacho Coy, 2003), llamó biológicas, psíquicas, intelectuales y afectiva y que en Colombia son consideradas en la resolución 2343 de 1996 emanada del Ministerio de Educación Nacional como “corporal, comunicativa, cognitiva, ética, actitudes y valores y estéticas” (Camacho Coy, 2003).

4.5.1.1. Tendencias actuales de la educación física asociadas a los niños

Tendencia deportiva

Según Camacho Coy (2003), La tendencia deportiva es implantada en las instituciones educativas por Tomás Arnold y el barón Pierre de Coubertin, donde el objetivo es estrictamente competitivo, marginando a los menos aventajados que son precisamente los que más necesitan del ejercicio físico. Por esta razón el deporte de competencia con todas sus características, presenta limitaciones para ser implementado en la escuela como institución

formal y se hace necesario crear el deporte del niño para el niño, donde este pueda desarrollar sus aptitudes motrices, traducido esto en el “deporte escolar”.

Tendencia Psicomotriz

El mismo autor expresa que con la tendencia psicomotriz se supera la concepción biologista y mecanicista del cuerpo y se reemplaza por una concepción que integra otras estructuras de la personalidad como la cognitiva y la afectiva. Esta tendencia procura que los niños adquieran por lo menos cuatro clases de destrezas:

- “Destreza en los desplazamientos: carrera, marcha, salto, escaladas y sus combinaciones.
- Dominio del propio cuerpo; actitudes, flexibilidad, danzas, caídas, lanzamientos, trabajo de trampolín. Etc.
- Dominio de instrumentos: llevar, lanzar, destreza manual. Técnicas de juegos predeportivos de carácter colectivo.
- Destreza en las confrontaciones: competencia atléticas, deportes de combate, tácticas de juegos deportivos colectivos”.

La tendencia psicomotriz está orientada de manera preferencial a niños menores de 6 años para garantizar el desarrollo psicomotor pleno.

Otro modelo de la tendencia psicomotriz según Camacho Coy (2003), es el psicopedagógico de Picq y Vayer, donde expone que la educación corporal se debe desarrollar teniendo como punto de partida la organización del esquema corporal y consideran que el trabajo sobre motricidad se debe llevar a cabo a partir de tres conductas a saber:

- conductas motrices de base, las cuales comprenden el equilibrio en sus múltiples posibilidades y la coordinación tanto de carácter general como segmentario.
- las conductas perceptivo motrices o de tiempo y espacio. Las cuales son fundamentales en la vida de relación y de interacción con el medio y que incluyen aspectos sobre las direcciones, relaciones y configuraciones.

- Las conductas neuromotrices que dependen fundamentalmente de la maduración del sistema nervioso.

El modelo de la educación vivenciada de Lapierre y Acoutuier, pertenece igualmente a la tendencia psicomotriz y plantea que el movimiento corporal es lo más natural en el niño; se debe partir de éste para desarrollar los nuevos procesos pedagógicos. Como incorporan principios de la pedagogía activa, propugnan por dar al niño mucha libertad de acción y en este sentido no orientan el trabajo hacia conductas motrices determinadas, sino que permiten ante todo la exploración y la experimentación, el profesor debe ir ajustando su programación de conformidad en la situaciones que se presenten, de tal manera que la comunicación entre el niño y el educador debe ser permanente y dinámica (Camacho Coy, 2003).

Según Camacho Coy (2003), los apartes más importantes de la tendencia psicomotriz son los siguientes.

Metas:

- Desarrollo pleno del niño en los ámbitos afectivo, cognitivo y motriz.
- Desarrollo de las conductas motrices en los niños.
- Fortalecimiento de los aprendizajes escolares en todo nivel.

Objetivos:

- Desarrollar las conductas psicomotrices de base.
- Sentar las bases para aprendizajes escolares.
- Educar el movimiento y a través del movimiento.

Contenidos:

- Esquema corporal (conocimiento corporal, lateralidad, tensión y relajación).
- Conductas motrices de base (equilibrio, coordinación).

- Conductas perceptivo motrices (direcciones, relaciones y configuraciones).
- Patrones fundamentales de movimiento.

Metodología:

- Privilegio de la pedagogía activa.
- Aplicación del método psicocinético.
- Recurrir a la experiencia vivida.
- Exploración motriz (tanteo experimental)

Tendencia sociomotriz

El creador de esta tendencia es el francés Pierre Parlebas, quien enfatiza en que la educación física debe desprenderse de la absoluta dependencia del deporte para realizar su actividad pedagógica y en consecuencia, es necesario que recurra a otras prácticas corporales entre ellas, la danza, los juegos, la expresión corporal y prácticas deportivas no estructuradas. Aboga por una pedagogía que deje grandes espacios de creación al niño y al joven, que no sea tan directiva y que ante todo promueva la interacción, el trabajo en grupo y el respeto por el otro. (Camacho Coy, 2003).

Metas:

- Desarrollo de la inteligencia motriz.
- Articulación de los procesos cognitivos sociales y motrices.
- Desarrollo de estructuras motrices cada vez más complejas.

Objetivos:

- Desarrollar una estructura motriz que aporte nuevos esquemas de movimiento en situaciones desconocidas.
- Proponer juegos que posean diferentes redes de comunicación e intercambio de roles.

- Mejorar las habilidades motrices rompiendo con esquemas tradicionales.
- Estimular la presencia de situaciones motrices que impliquen diferentes formas de interacción.

Contenidos:

- Situaciones psicomotrices.
- Situaciones sociomotrices.
- Juegos de cooperación pura, de oposición pura, combinados.
- Interacción motriz directa, indirecta.
- Uso de gestemas y praxemas.
- Usos de entornos variados(salvaje, incierto, semidomesticado, estable)

Método:

- Relación dialógica en la clase
- Uso creativo de espacios tradicionales.
- Estímulo a la participación y al trabajo de grupo.
- Implementación de principios de la escuela activa.
- Actividades que requieran estructuras abiertas.

Tendencia expresiva o de expresión corporal

Fue incorporada desde el siglo XIX principalmente por Pedro Enrique Ling (escuela Sueca) quien planteó la gimnasia estética como una posibilidad de trabajo. Miguel Ángel Sierra Zamorano (1999), citado por Camacho Coy, retoma la expresión corporal como contenido de la educación física, precisa que ésta se caracteriza por “la concienciación, aceptación, interiorización, y utilización del cuerpo y todas sus posibilidades, para expresar y comunicar nuestras emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos,

vivencias, etc. Así como un marcado objetivo de la creatividad”. El auge de la expresión corporal como contenido de la educación física se da fundamentalmente a partir de 1968 como una alternativa para lograr un trabajo escolar mucho más creativo, dinámico y humanista; menos directivo, estereotipado y normatizado como tradicionalmente se presenta en el deporte. La inquietud desde esta perspectiva es crear un nuevo modelo de educación física basado en la pedagogía abierta, de constante investigación donde predomine el trabajo de grupo y la creatividad. (Camacho Coy, 2003).

Metas:

- Desarrollo de la creatividad utilizando tareas no definidas.
- Estímulo de la fluidez de movimientos.
- Toma de conciencia y aceptación del cuerpo.
- Capacidad de expresión de ideas, sentimientos y vivencias por medio de ejercicios corporales.
- Facilidad para la integración del cuerpo con el medio.

Objetivos:

- Desarrollar la comunicación y la creatividad a través de diversas formas de movimiento.
- Tomar conciencia del cuerpo como medio de comunicación y creación.
- Desarrollar las capacidades físicas.

Contenidos:

- Nuestro cuerpo y sus recursos: actitudes de movimiento. Calidad de movimiento. Movimiento segmentario y global.
- El movimiento en el espacio: ejes y planos, movimiento grupal e individual.
- El movimiento en el tiempo: tiempo externo, individual, continuo, discontinuo, velocidad de movimiento.

- Movimiento gestual.
- Pantomima.
- Danza expresiva.
- Creatividad.
- Dramatización.

Metodología:

- Estilo de enseñanza que promueva la creatividad. Tareas que impliquen libertad de enseñanza mediante la búsqueda.
- Interacción alumno profesor buscando mutua empatía.
- Promover la expresión artística.
- Incluir técnicas desde la pedagogía activa.

4.5.2. La Didáctica

Camacho Coy (2003), considera la didáctica como una rama derivada de la pedagogía, con un carácter más práctico, que centra su estudio directamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje, construye teoría aplicada partiendo de los resultados de las investigaciones pedagógicas, en tal sentido, no se le puede considerar como una actividad estrechamente instrumental.

Desde un punto de vista más descriptivo y general la didáctica es abordada por Alves de Mattos, autor más antiguo (1974), quien expresa dos definiciones: la primera, considera a la didáctica como una disciplina pedagógica de carácter práctico y normativo que tiene por objeto específico la técnica de la enseñanza, esto es, la técnica de incentivar y orientar eficazmente a los estudiantes en su aprendizaje. La segunda, definida en relación con su contenido, la didáctica es el conjunto sistemático de principios, normas, recursos y procedimientos específicos que todo profesor debe conocer y saber aplicar para orientar con seguridad a sus estudiantes en el aprendizaje de las materias y programas, teniendo en vista sus objetivos educativos.

Por su parte, Parlebas, citado por Camacho Coy, precisa que la didáctica no puede ser considerada como una ciencia, sino como una tecnología, o como una metodología acompañada de opciones normativas. El mismo autor define didáctica como *la organización de los contenidos y procedimientos de enseñanza que se suceden en las situaciones de aprendizaje, eventualmente jerarquizadas y la cual depende de los objetivos y estrategias pedagógicas adoptadas en la disciplina que esté considerando* .

La didáctica, entonces, se traducirá en programas, programaciones, redes de secuencia de enseñanza, y de progresiones variadas. Sin embargo, puede pertenecer a varios niveles: el de la natación, el del establecimiento, el de la clase, y a todos ellos que consideran de una manera cada vez más detalladas las conductas de los alumnos y las condiciones reales del contexto de intervención. “Es la que autoriza la acción pertinente que posibilita que los objetivos tomen forma y se cumplan, en otras palabras, ofrece dispositivos específicos y ante todo operacionales, al servicio de las estrategias pedagógicas” (Camacho Coy, 2003).

4.5.3. Modelos pedagógicos en educación física

Se harán algunas precisiones generales entorno a los conceptos de modelo y modelos pedagógicos planteadas por camacho coy (2003). El modelo, desde una perspectiva amplia, este autor lo define como en palabras de FLORES OCHOA Rafael y BATISTA J. Enrique, *un instrumento analítico para describir, organizar e inteligir la multiplicidad presente y futura, la mutabilidad, la diversidad, la accidentalidad y contingencias fácticas que tanto han preocupado al hombre desde siempre, desde su empresa de control del caos, del azar de indeterminación irracional* .

También se puede considerar que el modelo es una representación mental de la realidad, que esquematiza para darle mayor sentido y tiene como finalidad servir de base para futuras acciones. El mismo Camacho dice que otros autores consideran que los modelos son construcciones mentales, que sirven como instrumentos para comprender, explicar o normatizar situaciones fácticas. El modelo es flexible, en tal sentido cambia con las épocas y las circunstancias de una sociedad y las necesidades de una región.

