

SESIÓN LÚDICA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA LA ANIMACIÓN DE ESCOLARES EN PISCINA PROFUNDA.

David Argente Checa

JUSTIFICACIÓN

Para realizar una única sesión tipo de lo que podría ser una clase de educación física en el medio acuático se ha escogido un hilo conductor de una historia inventada donde se intentará conseguir algunos de los objetivos principales de las propuestas de recreación mediante las actividades acuáticas.

Analizando los contenidos y actividades que se realizan en las sesiones en el medio acuático podemos encontrar la clasificación que realiza Joven (1990) de las clases acuáticas en el ámbito escolar:



Como ejemplo Pérez y Conde (2000) dividen por etapas la complejidad en la etapa de primaria de 6 a 12 años;

- Etapa I: Sensibilización y aproximación al medio acuático.
- Etapa II: Dominio del medio a través de las habilidades motrices básicas.
- Etapa III: Aprendizaje de deportes acuáticos; Natación, Waterpolo, natación artística, etc.

El planteamiento educativo de las actividades acuáticas según Moreno y Gutiérrez (1998b):

- Dominio integral del medio.
- Facilita la continuidad en cualquier otro planteamiento.
- Incide en la formación integral del individuo (cognitivo-motriz-socioafectivo).
- Trabajo planteado a medio y largo plazo.
- Agrupaciones en edades homogéneas.

Se ha tenido en cuenta el modelo integrado de enseñanza en el medio acuático:



CONTEXTO DE JUEGO: Desarrollo - Físico/motriz, perceptivos, expresivos, comunicativos, afectivos, cognitivos.

- Habilidades de convivencia.
- Interacción entorno físico.
- Integración grupos sociales.

Según un estudio realizado sobre el análisis de los contenidos y las actividades desarrolladas en las clases de actividades acuáticas (Pérez & Moreno Murcia, 2012) destacan la importancia del aspecto recreativo como muy adecuado para aumentar la adhesión y la motivación a la práctica en el medio acuático. Como objetivos principales resaltan el dominio del medio, el trabajo de condición física, las habilidades básicas genéricas acuáticas y el desarrollo de las cualidades físicas.

OBJETIVOS

- Proponer distintos retos individuales y grupales en el medio acuático.
- Desarrollar las distintas habilidades motrices acuáticas y su coordinación para llegar al dominio del medio.
- Aportar experiencias lúdicas para el aprendizaje, el dominio y la adhesión a las actividades acuáticas.
- Vivenciar una sesión recreativa en el medio acuático.
- Reflexionar sobre la metodología utilizada.

BIBLIOGRAFÍA

- Moreno, J, Gutiérrez M (1998). Propuesta de un modelo comprensivo del aprendizaje de las actividades acuáticas a través del juego. Apunts: Educació física i Esports, (52): 16-24.
- Moreno, J. A., Estrade, M., Rosa, A., Sánchez, L., Vicente, G., y Zomeño, T. (2000). Juegos acuáticos educativos. NSW, 3, 10-22.

- Albarracín, A., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Análisis de los contenidos y actividades desarrolladas en las clases de actividades acuáticas: una propuesta para Enseñanza Secundaria. Apunts. Educación Física y Deportes, 109, 32-43.

ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

RETOS	ACCIÓN	DESCRIPCIÓN
1	HB. SALTAR + EVALUACIÓN	5 saltos distintos para poder coger un mancuerna de color. Desplazamientos varios.
2	HB. LANZAR MATERIAL	Lanzamos de distintas maneras.
3	RECOGER MATERIAL	Empujar con el agua sin tocarlos, con una mancuerna en la mano (tren inferior) o con un churro/caballito (tren superior).
4	CONSTRUIR Y TRANSPORTAR	Construcción, flotabilidad y transporte.
5	RESPIRACIONES RÍTMICAS	Cogidos de las manos parejas o tríos.
6	DESPLAZARSE CON IMPLEMENTO	Pelota sumergida hasta un punto. Pelota sin tocar el agua hasta otro punto, pelota flotando sin tocarla.
7	COREOGRAFÍA/EXPRE SIÓN CORPORAL	Inventar coreografía de 20". Sonidos/música/percusión
8	MUERTO FLOTABILIDAD	Juntos boca arriba (ventral), boca abajo (dorsal)
9	VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO	Recogida material (pesca), silbato (aviso de tiburón) vuelta sprint a isla.
10	REENCUENTRO COLABORATIVO Y TOTEM	Unir a los distintos grupos/equipos flotando y con material. Sin soltarse id a una isla o punto de encuentro y crear con el material un TÓTEM de agradecimiento. (agua o tierra firme).

