



Universidad de Cuenca

RESUMEN

En el presente trabajo se aborda la forma de adaptación, a piscinas de diferente profundidad, manifestada durante el proceso de enseñanza aprendizaje de la natación, en niños y niñas con edades entre los 6 a 12 años. Se seleccionó como muestra a 15 niños/as (2 hombres y 13 mujeres), quienes no tenían experiencias anteriores de aprendizaje.

El proceso de adaptación se inició con la realización de diferentes elementos o ejercicios, de acuerdo a las edades de los sujetos de estudio, en las diferentes piscinas (enseñanza, olímpica y de clavados), cuyo objeto era conocer el grado de adaptación a las mismas, expresado en porcentajes.

Los resultados demuestran un 86,67 % de niños/as adaptados a la piscina de enseñanza, un 73,33 % a la piscina olímpica y, 53,33% a la piscina de clavados.

Podría concluirse diciendo que, la profundidad de las piscinas, es un factor que parece incidir en la adaptación al medio acuático, demostrándose además, un mayor índice de temor en estas edades. Por lo que, es importante tener en cuenta este aspecto, al momento de la enseñanza de la natación.

Palabras claves: Adaptación----niños de 6 a 12 años----Natación



Universidad de Cuenca

INDICE

	Pág.
Dedicatoria	
Agradecimiento	
I. Tema	7
II. Justificación	7
III. Problema	8
IV. Objetivos	8
IV.1. General	8
IV.2. Específicos	8
V. Beneficiarios	8
V.1. Directos	9
V.2. Indirectos	9
VI. Marco Teórico	9
CAPITULO 1.	9
La adaptación	9
CAPITULO 2.	10
1. Principios básicos	10
a. Sumersión	10
b. Saltos	11
c. Respiración	12
d. Flotación	12
2. Características de la flotabilidad	13
i. Mayor flotabilidad	13
ii. Menor flotabilidad	14
iii. Flotación pasiva o estática	14
iv. Flotación activa o dinámica	14
v. Otros factores	14
e. locomoción/Propulsión	14
CAPITULO 3.	15
La función o papel del profesor de natación	15



Universidad de Cuenca

CAPITULO 4.	17
Aspectos a considerar en el proceso de adaptación al medio acuático	17
i. El miedo	18
ii. El lloro	20
iii. Abriendo los ojos bajo el agua	20
CAPITULO 5.	22
El juego y sus significados	22
VII. Metodología	24
VII.1. Sujetos	24
VII.2. Materiales	24
VII.3. Método	25
VIII. Resultados	27
IX. Discusión de los resultados	31
X. Conclusiones	33
XI. Recomendaciones	34
XII. Bibliografía	35



Universidad de Cuenca

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA



Tesina previa a la obtención del
título de Licenciado en Ciencias
de la Educación, Especialidad:
Cultura Física

LA ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO EN
NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS

AUTOR: Edgar Jacinto Tepán Saquicela
DIRECTOR: Dr. Jorge Barreto Andrade (PhD)

CUENCA - ECUADOR
2010



Universidad de Cuenca

DEDICATORIA

A la memoria de mi madre. (Rosa Elena S.),
a mis hermanos y hermanas, por su apoyo
incondicional.



Universidad de Cuenca

AGRADECIMIENTO

Por el esfuerzo y tiempo dedicados, agradezco al Doctor. Jorge Barreto Andrade (PhD), cuyas observaciones fueron un gran aporte a la realización de esta tesina.

A mi familia, a mi padre (Fernando), a mis hermanos (Fernando, Braulio, y Abel), mis hermanas (Verónica, Isabel, Martha, Lourdes, Nancy, y Azucena), pero un agradecimiento especial a mis dos hermanas Lourdes e Isabel, quienes fueron los pilares fundamentales para el logro alcanzado, en mi vida personal y académica. Sus esfuerzos y sacrificios fueron la clave para el éxito.



Universidad de Cuenca

I. Tema

ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO EN NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS.

II. Justificación

A lo largo de la historia observamos que la relación del individuo con el medio acuático toma matices diversos, que en algunos casos evolucionan y en otros, involucionan, lo que nos permite determinar dos enfoques sobre el medio acuático, los cuales prevalecen hoy en día.

Así, tenemos un enfoque positivo, en el cual se entiende el medio acuático, como fuente de vida, haciendo referencia al disfrute, la recreación, el placer, etc., y un enfoque negativo que mira este medio como fuente de peligro.

Debido a la visión negativa, nos vemos obligados a tomar conciencia de que debemos cambiar nuestra concepción sobre el medio acuático, por lo que es de fundamental importancia, una correcta y adecuada adaptación al entorno antes señalado, con la finalidad de que no provoque dificultades al momento de la enseñanza de la natación. Por lo que, es necesaria una adaptación sin traumas psicológicos, que contribuya a vencer los miedos, sin verle a este medio, como un enemigo que nos intenta hacer daño, por el contrario, debemos interactuar con el entorno acuático de una manera dinámica.