Los modelos existen o se utilizan en diferentes espacios de la vida cotidiana, la tecnología y la ciencia, pero en todos los casos van a servir de base para la toma de decisiones o para orientar las prácticas futuras (Camacho Coy, 2003). El concepto de modelo puede tener breves cambios según las circunstancias, para el caso de modelo pedagógico, según Díaz Villa, citado por Camacho

Coy, “puede considerarse como un dispositivo de transmisión cultural que se deriva de una forma particular de selección, organización, transmisión y evaluación del conocimiento escolar” su función principal es la de reglamentar y fijar normas que guíen el proceso educativo, precisando aspectos relacionados con: el para qué enseñar (fines) qué se debe enseñar (contenidos), que medios recursos y técnicas utilizar (métodos), cómo garantizar y medir resultados (evaluación) qué tipo de ser humano y sociedad se proyecta (desarrollo humano y social).

Camacho Coy (2003), considera como componentes básicos de un modelo pedagógico los siguientes:

¿Qué tipo de hombre interesa formar? (teleología).

¿Cómo o con que estrategias? (método).

¿A través de que conceptos, entrenamientos o experiencias? (contenidos).

¿A qué ritmo debe desarrollarse el proceso? (desarrollo humano).

¿Quién predomina o dirige el proceso? (relación maestro-alumno).

“El objetivo fundamental del discurso pedagógico oficial es ubicar, orientar y mantener a los sujetos en posiciones deseadas”. Los modelos pedagógicos tienen ante todo la función de trazar pautas para orientar el hecho educativo, tiene un carácter dinámico y flexible (Camacho Coy, 2003).

Para Camacho Coy (2003), en Colombia los modelos pedagógicos en educación física se pueden agrupar en tres:

Tradicional o decadente

Este modelo retoma los postulados de la pedagogía católica, en tal sentido, mantiene el concepto dualista de cuerpo-alma, centrando su interés en esta última.

Modelo de hombre. Fija como ideal educativo la formación de un ser humano virtuoso, disciplinado, de gran sentimiento religioso, prestando especial atención a la formación del carácter. La educación física contribuirá principalmente con la formación del carácter y la disciplina.

Relación profesor-estudiante. Es ante todo de carácter vertical donde el estudiante es considerado como una persona que recibe órdenes y las ejecuta,

sin entrar en discusiones. El mando directo y la resolución de tareas son las técnicas de trabajo preferidas.

Contenidos. Se presta especial atención a elementos relacionados con marchas y evoluciones de ascendencia militar, a la uniformidad de los movimientos, a ejercicios de orden y control y a series de ejercicios retomados de la gimnasia sueca y francesa.

Evaluación. Es de carácter sumativo... tiene como finalidad comprobar la adquisición de destrezas por parte de los estudiantes, quienes de manera individual presentan las pruebas diseñadas.

Método. ...este modelo procura el fortalecimiento de las cualidades innatas, recurriendo para ello a la repetición y a la incorporación de modelos predeterminados.

Modelo dominante o tecnocrático

Retoma en lo fundamental los postulados de la pedagogía tecnocrática y conductista, implementados de manera masiva a partir de 1950 con el auge de la denominada tecnología educativa.

Modelo de hombre. El ideal educativo está orientado hacia la formación del ser humano productivo prestando especial atención a elementos de carácter técnico. En educación física se promueve el individualismo, el record, la marca y el modelamiento de gestos o fundamentos técnicos a partir de estereotipos definidos fundamentalmente por el deporte de rendimiento.

Relación profesor-estudiante. Se reviste de una gran cordialidad, pero las decisiones siguen siendo controladas por el profesor, quien a su vez toma como referencia las políticas de Estado; en este sentido, el estudiante sigue siendo considerado como una persona a quien se le deben brindar condiciones apropiadas para que asimile conceptos predeterminados.

Contenidos. Retoman como elementos centrales para la estructuración de estos, los fundamentos técnicos de los deportes, sus sistemas de juego, sus reglamentos y aspectos relacionados con la preparación física y el entrenamiento deportivo.

Evaluación. Al igual que el modelo anterior tiene un carácter sumativo... el estudiante presenta las pruebas y mediante ellas demuestra que ha logrado los objetivos preestablecidos. Tienen en este modelo mucha vigencia los test

deportivos y la presentación de fundamentos técnicos derivados de los deportes de más corriente práctica en el medio.

Integrado o emergente

Retoma los postulados de la pedagogía activa y crítica. En este sentido, presta especial atención al estudiante, como ser humano crítico, creativo que no es tábula rasa, sino que posee experiencias previas que son de gran importancia en el proceso pedagógico.

Modelo de hombre. El ideal educativo se enfoca hacia la construcción de un ser humano autónomo, crítico, creativo capaz de coadyuvar en la construcción de una sociedad más justa, democrática y participativa, la educación física se encamina entonces hacia aspectos relacionados con el deporte, la salud, la ciencia y la tecnología, la formación social, la comunicación, tomando como referente la conducta motriz.

Relación profesor-estudiante. Tiene un carácter dialógico, donde ambos aportan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por esta razón se recurre a estilos de enseñanza creativos y participativos tales como: descubrimiento guiado, resolución de problemas, enseñanza recíproca entre otras.

Contenidos. Aquí tiene vigencia el concepto de currículo pertinente en contraposición con el concepto de currículo hegemónico propio de los modelos anteriores, se articulan de manera dinámica elementos de diferentes tendencias de la educación física, en especial de los relacionados con la expresión corporal, la sociomotricidad y la psicomotricidad.

Evaluación. Es considerada como proceso, en tal sentido, no se presta especial atención al resultado final, sino a las experiencias vividas por los estudiantes, por consiguiente tiene las siguientes características: participativa, integral, continua, sistemática. Se recurre a la integración de procesos de autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.

Es necesario que cada docente a partir de una reflexión teórica construya su estilo de enseñanza, entendido éste como la forma particular de desarrollar la clase o de interactuar con los estudiantes teniendo en cuenta el modelo pedagógico implementado, los objetivos, los recursos, las características de los escolares, de la institución y del contexto entre otros (Camacho Coy, 2003).

4.5.3.1. Estilos de enseñanza

Se presenta la taxonomía definida por Delgado Noguera M. (1991), citado por Camacho Coy con algunas modificaciones y ampliaciones:

- Estilos tradicionales.
- Estilos que posibilitan la participación.
- Estilos que implican cognitivamente al estudiante.
- Estilos que favorecen la creatividad.

Estilos tradicionales

Son estilos en los cuales el proceso de enseñanza-aprendizaje está centrado en la autoridad del profesor, quien define de manera unilateral las diferentes formas de trabajo... su mayor utilización en los modelos pedagógicos tradicional o decadente y tecnocrático o dominante.

Se consideran como estilos tradicionales los denominados:

Mando directo

se basa en dos principios tradicionales: en primera instancia se considera que el profesor es el poseedor de un conocimiento que organiza en detalle para ser transmitido al estudiante, en segunda instancia, que el estudiante es apto para comprender las órdenes del profesor y ejecutarlas con disciplina y evitando cometer errores. Se caracteriza por desarrollar de manera secuencial cuatro fases a saber: **voz explicativa, voz preventiva, voz ejecutiva y corrección de faltas.**

Como ventajas de este estilo se pueden destacar las siguientes: realza la personalidad del profesor, garantiza el control del grupo de estudiantes, hay simultaneidad en el trabajo, brinda una acertada planificación y organización de la clase.

Entre las desventajas tenemos: excesivo dogmatismo, anula la espontaneidad del estudiante, pérdida de la creatividad, poca motivación, no hay individualización del trabajo, el profesor toma todas las decisiones.

Asignación de tareas

tiene gran similitud con el de mando directo, el profesor, es quien define el trabajo a realizar pero ya no se recurre a las fases o voces utilizadas en el estilo anterior, el estudiante puede desarrollar la tarea asignada cuando lo considere más conveniente... Esta variación permite que el estudiante asuma mayor nivel de responsabilidad.

Como ventajas de este estilo se pueden citar las siguientes: realza la personalidad del profesor, garantiza un proceso riguroso de planificación previa a la clase, introduce algunos elementos para la individualización de la enseñanza, asigna al estudiante responsabilidades directas, garantiza el control del progreso en el proceso enseñanza-aprendizaje y hay control de los estudiantes por parte del profesor.

Se pueden considerar como desventajas como las siguientes: el docente es la única fuente de conocimiento y quien dispone unilateralmente de todo el trabajo a realizar, poca motivación, se restringe la espontaneidad y la creatividad de los estudiantes.

Método analítico sintético analítico (ASA)

En este estilo la preocupación principal del docente es que el estudiante llegue a mecanizar un fundamento técnico a partir de un estereotipo prefijado con el mínimo de errores posibles. Para lograr lo anterior se sigue de manera secuencial tres grandes pasos a saber:

Primer paso, de carácter analítico, en el cual el profesor desagrega el fundamento técnico a enseñar en varias partes... Cada una de estas partes se ejercita de manera separada hasta lograr que el estudiante lo realice de manera correcta según el modelo prefijado por el profesor.

Segundo paso, de carácter sintético, en el cual se integran las partes desagregadas en el paso anterior y se da oportunidad al estudiante para que vivencie el fundamento técnico en toda su complejidad iniciando con acciones facilitadas... A medida que se adquiere mayor destreza en la ejecución se introducen juegos de mayor complejidad que permitan mecanizar el fundamento trabajado.

Tercer paso, de carácter analítico, está orientado a la realización de correcciones particulares en aspectos puntuales del fundamento... Las

correcciones pueden hacerse de manera general si los errores son comunes a la mayoría de los estudiantes o por grupos focales en caso contrario.

Las ventajas de este estilo están dadas por la posibilidad que tiene el profesor de orientar todo el proceso, asegurando el aprendizaje técnico de los fundamentos y por la planificación detallada de la clase.

Como desventajas principales se pueden destacar entre otras las siguientes: poca motivación por parte de los estudiantes, ausencia del juego espontáneo y natural, poco estímulo a la creatividad del estudiante y rigidez en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Método sintético analítico sintético (SAS)

Surge como una alternativa para hacer más dinámica la clase de educación física y elevar los niveles de motivación.

Define una estrategia de trabajo que contempla tres pasos a saber:

Primer paso, de carácter sintético, en el cual se hace una demostración global de la destreza o fundamento técnico que se va a enseñar... Una vez hecha la demostración, se pasa a un trabajo de ejercitación por grupos, siendo controlado por el profesor.

Segundo paso, de carácter analítico, en el cual el profesor hace las correcciones a ciertos aspectos del fundamento enseñado... y diseña una serie de ejercicios que permiten corregir los errores.

Tercer paso, de carácter sintético y permite la aplicación del fundamento en formas jugadas, lográndose mayor dinamismo y motivación.

Estilos que posibilitan la participación

La participación está relacionada con el desarrollo de la autonomía en los estudiantes, si se tiene en cuenta que al participar en la toma de decisiones se está asumiendo una responsabilidad para sí y para los compañeros de trabajo. El responsable del éxito o del fracaso ya no solo es el profesor sino que lo son todos los participantes del acto educativo.

Estos retos son los que se están asumiendo en el modelo pedagógico integrado o emergente y son estimulados de manera significativa en las tendencia psicomotriz, sociomotriz y de expresión corporal.