HISTORIA

Estamos navegando en un barco velero antiguo entre unas islas desconocidas. Hace un día caluroso y el mar está transparente. **RETO** (nos lanzamos al agua y nadamos/buceamos..Etc). Encontramos un objeto especial mientras nadamos. Cada participante debe coger una mancuerna. Hay de distintos colores para realizar los equipos.

Esa noche hay una tormenta brutal y toda la tripulación debe trabajar en conjunto para lanzar parte del equipaje y utensilios del barco para que no se hunda. **RETO** (lanzamos el material que hay al borde de la piscina, cada uno/a debe mantener su mancuerna).

La tormenta no cesa y el barco comienza a hundirse. Cada participante se cae y debe reunirse con su equipo/color y acudir al punto base del equipo/color. **RETO** El grupo que me ha tocado debe intentar coger todo el material correspondiente. Hay un kit igual para cada equipo y deben llevarlo a su base (isla), el problema es que sólo puede utilizar la mancuerna para desplazar y empujar el material flotante hasta su base. No se puede agarrar el material. Según el nivel de los participantes podemos dejar utilizar un churro para que se desplacen a caballito.

Una vez hemos recogido todo el material y lo hemos ubicado en nuestro punto base nos presentamos, hacemos recuento y se habla sobre las dificultades que han surgido.

En la isla que hemos amanecido no hay comida ni agua dulce. **RETO** Debemos intentar construir una pequeña embarcación para desplazarnos a otra isla y buscar víveres (otro lado de la piscina). Hay un problema, uno del grupo está herido y debemos llevarlo encima de la embarcación y desplazarse junto al resto del material hasta la isla.

Cuando llegamos a la isla para recuperar al herido/a **RETO** debemos dejar el material en tierra y realizar 20 respiraciones cogidos por parejas o tríos. Solo así se salvará de sus heridas.

Buscamos comida y los cocos (pelotas) es la mejor opción, tendremos comida y agua. Para conseguirlos **RETO** debemos transportar y desplazarnos de distintas maneras con el balón (hundido, sin tocarlo, sin que toque el agua, etc).

Cuando hemos conseguido estar alimentados nos hemos dado cuenta de que no estamos sólo. Una tribu indígena nos rodea y debemos **RETO** realizar una coreografía acuática (con o sin material) de unos 20" para demostrar que respetamos a sus dioses y así que nos dejen en paz.

Estamos muy cansados pero para que realmente recuperemos todas las fuerzas debemos **RETO** realizar el muerto en el agua todo el equipo durante un minuto ventral y prueba sin tiempo dorsal.

Decidimos que nuestra dieta debe ser más variada y proponemos ir a hacer pesca submarina. Acordamos que cuando veamos algo fuera de lo normal (tiburón suena silbato), **RETO** debemos volver lo más rápido posible a nuestra isla. Tras unos segundos volveremos a pescar. Aletas sumergidas/aros medio flotantes.

Por último decidimos viajar para buscar un lugar donde poder encontrar ayuda para volver a la civilización. **RETO** Nos unimos todos los grupos/equipos flotando y cogidos por material, debemos desplazarnos al otro lado de la piscina. Allí construiremos un TÓTEM con el material que tengamos, para celebrar que nos hemos salvado. Se puede construir en el agua o en tierra firme.

El rescate es inminente, nos felicitamos.