Es por tal razón que, con el trabajo pretendemos dar a conocer diversas formas de adaptación, que nos ayude a introducirnos al mundo acuático de una manera fácil, sencilla y divertida, y que por otra parte, le brinde al niño mayor seguridad y confianza la momento de su adaptación.



Universidad de Cuenca

III. Problema

La orientación inadecuada en el proceso de enseñanza de la natación, en no pocas ocasiones, produce inconvenientes al momento de la adaptación del individuo al medio acuático, lo cual repercute negativamente en la seguridad y confianza, sobre todo si se trabaja con niños. Por tal razón, con el desarrollo del presente trabajo se pretende aplicar formas de adaptación, en niños de 6 a 12 años, que sean dinámicas y motivantes en su aplicación, alcanzando un aprendizaje más eficiente.

IV. Objetivos

IV.1. General

Dar a conocer diversas formas de adaptación al medio acuático en niños de 6 a 12 años, las mismas que contribuirán de manera más eficiente, para un óptimo desarrollo de la adaptación a este medio, en el proceso de enseñanza de la natación.

IV.2. Específicos

- Familiarizar al niño con el agua.
- Crear confianza en el niño con el medio acuático.
- Crear valor, decisión, y auto disposición en el agua.
- Desarrollar la capacidad de nado.

V. Beneficiarios

V.1. Directos



Universidad de Cuenca

- Niños y niñas que intervienen en el trabajo

V.2. *Indirectos*

- *Familia:*
- *Institución Educativa*
- *Escuela de natación.*

VI. Marco Teórico

Capítulo 1.

La adaptación

Cuando un niño empieza a nadar se pretende en primer lugar que se adapte al medio de una manera natural, sin artificios y reconociendo el elemento como uno más.

La adaptación es un proceso continuo, que se va logrando en forma permanente: comienza con la adaptación ambiental (escuela nueva, vestuarios, natatorio, etc.)

Ya en el agua, se manifiestan diversas percepciones: el equilibrio, la visión, la audición, la respiración, son causas permanentes de adaptación. Si se realizan ejercitaciones adecuadas a la capacidad y necesidad del niño, aparece entonces la habilidad acuática que permite la iniciación del nado formal.

Hablar de natación, se podría decir que, es que la capacidad de desplazarse en el agua a una distancia determinada, con economía de esfuerzo.

De acuerdo a esta definición hay dos elementos fundamentales para dicho logro:



Universidad de Cuenca

- a. La relajación
- b. El dominio de la respiración

Todo el aprendizaje debe apuntar al afianzamiento de estas cualidades, y todos los movimientos que propongamos deben tener sentido, contenido y significación en relajación con las mismas.

Siguiendo la misma línea de razonamiento, convendremos, que tendrá mayor dominio del medio aquel niño que para cubrir una distancia determinada, lo haga con “naturalidad” y sin cansarse, no importando en esta etapa el tiempo que tarda en hacerlo. La importancia en esta etapa, radica en la “manera” en que se recorre una distancia. Una vez que se consigue que los niños se desplacen en forma natural, se incrementará la distancia en forma progresiva.

Esta propuesta de “no exigencia”, es la que llevará el proceso de adaptación y enseñanza de la natación, a una familiarización y asimilación más eficiente.

Capítulo 2.

1. Principios básicos.

a. Sumersión.

Mediante esta cualidad de la natación se puede desarrollar, en el principiante, la posibilidad de desplazarse y orientarse por debajo del agua.

La sumersión, constituye la primera experiencia con el medio acuático, siendo por lo tanto, el inicio de la adaptación. Es necesario y fundamental, durante esta primera fase, que la explicación y demostración de cada uno de los ejercicios a desarrollar, sean lo más correcta posible y deben estar estructurados



Universidad de Cuenca

de manera que provoquen estímulos placenteros y agradables en el practicante, que le ayuden a eliminar reacciones inadecuadas que entorpezcan este proceso.

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 al sumergir la cabeza; igualmente, durante retención del aire inspirado con el cual se sumergió, dejando escapar pequeñas cantidades de aire por la nariz, para evitar que entre agua por lo orificios.

La sumersión es amplia en su ejercitación y utilización, está muy ligada a las demás cualidades básicas, espacialmente con el salto y la flotación.

b. Saltos.

Esta cualidad desarrolla la seguridad en el niño frente al agua. Promueve el valor, decisión, auto disposición, etc., hace que el niño perciba por si mismo estas sensaciones durante la ejecución de los saltos, así mismo, actúa sobre él, la fricción, la resistencia, la hidrostática y el empuje del agua sobre su propio cuerpo.

El salto constituye un verdadero elemento técnico-motor para el futuro nadador, esta cualidad es empleada en las modalidades de nado que requieren arrancadas con clavados (pecho, libre, mariposa).