Se consideran como estilos que promueven la participación los siguientes:

La enseñanza recíproca

para implementar de manera sistemática este estilo es importante que el profesor haya discutido y concertado con los estudiantes la programación a desarrollar... Al comenzar el trabajo clase, los estudiantes se organizan en parejas y/o tríos, e inician el desarrollo del tema a partir de tareas propuestas por el profesor, los de mayor experiencia ayudan a quienes presentan dificultades, se hacen correcciones mutuas y se definen mecanismos para superar los problemas encontrados.

La evaluación permanente entre los integrantes del grupo (coevaluación), constituye un elemento importante para destacar en este estilo y debe ser estimulada por el profesor.

La principal ventaja de este estilo de clase, radica en la posibilidad que se le da al estudiante, para que asuma de manera cíclica los roles de profesor y aprendiz.

Si se mira desde una perspectiva tradicional, puede decirse, que la desventaja principal de este estilo radica en la pérdida de control del proceso por parte del profesor... otra desventaja radica en que no siempre se puede cumplir con lo planificado.

La enseñanza en pequeños grupos

Es en realidad una modificación del estilo anterior, en la cual se siguen las mismas estrategias, lo único que cambia es la conformación de los grupos de trabajo, ya no se recurre a parejas, a tríos, sino a pequeños grupos entre cuatro y ocho participantes.

Algunas de las dificultades en la aplicación de este estilo radica en que: exige al profesor gran experiencia en la organización del trabajo por grupos, se requiere que el estudiante se habitúe a asumir responsabilidades, requiere una buena capacidad comunicativa de los estudiantes que lideran el proceso en cada grupo.

Microenseñanza

Basada en la misma filosofía de los anteriores estilos, consiste en una organización alrededor de un núcleo central integrado por unos cinco o seis estudiantes a los que el profesor trasmite el la información objeto de

aprendizaje, así como otros elementos organizativos (distribución, errores, refuerzos, etc.) para que estos a su vez actúen de la misma forma con el resto de los estudiantes. El profesor se relaciona con los estudiantes mencionados y ellos con el resto de la clase (Contreras Jordan, 1998), citado por Camacho Coy.

Estilos que implican cognitivamente al estudiante

Estos estilos se conocen también como “enseñanza mediante la instrucción directa” y contemplan el cumplimiento de dos premisas a saber:

- “Existencia de una solución de probado rendimiento y bien definida que ya es conocida por el profesor.
- Comunicación por parte del profesor al alumno de la solución” (Sánchez Bañuelos, 1992), citado por Camacho Coy.

Para Camacho Coy (2003), en los estilos que implican cognitivamente al estudiante, conocidos también como “enseñanza mediante la búsqueda” el rol del profesor cambia de manera radical, ya no se preocupa por asignar una tarea específica a partir de un modelo predeterminado o de una programación previamente concertada, sino que su preocupación ahora es la formulación de problemas psicomotores para que los estudiantes busquen las soluciones, convirtiéndose entonces en autores de su propio aprendizaje, contando desde luego, con la ayuda y experiencia del profesor, quien se convierte en un guía.

Estos estilos, ofrecen para la educación física algunas ventajas, entre las cuales podemos destacar:

- Establecen una relación estrecha entre la actividad motriz y la actividad cognitiva, haciendo notar como la educación física no está circunscrita de manera exclusiva al trabajo motor.
- Amplían el campo motor de la educación física al plantearle objetivos relacionados con la capacidad comunicativa, la capacidad creadora, la formación de valores como liderazgo, propios de una tendencia integradora o de complementación, y de un modelo integrado o emergente.
- Favorece la experiencia vivida por los estudiantes y presta especial interés a la individualización de la enseñanza.

Entre las desventajas tenemos:

- No garantiza progresión en el aprendizaje y los estudiantes se pueden quedar en la ejecución de destrezas motrices elementales.
- Al no basarse en un modelo o estereotipo, se corre el riesgo de aceptar como válida cualquier respuesta motriz al problema planteado.
- La carencia de exigencia técnica específica trae consigo a la postre la desmotivación del estudiante.

Estos estilos se clasifican en dos:

Descubrimiento guiado

El descubrimiento guiado ofrece la característica de la dependencia que existe entre la respuesta que se espera del estudiante y los indicios que el profesor proporciona. El profesor jamás da la respuesta, por ello es preciso realizar diversos ajustes lingüísticos con el fin de conducir al estudiante por el camino adecuado a la meta que se persigue utilizando preguntas sobre las respuestas del estudiante (Contreras Jordan, 1998), citado por Camacho Coy.

Resolución de problemas

Constituye un avance con respecto al anterior, aquí se busca que el estudiante encuentre las respuestas de manera autónoma, los indicios dados por el profesor se reducen al máximo y en lo posible deben desaparecer. La presencia del profesor solo se nota en la formulación de los problemas, en el mantenimiento de la motivación y en el establecimiento de las condiciones necesarias para que los estudiantes puedan trabajar sin problemas.

Estilos que favorecen la creatividad

Para favorecer la creatividad en las clases es importante tener en cuenta algunos principios didácticos:

Conciencia y actividad

Este principio hace referencia a que el profesor y el estudiante deben comprender las tareas que van a desarrollar, saber cual es su utilidad y ejecutarlas en forma activa y con interés; hecho que está directamente relacionado con la motivación hacia la clase. Se debe pretender que los

estudiantes actúen conscientemente y no hacer de ellos ejecutores mecánicos de fundamentos técnico-deportivos.

Sistematización

Hace referencia a la continuidad del proceso para alcanzar los objetivos propuestos; cada nueva clase debe partir de la “huella” dejada en la clase anterior. En el trabajo de nuevos conceptos es necesario, además de la coherencia interna del área buscar puntos de referencia con otras áreas del plan de estudios para lograr una integración dinámica que asegure una mayor eficiencia.

Elevación gradual de las exigencias

El grado de dificultad de las destrezas motoras, así como la intensidad y la carga deben ir aumentando paulatinamente hasta llegar hasta un nivel que implique esfuerzo físico y mental de acuerdo con las características de desarrollo del escolar; es necesario tener en cuenta que la tendencia integradora o de complementación precisa que en la clase se debe evitar el trabajo con niveles máximos de exigencia y carga, dado que el estudiante al terminar su sesión debe estar en condiciones físicas y anímicas para continuar con su jornada de estudio.

Atención individual y colectiva

El profesor debe tener en cuenta que los estudiantes de una clase tienen una doble caracterización didáctica, “por una parte son personas con rasgo psicofísicos particulares y distintos niveles de rendimiento, y por otro lado, forman un grupo colectivo a partir de ciertas características de afinidad que los identifican...” (Bonilla Baquero, 1991), citado por Camacho Coy.

Fomento de la creatividad

Toda persona posee un potencial expresivo inherente a su naturaleza de ser inteligente y ser capaz de construir y transformar la realidad circundante.

Buscar nuevas opciones de trabajo en la danza, la rítmica, el juego colectivo, la expresión corporal, etc., constituye un desafío a las posibilidades de creación para maestros y estudiantes.

Integración social

El profesor de educación física debe contribuir a la integración social del estudiante, motivando su interacción y participación en el trabajo de clase y extra clase. Es necesario fomentar el trabajo grupal, dado que a partir de este se mejora la competencia comunicativa, se desarrolla la capacidad crítica y la responsabilidad ante los acuerdos de grupo, entre otros aspectos.

Conciencia ecológica

... Importante resulta hoy que el estudiante asuma una posición crítica frente a los mecanismos usados para modificar los ecosistemas...Lo ecológico también hace referencia al cuidado del cuerpo y los diferentes sistemas que lo conforman (ose, muscular, nervioso, cardiopulmonar), aquí resulta importante hablar “higiene del ejercicio físico” y hacer notar cómo éste requiere de unas condiciones mínimas para que produzca beneficios y evite traumatismos

4.6. Niño, educación física y estilos de enseñanza

Según Camacho Coy (2003), una de Las preocupaciones del quehacer pedagógico es el cómo intervenir adecuadamente en los procesos educativos, por eso es conveniente hacer una reflexión sobre cómo se relacionan los niños con los diferentes estilos de enseñanza en la clase de educación física.

Al hablar de los estilos tradicionales, agrupando los que anteriormente mencionamos como el mando directo, la asignación de tareas, y los métodos ASA, y SAS donde se realza la personalidad del profesor y el niño no tiene una participación activa en el proceso enseñanza – aprendizaje. Los niños son “adiestrados” por los estilos tradicionales, ya que, la repetición, el realizar tareas sin la posibilidad de cometer errores y la poca motivación, anulan su espontaneidad y hacen que no exploren nuevas formas de movimiento.

Por otro lado, en los estilos que posibilitan la participación representados por la enseñanza recíproca, la enseñanza en pequeños grupos y la micro enseñanza, los niños tienen la posibilidad de concertar con el profesor la manera en que se ha de desarrollar la clase, familiarizándolos con las formas de participación democrática y afianzando su capacidad de decisión.

En el caso de los estilos que implican cognitivamente al estudiante, representados por el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, los niños tienen la posibilidad de encontrar por sus propios medios, la respuesta a los problemas presentados, lo que los preparará para enfrentar las diversas situaciones que la vida les depara.

Por último, los estilos que favorecen la creatividad tienen la ventaja de mantener a los niños motivados, pues la imaginación hace parte fundamental de todo el proceso y además tienen la posibilidad de expresarse de diferentes maneras, donde la danza y la expresión corporal toman un papel protagónico, sin caer en los mecanicismos.

PROPUESTA DIDÁCTICO ñ PEDAGÓGICA

5.1. Observación de instituciones reconocidas de la ciudad de Cali

Esta es una mirada general a la realidad de las instituciones más representativas en la enseñanza de la natación para niños de la ciudad de Cali, con un enfoque de diagnóstico para retomar, sí es posible, las fortalezas en nuestro nuevo método atenuando o eliminando las debilidades

En algunas de las instituciones visitadas predomina el estilo de enseñanza mediante instrucción directa donde el juego dirigido acompaña este proceso. En otras, utilizan la pedagogía no directiva mediante el juego libre.

Entre las fortalezas se encuentra el canto que anima a los niños a realizar lo que dice la canción, de igual forma los circuitos motores desarrollados en el agua favorecen la experimentación de distintas formas de desplazamiento en un medio distinto al terrestre.

La piscina cubierta y climatizada protege a los niños del frío y del sol facilitando el cumplimiento de los objetivos trazados para la clase; por otro lado el contacto físico profesor-estudiante fomenta las relaciones de afecto entre los mismos generando la confianza suficiente que acelere su aprendizaje. Algo muy positivo es que en algunas instituciones el objetivo fundamental es el disfrute del agua.

De igual forma se hallaron debilidades como la especialización precoz de los niños (3 años), enseñándoles gestos técnicos propios de edades superiores. Los profesores insisten en que los niños realicen la patada desde la más tierna edad (6 meses), sin tener en cuenta los periodos de crecimiento y desarrollo y sobre todo sus direcciones: céfalo-caudal, próximo-distal y acción masiva-acción específica.