JUEGO/RETO	1. Al agua: Disfrutamos, evaluamos y hacemos equipos.
DESCRIPCIÓN	Nos lanzamos/saltamos al agua de diferentes maneras (Mínimo 5). Nos desplazamos cambiando de estilo, buceamos, inventamos... Cogemos una mancuerna y salimos del vaso.
MATERIAL	Mancuernas de colores. En el suelo preparar resto de material según participantes.
INSTALACIÓN	Piscina profunda. Tres calles sin corcheras.
VARIACIÓN	Espacio según participantes. Salida del vaso según dificultad.
REFLEXIONES DEL EDUCADOR	¿Qué niveles tienen? Evaluación de los desplazamientos. ¿Les cuesta mucho salir del vaso para realizar los saltos?
REFLEXIONES PARA ALUMNO	¿De qué manera has realizado los saltos? ¿te ha costado salir del vaso? ¿Cómo te has desplazado libremente? ¿Has disfrutado?
VARIABLES COMPLEJAS	Decir estilos concretos de natación a la hora de desplazarnos.
ÍNDICE DE DIFICULTAD	Orientación acuática: Control de la respiración e inmersión: Flotación, equilibración y balanceo en el agua: Posición del cuerpo y cambio de dirección: Propulsión con brazos y pies: Entrada y salida del agua:
	1: (Poco dominio) 2: (Dominio medio) 3: (Alto dominio)

JUEGO/RETO	2. Naufragio: Achicar agua y lanzar material.
DESCRIPCIÓN	Nos ponemos por equipos de colores. Sin soltar la mancuerna debemos lanzar el material del barco al agua nombrando el objeto. Cuando no quede material nos lanzamos al agua y esperamos instrucciones.
MATERIAL	Mancuernas, churros, tablas, pulls, cinturones, fantasmas, etc.
INSTALACIÓN	Piscina profunda.
VARIACIÓN	
REFLEXIONES DEL EDUCADOR	¿Cuanto material es el necesario y adecuado? ¿saben los nombres del material específico? ¿Con qué mano han lanzado? ¿Podrían lanzar cada material todos a la vez?
REFLEXIONES PARA ALUMNO	¿has sabido cómo se llamaba el tipo de material? ¿con qué mano has lanzado? ¿Has lanzado fuerte y lejos o cerca y despacio?
VARIABLES COMPLEJAS	Lanzar todo el equipo cad uno de los materiales. Memorizar lo que se ha lanzado.
ÍNDICE DE DIFICULTAD	Orientación acuática: Control de la respiración e inmersión: Flotación, equilibración y balanceo en el agua: Posición del cuerpo y cambio de dirección: Propulsión con brazos y pies: Entrada y salida del agua:
	1: (Poco dominio) 2: (Dominio medio) 3: (Alto dominio)

JUEGO/RETO	3. Nos salvamos. Recogemos material y nos presentamos.
DESCRIPCIÓN	Debemos recoger el material indicado empujándolo con la mancuerna. Nos fijamos para recoger nuestro material y llevarlos a nuestra isla. Cuando hemos sacado el material fuera del vaso nos debemos presentar al equipo diciendo nuestro nombre debajo del agua. (teléfono)
MATERIAL	Todo el material del segundo reto.
INSTALACIÓN	Piscina profunda. Ubicación de la isla de cada equipo.
VARIACIÓN	Con o sin mancuerna. Ayudado de otro material.
REFLEXIONES DEL EDUCADOR	¿De qué manera se desplazan y desplazan el material? ¿es demasiado fácil? ¿Se acuerdan o se ponen de acuerdo que material deben sacar del vaso?
REFLEXIONES PARA ALUMNO	¿Cómo te ha resultado más fácil desplazar el material? ¿Si te cansas que puedes hacer?
VARIABLES COMPLEJAS	Transportar o desplazar el material con partes del cuerpo.
ÍNDICE DE DIFICULTAD	Orientación acuática: Control de la respiración e inmersión: Flotación, equilibración y balanceo en el agua: Posición del cuerpo y cambio de dirección: Propulsión con brazos y pies: Entrada y salida del agua:
	1: (Poco dominio) 2: (Dominio medio) 3: (Alto dominio)