Por otro lado, en las clases grupales los niños permanecen sentados en la orilla aproximadamente el 70% de la clase, porque el profesor utiliza un método de enseñanza propio de las clases personalizadas, y cada niño espera demasiado para realizar su ejercicio.

5.2. Planteamiento de la propuesta.

En un principio se pensaba realizar un estudio comparativo sobre el método que se utilizaba en las prácticas pedagógicas y lugares de trabajo. Este se fue

construyendo con las herramientas pedagógicas que ofrecía el estudiar en la Universidad del Valle, llevadas a la práctica con pasión y entrega sin siquiera pensar en las retribuciones económicas que se derivaran de la misma.

Cuando se traían a colación otras metodologías, se observó que la que se utilizaba no se encontraba bien definida y que había la necesidad de concretar tantas experiencias, tantas horas dedicadas a los niños, en un documento que hasta el momento no existía y se resumía en apuntes y anécdotas jamás contadas. Por lo cual nuestro trabajo tomó un rumbo diferente: ¿si existen otras propuestas, con cual se ha de comparar si en realidad no existe la nuestra? Entonces decidimos crearla.

5.3. Desarrollo de la propuesta.

Todo comenzó con una exhaustiva revisión bibliográfica desde lo pedagógico, que buscaba teorías acordes con nuestra práctica y otras que contrastaran con ella, para lo cual se utilizaron los recursos de la biblioteca Departamental y la biblioteca de la Universidad del Valle.

Del mismo modo, se requería un apoyo en lo biológico que diera respuesta a las tantas preguntas que surgían sobre el crecimiento y el desarrollo de los seres humanos.

Igualmente jugó un papel muy importante la revisión de diarios de trabajo y el sentarnos a recordar, ordenar y sistematizar toda la información allí recopilada y plasmarla por escrito.

También se realizó una valoración por medio de observaciones de otras metodologías de enseñanza de las actividades acuáticas implementadas en los sitios más representativos de la ciudad de Cali, que permitió evaluar la calidad de enseñanza y proponer las alternativas más apropiadas.

5.4. Resultado final de la propuesta.

Después de un sinnúmero de asesorías y consultas con expertos en el área nuestra propuesta fue tomando forma, obteniendo un modelo didáctico pedagógico que responde al contexto de nuestra ciudad adaptable a cualquier región del mundo, siempre y cuando se cuente con un medio acuático.

Se revisaron las fotografías archivadas en nuestros ordenadores para explicar las actividades que no parecían ser suficientemente claras. Las fotografías

subacuáticas se tomaron con una cámara Sony w50 con carcasa subacuática Sports Pact spk w-a.

5.5. Introducción a la propuesta.

En la práctica docente es indispensable una continua y extensa reflexión pedagógica sobre la manera en que los contenidos deben ser expuestos, utilizando medios y métodos cada vez más coherentes con los procesos de crecimiento y desarrollo. Por eso, se expresa en esta propuesta, basada en la teoría y la práctica, los procedimientos que han dado buenos resultados, empezando por los que llamamos “principios didácticos-metodológicos-pedagógicos”, y las “situaciones reales – soluciones efectivas” que son un conjunto de estrategias sistemáticas para sacar adelante, una buena clase de natación para niños.

Luego, se hará una puntual descripción sobre algunos aspectos que conciernen a la seguridad en el desarrollo de la clase.

Por último se presenta una extensa descripción de los niveles en cuanto a los , contenidos, objetivos, y pasos metodológicos; entendidos estos últimos, como la forma sistematizada del cómo, del cuándo y del dónde desarrollar cada habilidad propuesta mediante actividades lúdicas presentadas de manera secuencial y progresiva.

5.6. Principios didácticos metodológicos y pedagógicos

Se puede empezar por preguntarse ¿para qué los niños deben aprender a moverse en el medio acuático? saliendo de lo meramente instrumental y pasando por la necesidad de movimiento que experimenta un ser social en desarrollo, que necesita de los otros para formarse a sí mismo en valores, en conocimiento, con una elevada autoestima y respeto por los demás. Por eso conviene resaltar la importancia que tiene el respeto por la individualidad como principio fundamental de cualquier relación con los demás.

- El profesor se convierte en el niño líder del grupo.
- La clase siempre debe ser amena y divertida.
- Jamás obligar al niño a: ir a la ducha, sumergir la cara, jugar algo que no le guste. (Buscar variantes que acepte).
- Siempre hacer la demostración de los ejercicios

- El canto anima a los niños a realizar las actividades con entusiasmo.
- El profesor debe crear canciones asociadas a las actividades que se desarrollen.
- Elogiar a los niños en la piscina por sus grandes o pequeños logros contribuye enormemente a la adquisición de nuevas destrezas.
- Siempre llamar a los niños por su nombre.
- *Tabla 2. Frases apropiadas y no apropiadas en las actividades acuáticas.*

Nunca decir	Siempre decir
“lo hiciste mal”	“muy bien, debes mejorar...”
“perdiste”	“ganamos, porque todos lo hicimos bien”
“gana el primero”	“todos ganamos”

- No permitir que los padres intervengan en el desarrollo de la clase. A menos que se le haya solicitado.
- Utilizar la narración para estimular la fantasía en los niños.
- Hablar siempre en voz alta, con seguridad, claridad, y entusiasmo.
- Siempre cumplir las promesas hechas a los niños.
- El profesor siempre deberá tener múltiples variables para cada juego y actividad.
- Se debe ganar la confianza del niño en el calentamiento, antes de estar cerca del agua.

5.7. Situaciones reales y soluciones efectivas (Estrategias)

- Cuando el niño se muestra excesivamente tímido en las primeras clases:
 - Invitarlo a jugar.
 - Prestarle los juguetes: mostrarle varios juguetes y decir: “mira mis juguetes, te presto uno, escoge el más te guste”.

Ejemplo: el profesor bate el gusano en el piso mientras invita al niño a pisarlo. Luego lo reta a que lo atrape con las manos: “vamos a ver si puedes pisar mi gusano!! Ahora a que no lo atrapas con las manos!!

- Decir: “si no te quieres meter a la piscina, no te metes”
 - Decir: “siéntate en la orilla y nos miras jugar”.
 - Decir: “bueno, entramos a la piscina y cuando tú quieras, te saco”.
 - Jugar con los niños muy cerca del niño que no quiere entrar.
- Cuando los niños no quieren ir a la ducha:
 - Prestarle un gusano (flotador de polipropileno) al niño. Decir con entusiasmo: “vamos a bañar al gusano”. Después de hacerlo decir: “ahora seguimos nosotros”.
 - Jugar a salpicarse agua.
 - Jugar a la ducha a “la ducha del elefante”. (su explicación se encuentra en la propuesta).
 - Cuando el niño presenta dificultades de atención:
 - Utilizar el sistema de recompensas: (identificar que es lo que más le gusta al niño y convertirlo en premio; decir: “si haces... puedes...”Ejemplo: “si haces burbujitas, podemos hacer saltos al agua”).
 - Identificar los juegos que más disfruta y utilizarlos para lograr los objetivos establecidos para la clase. Ejemplo: (“vamos a saltar y cuando caigas al agua haces muchas burbujas”; “vamos a jugar al tiburón pero debes nadar con la cara en el agua para que no te alcance”).
 - Negociar con el niño. Ejemplo:(“vamos a hacer 3 burbujitas y después jugamos lo que tu quieras”).

5.8. Normas de seguridad

- En todo momento el campo visual debe abarcar la totalidad de los niños.
- En los desplazamientos de un lado al otro de la piscina, siempre ubicarse detrás del último niño. (“arriando ovejitas”).
- Mantener, en lo posible, una distancia operativa que le permita al profesor auxiliar a cualquiera de los niños.
- No permitir juegos que involucren empujarse cerca al borde de la piscina.
- El profesor deberá tener un curso actualizado de primeros auxilios.

5.9. Niveles y contenidos

Nivel I ñ Principiantes (el gusano amarrado)

- Aceptación del profesor y familiarización con el entorno acuático.
- Equilibrio dinámico con el gusano amarrado (flotación).
- Control de la respiración en el medio acuático (burbujas).
- Desplazamiento frontal, lateral, dorsal y giros con el gusano amarrado.
- Inmersión de cara.
- Saltos con gusano amarrado.

Nivel II ñ intermedio (el gusano desamarrado)

- Desplazamiento frontal, lateral, dorsal y giros con el gusano desamarrado.
- Respiración rítmica y continua en el medio acuático (burbujas).
- Pequeñas inmersiones.
- Equilibrio estático y dinámico con el gusano desamarrado (flotación).

- Saltos con gusano desamarrado.
- Independización del gusano.

Nivel III ñ avanzados (sin gusano)

- Equilibrio estático y dinámico sin gusano (flotación).
- Desplazamiento frontal, lateral, dorsal y giros sin gusano.
- Respiración rítmica y continua en el medio acuático (burbujas).
- Inmersiones.
- Saltos.
- Manejo de diversos implementos (tabla y pull-boy).

Nota preliminar

El siguiente texto es una guía secuencial de recursos pedagógicos que no se debe tomar en estricto orden ni en su totalidad. Corresponde al docente aplicarlo de forma racional adaptándolo al contexto y las necesidades particulares de su grupo.

5.9.1. Nivel I - principiantes

Contenidos

5.9.1.1. Aceptación del profesor y familiarización con el entorno acuático.

Esta es una de las fases más importantes del proceso pedagógico, pues, es aquí donde el profesor tiene que romper el hielo y ganar la confianza de los niños y las niñas mediante el juego.

Objetivo

- Lograr la confianza del niño hacia el profesor.

- Lograr que el niño se familiarice con sus compañeros, la piscina y sus implementos.

Pasos metodológicos

- Familiarización de los niños ↔ profesor:

El profesor se presenta:

- Hola, mi nombre es _____ y nos vamos a divertir juntos jugando y riendo.
- ¿cómo te llamas?

- Familiarización con la piscina y su entorno:

Todos paseamos alrededor de la piscina.

El profesor dice:

- Miren que azul está el agua
- En esta piscina nadan muchos niños como ustedes.
- Aquí está la escalera.
- Aquí está el baño.
- Aquí están los juguetes y flotadores con los que jugaremos en la piscina.

Nota.

El calentamiento y las actividades en la ducha descritas a continuación, serán comunes para todas las sesiones.

CALENTAMIENTO.

Todos hacemos un círculo cogidos de la mano (incluido el profesor):

- Vamos a hacer olas de mar. Todos cogidos de la mano movemos los brazos en ondas arriba y abajo.

- Rápido-lento.
- Ojos abiertos-cerrados
- Hacemos un círculo grande, luego chiquito, luego grande...(cogidos de la mano, se dan pasos adelante y pasos atrás.
 - Con saltos a pie juntos.
 - Con un pie.
 - Ojos abiertos-cerrados.
- Nos soltamos las manos y el profesor dice y acompaña:
 - Quién se toca primero: la cabeza..., ahora los pies... y así sucesivamente.
 - Quien puede saltar como: ranitas! Canguros! Con un pie!...
 - Quién puede saltar muy alto y coger: el sol! Una nube! Bajar una estrella!...
- En círculo vamos a:
 - Decir que si con el pie! Luego el otro!
 - Vamos a patear un balón invisible...gol!... (balanceamos la pierna desde la cadera).
 - Vamos a hacer círculos con la cadera.
 - Vamos a nadar en el puesto. (movemos los brazos simulando la técnica libre). Lo hacemos rápido (viene el león! Tiburón!), lento (ya se fue!).
- Todos organizados en círculo nos vamos a inflar y desinflar:
 - Rápido- lento.

- Todos organizados en círculo nos convertimos en mantequilla:
 - Nos derretimos con el sol.
 - Nos ponemos duros en la nevera.
- El juego de las estatuas:
 - Corriendo por un área delimitada.
 - Caminando.
 - Corriendo como perritos.
 - Como cangrejos.
 - Saltando como ranitas... canguros...
- El juego del imitador (imitamos al profesor):
 - En cuadrupedia con un pie arriba.
 - Como marionetas.
 -
- Todos organizados en círculo vamos a hacer skipping:
 - Rápido: que viene el tigre!
 - Lento: ya se fue!
- Caminando todos en círculo y a la voz del profesor de “estatuas” nos detenemos:
 - Trotando.
 - Corriendo.
 - Para los dos lados.

- Vamos a jugar a pisar los gusanos! El profesor sostendrá dos o tres gusanos por un extremo y los agitará vigorosamente mientras reta a los niños a que logren pisarlos. El profesor se desplazará por todo el espacio caminando, corriendo, saltando, logrando que los niños lo imiten.

Figura 1. El juego del pisa-gusanos. .



- Ahora vamos a atraparlo con las manos! El profesor sostendrá los gusanos a una altura que los obligue a saltar. Cuando los niños hayan atrapado los gusanos muchas veces, el profesor dirá: “vamos a ver quién es más fuerte, ustedes o yo! Cada niño toma un gusano por un extremo y el profesor por el otro. Vamos a halar muy fuerte!
- Ahora vamos a atrapar el pulpo! El profesor amarra por un extremo entre 3 y 6 gusanos con una cuerda larga y correrá por todo el espacio arrastrando al “pulpo”.
- El super circuito:

Materiales:

- Gusanos.
- Cuerdas.
- Aros.
- Juguetes u objetos grandes.
- Colchoneta.
- Caja de cartón larga amplia.

Estación No 1:

Los gusanos se colocan uno delante del otro a manera de escalera (5 – 8 gusanos) a un paso de distancia.

- Los niños deben pasar por ellos:

Caminando.

Corriendo.

Saltando con pies juntos.

Saltando alternando los pies.

Estación No 2:

Se colocan los “túneles” de gusanos (2 – 3 túneles). Se amarran 2 gusanos bien ajustados, independientes uno del otro. Se coloca cada extremo de un tercer gusano dentro de los amarrados, se pone en el piso de tal manera que los amarrados sean el soporte del “túnel”.

- Los niños pasarán por ellos sin tocarlos:

Pasan por debajo y tienen electricidad... fuego... hormigas... y no lo podemos tocar.

Pasan por encima saltando... pasando (vallas).

Estación No 3:

Se amarra el extremo de una cuerda a un soporte estático y con el otro extremo el profesor moverá la cuerda de tal manera que simule una culebra moviéndose en ondas.

- Los niños pasarán por la cuerda mientras el profesor la mueve rápido... lento... alta... bajita. “¡Vamos a pasar encima de la culebra y no la podemos tocar porque nos pica!”

Estación No 4:

Se colocan juguetes u objetos grandes en hilera a una distancia prudente por la que el niño pueda pasar corriendo sin tumbarlos.

- Los niños pasarán corriendo entre los juguetes en zig-zag.

Estación No 5

En una colchoneta los niños harán:

- Un rollito.
- Pasan rodando “como un pollo asado”.
- Arrastrándose como gusanitos.
- Arrastrándonos por la cola.

Estación No 3

Por último una caja de cartón será un túnel mágico muy oscuro.

- Los niños pasan por él y empiezan de nuevo todo el circuito.

NOTA.

Los niños pasarán por el circuito desplazándose de diferentes formas:

Corriendo.

En cuadrupedia.

En saltos de ranita

En saltos de canguro

Caminando hacia atrás

A partir de este circuito se pueden realizar muchas variantes. Solo hay que hacer volar la imaginación.

Figura 2. Circuito de obstáculos.



Después de terminar el calentamiento el profesor dice:

- Ahora todos cogemos un gusano y lo vamos a duchar!
Nos vamos:

En el caballito.

Con la trompa del elefante.

LA DUCHA:

- Todos duchamos nuestro gusano!
 - está muy sucio!
 - necesita ducharse para entrar a la piscina!
- Ahora seguimos nosotros!
 - nos duchamos los pies, las rodillas, los muslos... la carita!
 - vamos a saltar en la ducha!
 - delimitamos el terreno alrededor de la ducha con los gusanos, y ahora el profesor salpicará a los niños de agua, ellos no se dejan pero sin salirse del área de juego.

- nos vamos a duchar con la “ducha de elefante”. Colocamos un extremo del gusano en el chorro de la llave y por el otro extremo saldrá agua: será una ¡una gran trompa de elefante!

Figura 3. La ducha del elefante.



- En la piscina:
 - Todos nos vamos a sentar en la orilla del mar! Preferiblemente se escoge una esquina de la piscina. El profesor se sienta primero e invita a los niños a sentarse al lado de él. Cuando todos estén sentados con sus pies en el agua, el profesor se para y se sienta en la orilla del frente, así tendrá a todos los niños bajo su mirada y vigilancia.
 - Todos vamos a hacer “concierto de burbujas”! Todos los niños incluido el profesor batirán sus pies en el agua:

Rápido.

Lento.

Con un pie.

- Vamos a revolver “la sopa de la abuela”. Los niños incluido el profesor moverán sus pies en círculo.

Hacia adentro.

Hacia afuera.

- Ahora todos nos vamos a acostar decúbito prono y a meter nuestras manos en el agua:

Vamos a nadar como perritos (sumergimos las manos y simulamos el nado del perrito).

Vamos a revolver la sopa de la abuela. Con las dos manos describimos círculos en el agua.

Vamos a hacer burbujitas. Cogemos agua con las 2 manos y sumergimos la boca en ella haciendo burbujas.

Vamos a hacer lluvia. Con nuestras manos lanzamos agua hacia atrás simulando que está lloviendo.

Vamos a echarle lluvia al compañero de un lado y el otro.

- Ahora todos nos sentamos de nuevo y vamos a coger nuestra caña de pescar (el gusano) y vamos a pescar a un pecesito. El profesor entra al agua y nada entre los pies de todos los niños saliendo y dejando que ellos lo pesquen de vez en cuando.
- Ahora quien puede mojar al profesor con los pies! Los niños batirán sus pies y el profesor se sumergirá para que no lo mojen. ¡ahora me toca a mí! el profesor hará patada fuerte y los mojará.

5.9.1.2. Equilibrio estático y dinámico con el gusano amarrado (flotación).

Se encuentra que la mayor parte de los niños no tienen estabilidad en el medio acuático: con el gusano amarrado obtienen flotación pero sin control, que los lleva a voltearse “patas arriba”. Por tanto el trabajo debe orientarse a que obtengan el equilibrio que los mantenga en posición vertical.

Objetivos

- Lograr que el niño(a) mantenga su cara fuera del agua de forma dinámica (en movimiento).

Pasos metodológicos

Todos los niños se sientan en el borde con los pies en el agua y el profesor colocará el gusano a cada uno alrededor del tronco, debajo de los brazos y amarrado. Uno a uno los tomará de las 2 manos para introducirlos en el agua.

Figura 4. Gusano amarrado



- Hacer que el niño vivencie la flotación dinámica con ayuda del profesor:

A cada niño le dará un paseo cargándolo con las manos debajo de las axilas o cogido de las manos (dependiendo de cada uno):

- Vamos a pasear juntos por la piscina!
- Que rica y fresca está el agua!
- Mira que azul está!
- Vamos a mover los pies y las manos!
- Vamos a chapotear en el agua!
- A cada niño se le dan balanceos muy suaves
- Lo devolvemos a la orilla felicitándolo con mucho entusiasmo por sus logros.

- Hacer que los niños vivencien la flotación dinámica usando un gusano adicional para todos:

Se mete a cada uno de los niños al agua. Todos se cogerán de un gusano que el profesor sostendrá, para evitar que los niños se volteen, ya que aún no tienen equilibrio acuático:

- Vamos a pasear en el tren! Y los llevamos a todos juntos animándolos a mover los pies.
- Vamos a girar! Y giran todos juntos con el profesor.
- Vamos a decir adiós a los papitos! Y los niños levantan una mano para hacerlo. Ahora con la otra!
- Ahora vamos a soplar el agua y hacer un huequito en ella! Siempre el profesor lo realiza con ellos. Cada vez los niños acercarán más su boca al agua hasta que la toquen.
- Ahora vamos a hacer burbujitas que suenen muy duro!

Figura 5. El juego del trencito.



- Hacer que los niños vivencien la flotación dinámica usando cada uno un gusano adicional:

Se le da un gusano adicional a cada niño para que puedan moverse libremente en la piscina:

- Vamos a ver quién me puede coger los pies! Y el profesor teniendo a los niños siempre de frente sacará sus pies para que lo alcance, así moverán sus pies y soltarán el gusano sosteniéndolo solo con una mano:

Hacemos lo mismo pero alcanzando un gusano, simulando que es una anguila eléctrica que deben cazar.

Alcanzar al profesor y atraparlo.

Lanzar un juguete y alcanzarlo.

A cada niño se le da una pelota. Ahora solo pueden coger el gusano con una mano, ya que, en la otra tienen la pelota:

Figura 6. Equilibrio acuático con dos gusanos



- Vamos todos a soplar la pelota!

Libre.

Hasta el otro lado.

Hasta llevársela al profesor.

Hasta llevársela a un compañero.

- Ahora la vamos a hundir y a soltar!
- Ahora la lanzamos fuerte y la alcanzamos!

Moviendo los pies y las manos!

Haciendo burbujas llegamos más rápido!

- Nuestras pelotas se convierten en peces de colores, vamos a enseñarles a hacer burbujas! Y todos los niños hacen muchas burbujas.

5.9.1.3. Control de la respiración en el medio acuático (burbujas).

Es tal vez una de las habilidades más importantes para el desarrollo de las actividades acuáticas, debe estar presente en todo el proceso de enseñanza – aprendizaje y más aún en las primeras etapas.

Objetivos

- Lograr que el niño siempre inspire el aire por la boca.
- Lograr que el niño espire el aire por la boca y/o la nariz dentro del agua.

Pasos metodológicos

- Enseñar al niño a soplar sobre el agua:
 - Vamos a hacer magia. Empujemos los barquitos (bolitas de ping-pong) sin tocarlos.
 - Con los pitillos de dragón (pitillos plásticos) lancemos fuego!
 - Ahora vamos a soplar el agua y hacer un huequito en ella! Siempre el profesor lo realiza con ellos. Cada vez los niños acercarán más su boca al agua hasta que la toquen.
- Enseñar al niño a soplar con la boca en el agua (burbujas):
 - Vamos a bañar al barco con burbujas.
 - Vamos a convertirnos en dragones lancemos fuego por la boca.
- Enseñar al niño a hacer burbujas por la nariz y la boca:

- ¿cómo hacen las vacas? Todos: muuuu... y las abejas mmmmmm...
- Vamos a hacer como abejitas acuáticas mmmm...bajo el agua (el aire es espirado por la nariz).
- Vamos a decir oooo... aaaaa... bajo el agua.