JUEGO/RETO	4. Construimos. Salimos de la isla.
DESCRIPCIÓN	En la isla no hay nada de comida, ni agua, etc. El equipo se debe desplazar a otra isla. Con todo el material deben realizar una embarcación para llevar a un herido(No puede mover brazos ni piernas) hasta la otra isla.
MATERIAL	Material de equipo.
INSTALACIÓN	Piscina profunda. Ubicación de la segunda Isla.
VARIACIÓN	
REFLEXIONES DEL EDUCADOR	¿Cómo habéis construido la embarcación? Que habéis tenido en cuenta?
REFLEXIONES PARA ALUMNO	¿Cómo habéis construido la embarcación par que el herido fuera cómodo? ¿cómo os habéis organizado para desplazar la embarcación?
VARIABLES COMPLEJAS	Aumentar los heridos. Inmovilizar partes del cuerpo de los distintos componentes del equipo.
ÍNDICE DE DIFICULTAD	Orientación acuática: Control de la respiración e inmersión: Flotación, equilibración y balanceo en el agua: Posición del cuerpo y cambio de dirección: Propulsión con brazos y pies: Entrada y salida del agua:
	1: (Poco dominio) 2: (Dominio medio) 3: (Alto dominio)

JUEGO/RETO	5. Recuperamos. Respiraciones variedad
DESCRIPCIÓN	Dejamos el material fuera y realizamos respiraciones variadas. Tocando el suelo (impulso de brazos). Por parejas cogidos por las manos. Alternativos. Soltando todo el oxígeno y dejándonos hundirnos.
MATERIAL	Ninguno
INSTALACIÓN	Piscina profunda. Borde del vaso.
VARIACIÓN	Ritmo rápido y lento.
REFLEXIONES DEL EDUCADOR	¿mantienen un ritmo de respiración? ¿Saben por donde soltar el oxígeno?
REFLEXIONES PARA ALUMNO	¿Por donde expulsamos el oxígeno? ¿Lo expulsas rápido o pausado? ¿Notais si se recupera antes del cansancio?
VARIABLES COMPLEJAS	Tocando el suelo con distintas partes del cuerpo. Aguantar respiración bajo el agua.
ÍNDICE DE DIFICULTAD	Orientación acuática: Control de la respiración e inmersión: Flotación, equilibración y balanceo en el agua: Posición del cuerpo y cambio de dirección: Propulsión con brazos y pies: Entrada y salida del agua:
	1: (Poco dominio) 2: (Dominio medio) 3: (Alto dominio)

JUEGO/RETO	6. Nos alimentamos. Desplazamientos.
DESCRIPCIÓN	Para poder comer COCO debemos desplazarnos con ellos de distintas maneras. Individual, parejas, tríos, etc. Entre los brazos (coordinación). Sin tocar el agua (Equilibrio) Sumergido (fuerza)
MATERIAL	Distintos balones, materiales y tamaños. Waterpolo, plástico, grandes, pequeños.. etc.
INSTALACIÓN	Piscina profunda. Desplazamientos largos.
VARIACIÓN	A tiempo.
REFLEXIONES DEL EDUCADOR	¿Si no pueden individualmente podrán hacerlo por parejas? ¿qué posibles dificultades pueden tener?
REFLEXIONES PARA ALUMNO	¿Qué problemas han surgido en las diferentes maneras de desplazarse con el balón? ¿qué tipos de desplazamientos hemos optado para realizarlo más eficazmente? ¿Con qué tipo de balón ha sido más fácil?
VARIABLES COMPLEJAS	Competición para ver qué grupo consigue realizarlo en menor tiempo.
ÍNDICE DE DIFICULTAD	Orientación acuática: Control de la respiración e inmersión: Flotación, equilibración y balanceo en el agua: Posición del cuerpo y cambio de dirección: Propulsión con brazos y pies: Entrada y salida del agua:
	1: (Poco dominio) 2: (Dominio medio) 3: (Alto dominio)

JUEGO/RETO	7. Baile a los dioses
DESCRIPCIÓN	Coreografía acuática a los dioses. Creamos una coreografía entre todo el equipo de 20" de duración. Movimientos coordinados con o sin material. Inventamos y practicamos durante 5'. Representar a los demás equipos.
MATERIAL	Optativo y el que disponen en el equipo.
INSTALACIÓN	Piscina profunda.
VARIACIÓN	Estáticos/desplazamiento
REFLEXIONES DEL EDUCADOR	¿Les dará tiempo en 5' preparar la coreografía? ¿Les debo dar pautas de cómo hacerla?
REFLEXIONES PARA ALUMNO	¿Cómo os habéis puesto de acuerdo? ¿Qué tipos de habilidades acuáticas habéis utilizado?
VARIABLES COMPLEJAS	Comienzo con salto al vaso.
ÍNDICE DE DIFICULTAD	Orientación acuática: Control de la respiración e inmersión: Flotación, equilibración y balanceo en el agua: Posición del cuerpo y cambio de dirección: Propulsión con brazos y pies: Entrada y salida del agua:
	1: (Poco dominio) 2: (Dominio medio) 3: (Alto dominio)