5.9.1.4. Desplazamiento frontal, lateral, dorsal y giros con el gusano amarrado.

Es importante para el desarrollo de los cursos que los niños con el gusano amarrado se muevan independientemente en el agua de la manera que ellos deseen y en todas las direcciones, pero atendiendo la guía del profesor.

Objetivos

- El niño logrará desplazarse de forma autónoma en todos los sentidos con el gusano amarrado.
- El niño logrará desplazarse utilizando simultáneamente los miembros superiores e inferiores con el gusano amarrado.

Pasos metodológicos

- Inducir al niño a desplazarse libremente por la piscina:

Se realizan variados ejercicios de desplazamientos en busca de la independización del niño del gusano adicional:

- Vamos todos a girar!

Para un lado

Para el otro

Rápido-lento

- Vamos a saltar y coger el gusano!
- Vamos hasta el otro lado muy rápido!

Ahora todos los niños están solo con el gusano amarrado.

- Hacer que el niño realice todo tipo de desplazamientos para que adquiera confianza en el agua:
 - Nadar a recoger objetos que floten.
 - Jugar a la lleva.
 - Jugar al caza-cabezas (solo se salva el que sumerja la cara).
 - Realizar giros.
 - Realizar burbujas.
 - Jugar al recoge-basura (todos los juguetes que floten son basurita).
 - Jugar a la isla (un gusano amarrado será la isla y todos deberán aferrarse de ella).
 - Jugar al caza-ballenas (muchos gusanos amarrados regados por toda la piscina serán las ballenas).
 - Vamos a dormir en el agua mirando el fondo...y mirando el cielo.

5.9.1.5. Inmersión de cara.

Es una habilidad que no debe ser forzada. Todos los niños con unas cuantas clases espontáneamente o por imitación introducen su cara en el agua.

Objetivos

- Sumergir la cara espontáneamente.
- Abrir los ojos bajo el agua.
- Hacer burbujas, con toda la cara bajo el agua.

Pasos metodológicos

- Enseñar al niño a sumergir la cara bajo el agua:
 - El juego del caza-cabezas. El profesor es el caza-cabezas y cazará a los niños tocándoles la cabeza, solo se salva el que sumerja la cara.
 - Alegrementemente decir: “¡Cuando cuente 3 vamos a meter la cara en el agua... 1, 2, 3...!”
- Enseñar al niño a mantener la cara bajo el agua:
 - El juego de los números. El profesor muestra con los dedos números bajo el agua y los niños deben observar bajo la misma.
 - El profesor le pasa al niño un juguete bajo el agua, forzando que el mismo sumerja su cara y abra los ojos para recibir el objeto.
- Enseñar al niño a realizar burbujas, sumergiendo toda la cara en el agua:
 - El juego del caza-cabezas. El profesor es el caza-cabezas y cazará a los niños tocándoles la cabeza, solo se salva el que sumerja la cara y haga muchas burbujas.
 - El profesor le pasa al niño un juguete bajo el agua, forzando que el mismo sumerja su cara, abra los ojos y realice burbujas para recibir el objeto.
 - Alegrementemente decir: “¡Cuando cuente 3 vamos a meter la cara en el agua y a hacer muchas burbujitas... 1, 2, 3...!”

5.9.1.6. Saltos con gusano amarrado.

En esta etapa saltar con el gusano amarrado es un reto para el niño, es tal vez la habilidad más significativa y gratificante para él, donde se demuestra a si mismo y a los demás que es capaz, que es valiente, y que no le teme al agua.

Objetivos

- Saltar con seguridad al agua con el gusano amarrado.
- Mejorar la confianza del niño en el agua.

Pasos metodológicos

- Realizar saltos al agua con el gusano amarrado:
 - Sentados en el borde saltar cogido de las 2 manos del profesor.
 - Luego solo cogido de una mano.
 - Luego sin ayuda.
 - Ahora saltar de cuclillas con y sin ayuda del profesor.
 - Saltar de pie con y sin ayuda del profesor.
 - Tirar una pelota, lanzarse al agua e ir por ella.
 - Saltar al agua de diferentes maneras:

Paso de gigante.

Salto con pies juntos y en el aire los separa.

Salto de bombita.

- Paulatinamente se le irá desamarrando el gusano a los niños:
 - Vamos a ir al otro lado con el gusano desamarrado!
 - Giramos un rato con el gusano desamarrado!

5.9.2. Nivel II - Intermedio

Contenidos

5.9.2.1. Desplazamiento frontal, lateral, dorsal y giros con el gusano desamarrado.

Algunos padres y niños se angustian cuando el gusano se desamarra. No hay por qué alarmarse, ambos entenderán que es la siguiente etapa del proceso. El niño tendrá más libertad de movimiento; sin embargo, esta libertad demanda por parte del profesor más atención, pues al menor descuido los niños pierden el gusano. Ante esta situación normal y cotidiana siempre hay que estar preparado

Figura 7. Los niños se desplazan con el gusano desamarrado.



Objetivos

- El niño logrará desplazarse de forma autónoma en todos los sentidos con el gusano desamarrado.
- El niño logrará desplazarse utilizando simultáneamente los miembros superiores e inferiores con el gusano desamarrado.

Pasos metodológicos

- Ahora se realizan variados ejercicios de desplazamientos con el gusano desamarrado:
 - Vamos todos a girar!
 - Para un lado
 - Para el otro
 - Rápido-lento
 - Vamos a saltar y coger el gusano!
 - Vamos hasta el otro lado muy rápido!
- Realizar todo tipo de desplazamientos y movimientos para que el niño adquiera confianza en el agua con el gusano desamarrado:
 - Nadar para atrapar al profesor.
 - Nadar a recoger objetos que floten.
 - Jugar a la lleva.
 - Jugar al caza-cabezas (solo se salva el que sumerja la cara).
 - Realizar giros.
 - Realizar burbujas.
 - Jugar al recoge-basura (todos los juguetes que floten son basurita).
 - Jugar a la isla (un gusano amarrado será la isla y todos deberán aferrarse de ella).
 - Jugar al caza-ballenas (muchos gusanos amarrados regados por toda la piscina serán las ballenas).
 - Vamos a dormir en el agua mirando el fondo...y mirando el cielo.
- Ahora el gusano es mágico y se convierte en lo que el niño quiera:

CABALLITO (gusano en medio de las piernas).

- Todos los niños se montan en el caballito y se desplazan por todas partes (para lograr equilibrio).
- Vamos a jugar a los caballitos atrapa toros! (el profesor es el toro y los caballitos lo persiguen), pero ahora el toro se enoja y persigue a los caballitos!
- Giros en el caballo.
- Sube y baja el caballito (el profesor lo realiza con cada niño).
- Adelante y atrás en el caballito.
- Saltos en el agua (el profesor los carga dentro de la piscina y los deja caer en el agua).
- Saltos en el caballito:

Saltar al agua montados en el caballito.

Saltar al agua y caer en el caballito (el profesor sostiene el gusano en el agua y el niño cae encima de él separando las piernas y quedando montado en el caballito).

Lanzarse y caer en 2 caballitos.

Lanzarse y caer en 3 caballitos.

Figura 8. Desplazamiento utilizando el gusano a manera de caballito.



COLUMPIO (sentados en el gusano simulando un columpio)

Se realizan todos los juegos y actividades que se hicieron con el caballito.

Figura 9. Desplazamiento con el gusano a manera de columpio.



GUSANO EN LA ESPALDA

Se realizan las mismas actividades anteriores.

Figura 10. Desplazamiento con el gusano en la espalda



5.9.2.2. Respiración rítmica y continua en el medio acuático (burbujas).

La respiración rítmica y continua garantiza el adecuado intercambio gaseoso necesario para resolver las tareas motrices sin que aumente excesiva e innecesariamente la frecuencia respiratoria. Esto es sin lugar a dudas lo que más afecta a los nadadores principiantes de todas las edades.

Objetivos

- Realizar burbujas continuas por boca y nariz.
- Realizar burbujas continuas a diferentes ritmos.

Pasos metodológicos

- Enseñar al niño a realizar burbujas continuas por la boca:
 - Sube y baja cogidos del borde, haciendo burbujas por la boca.
rápido... lento...
 - Sube y baja con el gusano en las manos, haciendo burbujas por la boca.
rápido... lento...
 - Vamos a gritar debajo del agua.
- Enseñar al niño a realizar burbujas continuas por la nariz:
 - Sube y baja cogidos del borde, haciendo burbujas por la nariz.
rápido... lento...
 - Sube y baja con el gusano en las manos, haciendo burbujas por la nariz.
rápido... lento...

5.9.2.3. Pequeñas inmersiones.

Una vez que el niño(a) ha metido su cara en el agua con los ojos abiertos, sumergirse por completo le será fácil. Esto facilitará su orientación dentro del agua, además de proporcionarle experiencias amenas y divertidas.

Objetivos

- Realizar pequeñas inmersiones espontáneamente.
- Moverse con autonomía bajo el agua.

Pasos metodológicos

- Enseñar al niño a sumergirse por completo en el agua:
 - Cogemos el gusano en las manos y vamos a hacer burbujas!
 - Con el gusano en las manos vamos a escondernos! (todos los niños incluido el profesor se sumergen en el agua).
 - Con el gusano en las manos vamos a decir “adiós” debajo del agua! (todos cogerán el gusano con una mano y con la otra dirán adiós con todo su cuerpo bajo del agua).

Figura 11. Diciendo adiós debajo del agua.



- Enseñar al niño a moverse con autonomía bajo el agua:
 - Todos vamos a pasar por debajo del gusano (con una mano lo cogen y pasan por debajo sin soltarlo).

- “¡todos bajo el agua decimos adiós con ambas manos!” (soltando el gusano).
- “¡todos bajo el agua giramos como trompos!” (soltando el gusano).

5.9.2.4. Equilibrio estático y dinámico con el gusano desamarrado (flotación).

El gusano desamarrado facilita la flotación horizontal por aproximar el centro de flotación al centro de gravedad, aproximando al niño a la flotación dinámica o estática sin ayudas.

Objetivos

- Lograr que el niño flote de forma estática con el ombligo cerca a la superficie y el gusano desamarrado.
- Lograr que el niño flote de forma dinámica con el ombligo cerca a la superficie y el gusano desamarrado.

Pasos metodológicos

- Enseñar al niño a flotar de forma estática con el ombligo cerca a la superficie y el gusano desamarrado:
 - ¡Vamos a jugar a las estatuas, con el ombligo fuera del agua!
 - ¡Con el gusano debajo de los brazos vamos a hacer la estrella de 5 puntas! (acostados con brazos y piernas extendidas, simulando una estrella):

boca arriba...boca abajo...
 - Con el gusano debajo de los brazos ¡Vamos a hacer la bolita! (rodillas al pecho y abraza las piernas).
 - Con el gusano debajo de los brazos ¡Nos vamos a convertir en una medusa! (brazos y piernas extendidas pero hacia el fondo de la piscina).
 - ¡Vamos a flotar como una flechita! (brazos extendidos detrás de las orejas, juntando las manos y los pies):

boca arriba... boca abajo...

- Enseñar al niño a flotar de forma dinámica con el ombligo cerca a la superficie y el gusano desamarrado:
 - ¡Vamos a acostarnos a dormir y cuando diga “ya”, despertamos y movemos los pies muy rápido!
 - ¡Acostados con los brazos extendidos, las manos en el gusano y el gusano bajo el ombligo: soltar una mano y meterla en el agua diciendo “adiós”!
 - ¡Acostados con los brazos extendidos, las manos en el gusano, el gusano bajo el ombligo y los pies en la pared: extender las piernas explosivamente y alcanzar la máxima distancia, tomando el aire solo por la boca.

5.9.2.5. Saltos con gusano desamarrado.

En esta etapa saltar con el gusano desamarrado se convierte en una verdadera diversión, pues en anteriores fases se superaron todos los miedos e inseguridades y ahora el niño demuestra sus destrezas lanzándose al agua con total libertad; además, aquí comienza a romperse la dependencia del niño al flotador.

Objetivos

- Saltar con seguridad al agua con el gusano desamarrado.
- Saltar de diferentes formas –con, sobre, por encima y por debajo del gusano-.

Pasos metodológicos

- Enseñar al niño a saltar con seguridad al agua con el gusano desamarrado:
 - Se hacen todos los saltos que se hicieron con el gusano amarrado.

- Saltamos con el gusano en las manos y arriba de la cabeza, y al caer al agua no lo ponemos debajo de los brazos.
- Saltamos con el gusano cogido con una mano.
- Enseñar al niño a saltar de diferentes formas –con, sobre, por encima y por debajo del gusano-:
 - Ponemos el gusano en el agua y saltamos cayendo en él.
 - Ahora lo lanzamos y saltamos por él.
 - Saltamos con el gusano desamarrado girando en el aire.
 - Saltamos al agua con el caballito.
 - Saltamos al agua cayendo encima del caballito.
 - Saltamos al agua con el columpio.
 - Saltamos al agua con el gusano en la espalda.
 - Lanzamos el gusano al aire y lo atrapamos antes de que caiga al agua.

5.9.2.6. Independización del gusano.

Ya se han desarrollado múltiples habilidades acuáticas, y el gran paso se acerca, el terreno se encuentra abonado, sólo falta el logro más significativo... solos sin el gusano.

Objetivos

- El niño Paulatina y secuencialmente se independiza del gusano.
- Adquirir habilidades que favorezcan la supervivencia acuática.

Pasos metodológicos

- Dar las pautas de independización del gusano:
 - Soltamos el gusano y nadamos como perrito, luego lo cogemos de nuevo.

- Con el gusano en las manos nos sumergimos y lo soltamos un momento, luego lo volvemos a coger.
- Saltamos al agua y alcanzamos el gusano.
- Nos desplazamos nadando como perritos con el gusano bajo el mentón.
- Nadamos manteniendo el gusano al frente, cuando nos cansemos lo volvemos a coger.

Figura 12. El niño salta al agua, nada, alcanza el gusano.



- Dar las pautas para que el niño adquiriera habilidades de supervivencia:
 - Saltar al agua sin gusano y nos cogemos de la orilla.
 - Saltar al agua y nadar hasta el profesor.
 - Jugar al “barco pirata”. Jugar al “barco pirata”. El profesor es el dueño de la orilla que es el barco. Los niños son los polizontes y serán tirados por la borda al agua cada vez que suban al barco.

A pesar de nadar sin gusano, los niños no tienen la suficiente resistencia para estar toda la clase sin él. Por ello se alternarán actividades con y sin gusano, dando prioridad a las que son con gusano.

5.9.3. Nivel III - Avanzado

Contenidos

5.9.3.1. Equilibrio estático y dinámico sin gusano (flotación).

Después de este amplio recorrido por las distintas habilidades acuáticas el niño se encuentra en la capacidad de obtener equilibrio estático y dinámico en el agua sin la ayuda de ningún flotador.

Objetivos

- Dominar la flotación dinámica sin ayuda (flotador).
- Dominar la flotación estática sin ayuda (flotador).

Pasos metodológicos

- Enseñar al niño la flotación estática (en movimiento) sin ayuda:
 - Repasar los ejercicios de flotación con el gusano.
 - ¡Acostados con los brazos extendidos, las manos en el gusano y el gusano bajo el obliquo: deslizar lentamente los dedos de ambas manos hasta que las mismas queden por debajo del gusano (no se deben levantar las manos, ya que los niños se hunden).

Figura 13. Flotación estática con gusano. El niño flota decúbito supino con el gusano en las manos, lo va soltando poco a poco logrando flotar sin ayuda.



- Flotamos en estrella, bolita, medusa y flecha sin gusano.
- Todos nos acostamos, nos quedamos quietos y el profesor nos empuja. Lo mismo en posición bolita, medusa...).
- Enseñar al niño la flotación dinámica sin ayuda:
 - ¡Vamos a acostarnos a dormir y cuando diga “ya”, despertamos y movemos los pies muy rápido hasta el otro lado de la piscina! (el profesor ayudará a los niños que lo necesiten).
 - ¡Vamos a acostarnos a dormir y cuando diga “ya”, despertamos y movemos las manos diciendo “adiós” manteniéndolas en el agua. Conservando los brazos extendidos y cerca a los muslos.

5.9.3.2. Desplazamiento frontal, lateral, dorsal y giros sin gusano.

Las acciones propulsivas le permiten al niño desplazarse en el agua en distintos sentidos con más eficiencia, y autonomía, sin ninguna ayuda lo cual es uno de los objetivos principales de nuestra propuesta.

Objetivos

- Desplazarse sin ayuda por trayectos largos en la piscina.
- Desplazarse sin ayuda por trayectos largos en la piscina utilizando adecuadamente la respiración.
- Salir por sus propios medios de la piscina desde un punto distante de la orilla.

Pasos metodológicos

Teniendo como base las anteriores habilidades acuáticas, se procederá a programar actividades de integración de las mismas.

- Desplazamientos largos sin ayuda:
 - Los niños hacen un nudo con el gusano, lo lanzan al agua lo más lejos posible (de acuerdo a su posibilidades), saltan y nadan por él.

Figura 14. Nudo de gusano.



- Los niños lanzan un juguete al agua lo más lejos posible (de acuerdo a sus posibilidades), saltan y nadan por él.
- Desplazamientos largos sin ayuda utilizando adecuadamente la respiración:
 - Los niños hacen un nudo con el gusano, lo lanzan al agua lo más lejos posible (de acuerdo a su posibilidades), saltan y nadan por él con la condición de que saquen la cara, tomen aire por la boca, metan la cara y hagan muchas burbujitas durante todo el trayecto.
 - Los niños lanzan un juguete al agua lo más lejos posible (de acuerdo a sus posibilidades), saltan y nadan por él, sacando la cara para respirar.
 - Nadar de un lado al otro de la piscina con la supervisión del profesor.
- Desplazamientos orientados a que el niño pueda salir por sus propios medios de la piscina desde un punto distante de la orilla.
 - Jugar al “barco pirata”. El profesor es el dueño de la orilla que es el barco. Los niños son los polizontes y serán tirados por la borda al agua cada vez que suban al barco.

- Todos se acuestan a dormir boca arriba. A la orden del profesor tendrán que nadar rápido a la orilla.
- Todos nadan, y la orden del profesor se acuestan a dormir.
- Nos ubicamos en un ángulo de la piscina. Señalamos dos puertas en cada una de las orillas adyacentes. Una será de entrada al agua (entrada al castillo acuático), y el otro de salida (las puertas se demarcan con gusanos). Los niños saltarán desde la puerta de salida y nadarán hasta la puerta de entrada. La distancia de las puertas se aumentará de acuerdo a las capacidades.

Figura 15. Entrada y salida del castillo acuático



5.9.3.3. Respiración rítmica y continua en el medio acuático (burbujas).

En esta etapa la respiración toma más importancia, porque no tienen ningún apoyo y la única manera de no cansarse es respirar continuamente sin retener el aire, es decir, haciendo burbujas.

Objetivos

- Realizar burbujas continuas por boca y nariz sobre el desplazamiento.
- Realizar burbujas continuas a diferentes ritmos sobre el desplazamiento.

Pasos metodológicos

- Desplazamientos largos sin ayuda utilizando adecuadamente la respiración:

- Los niños hacen un nudo con el gusano, lo lanzan al agua lo más lejos posible (de acuerdo a sus posibilidades), saltan y nadan por él con la condición de que saquen la cara, tomen aire por la boca, metan la cara y hagan muchas burbujitas durante todo el trayecto.
- Los niños lanzan un juguete al agua lo más lejos posible (de acuerdo a sus posibilidades), saltan y nadan por él, sacando la cara para respirar.
- Nadar de un lado al otro de la piscina con la supervisión del profesor.
- Desplazamientos largos sin ayuda con diferentes ritmos respiratorios.
 - Nadar de un punto a otro en la piscina: lento, muy lento, rápido, muy rápido...
 - En la orilla: realizar burbujas a diferentes ritmos: "¡vamos a hacer 5 burbujas muy rápido... ahora lento...!"

5.9.3.4. Saltos.

Desarrollar esta habilidad en el niño es importante, porque promueve la formación de cualidades como el valor; la fuerza de decisión y la auto disposición, logrando que el niño perciba estas sensaciones en el transcurso de los saltos. Además actúa sobre él la fricción, la resistencia del agua, la hidrostática y el empuje de ella sobre su propio cuerpo.

Objetivos

- Reafirmar valores como la confianza, la superación, el coraje y la valentía. Mejorando así la autoestima.
- Integrar todas las habilidades acuáticas con los saltos.

Pasos metodológicos

- Saltar al agua de diferentes maneras:
 - Saltar al agua como soldaditos de plomo. Los niños saltan desde la orilla con las piernas juntas y las manos en los muslos, tocan el piso y suben a la superficie.
 - Saltar al agua como muñecos de trapo. Los niños saltan desde la orilla totalmente relajados.
 - Saltar con paso de gigante.
 - Saltar al agua realizando giros en el aire.
 - Saltar al agua de espalda.
 - Saltar al agua en cucullas.
 - Saltar al agua cogidos de la mano en parejas... en tríos... en cuartetos... todo el grupo.
 - Realizar pequeños clavados:

Sentados en la orilla, con los brazos detrás de las orejas y las manos apuntando al agua se deslizan por la misma.

Con un pie adelante agarrado del borde y la rodilla atrás (posición a sus marcas), con los brazos detrás de las orejas y las manos apuntando al agua se deslizan por la misma.

Parado con los pies adelante, las rodillas flexionadas, el tronco flexionado, con los brazos detrás de las orejas y las manos apuntando al agua se da un salto buscando el fondo con las manos.

- Saltar al agua integrando las demás habilidades acuáticas:
 - Saltar al agua y flotar de diferentes formas: boca arriba, boca abajo, en posición bolita, medusa, flecha.

- Saltar al agua y nadar a atrapar: al profesor, un juguete, un compañero.
- Saltar al agua y recoger objetos del fondo.
- Saltar al agua y realizar muchas burbujas.