JUEGO/RETO	8. Nos relajamos. El muerto colectivo
DESCRIPCIÓN	Probamos a realizar el muerto (flotabilidad) de forma individual. Ventral y dorsal. Realizamos el muerto colectivo cogidos por las manos tanto de forma ventral como de forma dorsal.
MATERIAL	Ninguno
INSTALACIÓN	Piscina profunda
VARIACIÓN	Ventral/dorsal
REFLEXIONES DEL EDUCADOR	¿es necesario recordar los posibles problemas que pueden surgir a los que se les hunde el tren inferior? Se puede resolver ejecutando algo de fuerza en el core, manteniendo el oxígeno en los pulmones y sacando pies fuera del agua.
REFLEXIONES PARA ALUMNO	¿Se os hunde alguna parte del cuerpo? ¿Cual? ¿Qué debemos hacer?
VARIABLES COMPLEJAS	Realizando formas geométricas.
ÍNDICE DE DIFICULTAD	Orientación acuática: Control de la respiración e inmersión: Flotación, equilibración y balanceo en el agua: Posición del cuerpo y cambio de dirección: Propulsión con brazos y pies: Entrada y salida del agua:
	1: (Poco dominio) 2: (Dominio medio) 3: (Alto dominio)

JUEGO/RETO	9. Pesca Submarina
DESCRIPCIÓN	Nos lanzamos a buscar pesca y llevarla a nuestra isla. según número de participantes por turnos o todos a la vez. Cuando suena la alarma debemos salir a toda velocidad del vaso. Último/a que salga debe tirar un pescado al mar.
MATERIAL	Aletas, aros, objetos sumergibles, alarma, etc.
INSTALACIÓN	Piscina profunda
VARIACIÓN	Poder utilizar las aletas pescadas.
REFLEXIONES DEL EDUCADOR	¿Deben vigilarse unos a los otros por si hubiera algún problema? ¿Buceo en conjunto o por turnos?
REFLEXIONES PARA ALUMNO	¿Has estado atento a la alarma de tiburón mientras pescas? ¿Los pescados más profundos los cogias a la primera o necesitabas una segunda inmersión?
VARIABLES COMPLEJAS	Según nivel de buceo. Unas únicas gafas de natación para todo el grupo.
ÍNDICE DE DIFICULTAD	Orientación acuática: Control de la respiración e inmersión: Flotación, equilibración y balanceo en el agua: Posición del cuerpo y cambio de dirección: Propulsión con brazos y pies: Entrada y salida del agua:
	1: (Poco dominio) 2: (Dominio medio) 3: (Alto dominio)

JUEGO/RETO	10. Reencuentro
DESCRIPCIÓN	Todos los equipos se unen flotando y con todo el material. Deben dar una vuelta unidos por el material. Salir del vaso y construir entre todos un tótem/monumento con todo el material. Recogida de material, evaluación y despedida.
MATERIAL	Todo el material utilizado hasta ahora.
INSTALACIÓN	Piscina Profunda
VARIACIÓN	Construcción
REFLEXIONES DEL EDUCADOR	¿Pueden organizarse correctamente con el material? ¿Dejan a alguien abandonado? ¿Cómo pueden resolver ese problema?
REFLEXIONES PARA ALUMNO	¿Habéis dejado a algún componente abandonado? ¿Se podía mover el gran grupo en conjunto?
VARIABLES COMPLEJAS	Sin material unidos por las manos. Construcción del tótem en el agua.
ÍNDICE DE DIFICULTAD	Orientación acuática: Control de la respiración e inmersión: Flotación, equilibración y balanceo en el agua: Posición del cuerpo y cambio de dirección: Propulsión con brazos y pies: Entrada y salida del agua:
	1: (Poco dominio) 2: (Dominio medio) 3: (Alto dominio)