5.9.3.5. Inmersiones.

En ejercicios anteriores de forma directa e indirecta los niños han afrontado las inmersiones como parte de otras actividades, pero en este momento se describirán juegos y ejercicios específicos para perfeccionar esta habilidad.

Objetivos

- Realizar inmersiones profundas (1,50 m) con ayuda.
- Realizar inmersiones profundas (1,50) sin ayuda.

Pasos metodológicos

- Los niños se sumergen hasta el fondo con ayuda:
 - El profesor se sumerge con cada niño tomándolo debajo de las axilas:

¡Cuando cuente 3, vamos a mirarnos debajo del agua!

¡Vamos a reírnos debajo del agua!

¡Vamos a tocar el piso con los pies!

¡Vamos a arrodillarnos en el fondo!

¡Vamos a sentarnos en el fondo!

¡Vamos a acostarnos en el fondo!
 - El profesor sumerge al niño hasta que toque el piso y el maestro lo suelta para que suba a la superficie.

- Utilizando un tubo (que llegue al fondo), los niños bajarán por él hasta donde lo deseen.
- Los niños se sumergen hasta el fondo sin ayuda:
 - Saltos de soldadito de plomo. Los niños saltan desde la orilla con las piernas juntas y las manos en los muslos, tocan el piso y suben a la superficie.
 - Saltos de soldadito de plomo sacando objetos del fondo.
 - Pequeños clavados.
 - Pequeños clavados sacando objetos del fondo.

5.9.3.6. Manejo de diversos implementos (tabla y pull-boy)

Para el futuro desempeño en las diferentes habilidades acuáticas, es importante que el niño esté familiarizado con los diferentes implementos que se utilizan en la natación.

Objetivos

- Familiarizarse con los diferentes implementos de natación (tabla y pull-boy).
- Aprender el uso básico de estos implementos.

Pasos metodológicos

- Familiarizar a los niños con la tabla y el pull-boy:
 - Sentarse en el borde de la piscina y hundir la tabla (o pull-boy) con los pies.
 - Acostarse en el borde de la piscina y hundir la tabla (o pull-boy) con las manos.
- Enseñar a los niños el uso básico de estos implementos:
 - Con los niños sentados en el borde de la piscina se explica la manera óptima de utilizar la tabla (o pull-boy).

- Tiramos la tabla al agua, saltamos y la cogemos.
- Saltamos y caemos parados en la tabla. Podemos caer arrodillados, sentados, acostados...)
- Hacemos burbujas con la tabla.
- Nadamos con la tabla, simulando que es una “lancha”

Figura 15. La tabla convertida en una lancha.



- Dormimos en la tabla.

CONCLUSIONES

Afrontar un trabajo de investigación de tipo monográfico basado en la experiencia, sustentado, ordenado y nutrido desde lo teórico; muestra la importancia que tiene el sistematizar la práctica de cuanto hagamos para poder transformarla en contenidos.

Es así como surgirán ideas interesantes e innovadoras que garanticen la continua construcción del conocimiento. Hoy puede ser una tesis, mañana será una maestría, un doctorado o alguna idea revolucionaria que le dará vuelco a todo lo que hasta ahora hace referencia a lo pedagógico.

Por ejemplo, preguntarse por la magia escondida detrás del “elogio” como motor de la motivación del niño, o los efectos de la programación neurolingüística en la clase de educación física y el deporte de alto rendimiento, son reflexiones que de una u otra forma invitan a ser parte de la construcción de un mejor futuro para la educación física y las ciencias que la sustentan.

Es allí donde radica la diferencia entre el que estudia para trabajar y el que estudia su trabajo, el primero tiene la idea de que el pregrado es el mayor logro de su vida. Lo malo es que así termina siendo; el segundo considera que el pregrado es sólo un pequeño peldaño de la escalera infinita del conocimiento.

RECOMENDACIONES

- Aquellos que empiecen su trabajo de grado o proyecto de investigación deben entender que el éxito del mismo depende en gran medida de la adecuada elección de su temática atendiendo a todo un universo de posibilidades, que muchas veces se encuentran fuera de nuestro alcance, ya sea por dificultades geográficas, económicas o simplemente logísticas. Es así como se recomienda aterrizar las ideas y ubicarlas en un contexto realizable, empezando por lo que esté realmente a nuestro alcance.
- El registro de las experiencias deberá realizarse prestando especial atención a los detalles más representativos del día.
- Para las asesorías es importante tener en cuenta llevar consigo cualquier dispositivo de grabación, pues cada palabra, será una importante fuente de inspiración que les ahorrará tiempo sin perder detalles.
- Recomendamos a todos aquellos educadores del medio acuático que quieran sistematizar su experiencia, sentarse a reflexionar con otros colegas para que corroboren sus aciertos y resuelvan sus dificultades de forma ordenada y puedan recogerse en un documento escrito.
- Para potenciar la propuesta se recomienda documentar más situaciones para sugerir posibles soluciones.
- Asimismo, explorar otras estrategias como el elogio y profundizar sobre la importancia del salto al agua como vehículo de sentimientos como la seguridad y sus implicaciones en la motivación y el autoestima del niño.

BIBLIOGRAFÍA

1. ALVES DE MATTOS, Luiz. Compendio de didáctica general. 2 ed. Buenos Aires : Kapelusz, 1974. p. 17, 24-25.
2. ARAGUNDE SOUTULLO, José L. Equilibrio. EN : TRIGO, Eugenia *et al*. Fundamentos de la motricidad. Madrid : Gymnos, 2000. P. 178-180.
3. BEARD, Ruth M. Psicología evolutiva de Piaget. Buenos Aires : Kapelusz, 1971. p. 25-26.
4. BRAVO BERROCAL, Rafael; FERNANDEZ RODRIGUEZ, Emilio y MERINO MARBÁN Rafael. El juego: medio educativo y de aplicación a los bloques de contenido : 200 ejemplos prácticos de utilidad en la escuela. Málaga : Aljibe, 1999. p.
5. CAMACHO COY, Hipolito. Pedagogía y didáctica de la Educación Física. Colombia : Kinesis, 2003. p. 25-97.
6. CHOLLET, Didier. Natación deportiva. Barcelona : Inde, 2003. P. 28, 33, 47.
7. COBOS ÁLVAREZ, Pilar. El desarrollo psicomotor y sus alteraciones. Manual práctico para evaluarlo y favorecerlo. Madrid : Pirámide, 2006. p. 26, 27, 30, 41, 46, 48, 63-64, 90.
8. CRATTY, Bryant J. Desarrollo perceptual y motor en los niños. Buenos Aires : Paidós, 1978. p. 85.
9. CUENCA, Faustino y RODAO, Florentino. Cómo desarrollar la psicomotricidad en el niño. 2 ed. Madrid : Narcea, 1986. P. 11.
10. DE LA PIÑERA CUESTA, Sofía y TRIGO AZA, Eugenia. Manifestaciones de la motricidad. Barcelona : Inde, 2000. p. 11, 66-68, 71.
11. DIAZ PASTRANA, Sonia y BRITO, Erva. Algunas de las principales características de las habilidades motrices acuáticas. EN : CEBALLOS DIAZ, Jorge L. Universalización de la cultura física. [CD-ROM], Habana : *sn*, 2000. p. 332.

12. GIL FRAGUAS, Luis; GUTIÉRREZ, José y SÁNCHEZ, Francisco. Manual técnico de triatlón. Madrid : Gymnos, *sf.* p. 17-18, 21.
13. GRANDA, Juan. Manual de aprendizaje y desarrollo motor : Una perspectiva educativa. 2 ed. Barcelona : Paidós, 2002. p. 35-42.
14. GRAÑA MENDUIÑA, Iago. Espacialidad. EN : TRIGO, Eugenia *et al.* Fundamentos de la motricidad. Madrid : Gymnos, 2000. P. 212-215.
15. GRAÑA MENDUIÑA, Iago. Temporalidad. EN : TRIGO, Eugenia *et al.* Fundamentos de la motricidad. Madrid : Gymnos, 2000. P. 226-228.
16. GUERRERO LUQUE, Rafael. Guía de las actividades acuáticas. Barcelona : Paidotribo, *sf.* p. 183.
17. JARDÍ PINYOL, Carles. Jugar en el agua : Actividades acuáticas infantiles. Barcelona : Paidotribo, 2001. p. 6 – 9.
18. KURT, Meinel. Didáctica del movimiento. Ensayo de un teoría del movimiento en el deporte desde el punto de vista pedagógico. sl : Orbe, *sf.* P. 32.
19. PAPALIA, Diane E.; WENDKOS OLDS, Sally y DUSKIN FELDMAN, Ruth. Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia. 9 ed. México : MacGraw-Hill, 2005. P. 8, 9, 85, 89-90, 140, 143, 245, 251-252.
20. PAZOS COUTO, José M^a. Praxia fina. EN : TRIGO, Eugenia *et al.* Fundamentos de la motricidad. Madrid : Gymnos, 2000. P. 248-249.
21. PEDRIDO, Xosé Anton. Tonicidad. EN : TRIGO, Eugenia *et al.* Fundamentos de la motricidad. Madrid : Gymnos, 2000. P. 152.
22. PEDRIDO, Xosé Antón. Praxia global. EN : TRIGO, Eugenia *et al.* Fundamentos de la motricidad. Madrid : Gymnos, 2000. P. 236-238.
23. POTEL, Catherine. El cuerpo y el agua. La mediación en Psicomotricidad. Madrid : Akal, 20003. P. 23, 37, 44, 49-50.
24. REY CAO, Ana y TRIGO Eugenia. Aspectos epistemológicos de la motricidad. EN : TRIGO, Eugenia *et al.* Fundamentos de la motricidad. Madrid : Gymnos, 2000. P. 103.

25. REY CAO, Ana. La creatividad: fundamentos de la motricidad. EN : TRIGO, Eugenia *et al.* Fundamentos de la motricidad. Madrid : Gymnos, 2000. p. 120, 129.
26. ROSSI, Felipe. Nadar es fácil. 3 ed. Barcelona : Sintesis, 1966. P. 11-12, 20-21, 23.
27. RUIZ PÉREZ, Luis Miguel. Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid : Gymnos, 1994. p. 170-174, 49-61.
28. SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando. Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Madrid : Gymnos, 1992. p. 20.
29. SORALUCE ACEBO, Aida. Noción corpórea. EN : TRIGO, Eugenia *et al.* Fundamentos de la motricidad. Madrid : Gymnos, 2000. P. 188-190.
30. TRIGO AZA, Eugenia *et al.* Creatividad y motricidad. Barcelona : Inde, 1999. p. 71, 89, 26, 113, 116.
31. WATSON, Ernest H. y LOWREY, George H. Crecimiento y desarrollo del niño. México : Trillas, 1965. p. 133.
32. ZAPATA, Oscar. La psicomotricidad y el niño etapa maternal y preescolar. México : Trillas, 1991. p. 3, 15, 17, 21, 44.
33. MORENO MASMELA, Sonia y BOCANEGRA DE BELTRÁN, Margarita. Psicología Evolutiva : El niño hasta los siete años. Colombia : Universidad del Quindío, 1986. p. 98.