Para el desarrollo de los saltos en los alumnos, los primeros, deben realizarse a poca altura, en aguas bajas, los niños pueden hacerlo dejándose caer por sí mismos, y a medida que vayan asimilando y ejecutando de forma correcta, se aumentará la complejidad en el salto y la profundidad hasta llegar al salto con entrada de cabeza.



Universidad de Cuenca

c. Respiración.

Una respiración adecuada garantiza el abastecimiento de oxígeno al organismo, cuando la actividad metabólica, por ejemplo, se ha incrementado.

En primer lugar es necesario saber cómo se efectúa la respiración, y esto se puede lograr sin mayores dificultades antes de entrar al agua, el alumno deja escapar cierta cantidad de aire en la sumersión; en esta ocasión la expulsión será mayor, simultáneamente por la boca y la nariz, se efectúa la inspiración solo por la boca, ejecutándose de manera rápida y profunda, para lograr una suficiente entrada de aire con el corto tiempo que se tiene para ello.

Para habituar al niño en este complicado proceso, es necesario realizar una actividad dirigida y de largo tiempo de duración comenzando con la espiración.

Más adelante se podrá coordinar rítmicamente la respiración, después de haber pasado por una serie de ejercicios, que le permita al final, ejecutarlas sin dificultad.

d. Flotación.

Gracias al aire de los pulmones y la densidad del cuerpo, hace que este tienda a flotar. Podemos decir, que el niño comienza a nadar cuando después de un salto o despegue, es capaz de dominar su cuerpo en el agua, en una posición dada, y desplazarse con el impulso inicial en dicha posición.

Cuando se logra dominar el cuerpo flotando de forma horizontal en el agua, se podría decir que ha adquirido el dominio de impulsar el cuerpo, colocando para ello las extremidades de forma adecuada.

El niño llega a dominar la flotación después de dos etapas de desarrollo: la primera, aprende a flotar en posición horizontal en el agua y a balancear su



Universidad de Cuenca

cuerpo dentro de ella; después de múltiples ejercicios, logrará perder el contacto de los pies con el fondo de la piscina, y sentirá con mayor naturalidad el empuje del agua, manteniendo a la vez una posición mas aerodinámica.

El otro empuje, se denomina dinámico, el nadador experimenta en la segunda etapa, una acción cada vez mayor del agua sobre su cuerpo; esto puede producirse mediante la utilización de medios auxiliares como tablas de flotación, ayuda del compañero, así como con su propio impulso después de una arrancada.

En el transcurso de esta etapa de desarrollo, es imprescindible no pasar por alto, ejercitaciones que puedan dar buenos resultados, así como tampoco acelerar el ritmo de asimilación de la cualidad.

Infinidad de accidentes se producen por la excesiva tranquilidad que genera, el hecho de que el niño está chapoteando en sólo 20 cm. de agua, pero nadie se percata que el niño no sabe incorporarse, quedando flotando en decúbito ventral. Por lo que, la adquisición de esta habilidad es fundamental para la seguridad del niño, su ejercitación continua y sistemática, lo ayudará a incorporarse de manera independiente.

2. Características de la flotabilidad.

i. Mayor Flotabilidad:

- Musculatura blanda.
- Acumulación de tejido adiposo.
- Estructura corporal liviana.
- Amplitud del perímetro torácico. Capacidad respiratoria.

ii. Menor Flotabilidad:



Universidad de Cuenca

- Musculatura fuerte.
- Poca acumulación adiposa.
- Huesos pesados.

iii. Flotación pasiva o estática:

Es la búsqueda constante del cuerpo por mantener su equilibrio sin realizar movimiento alguno, en el que, a partir de un desequilibrio se busca un equilibrio para volver a desequilibrar el cuerpo, y así sucesivamente. Puede realizarse decúbito ventral o dorsal.

iv. Flotación activa o dinámica:

Se genera a partir de la posición hidrodinámica del cuerpo y la movilización de los segmentos corporales, tanto del tren inferior como los del tren superior, en forma continua o discontinua.

Pueden ser dinámicos en la medida que se genere un movimiento para sustentarlos.

v. Otros factores:

- Momento respiratorio: apnea inspiratoria/espíratória
- Contracción muscular: estado de ansiedad/miedo
- Densidad del agua: salada o dulce

e. Locomoción / Propulsión.

Es la acción de las extremidades superiores e inferiores, para lograr vencer la resistencia del agua, y de este modo poder desplazarse sobre el fluido.



Universidad de Cuenca

Principio de acción-reacción (3ª Ley de Newton): dota al agua de cierta inercia y da una fuerza magnitud desigual y en sentido contrario. Así, si ejerzo una fuerza hacia abajo el agua ejercerá otra hacia arriba, si ejerzo una fuerza hacia atrás avanzará hacia delante.

El niño mantiene una locomoción propia de su postura en una posición erecta o erguida, teniendo como fuente de este desplazamiento, las extremidades inferiores. No obstante, en el agua, su posición cambia, de un plano vertical pasa al plano horizontal y, la fuente propulsora la vamos a encontrar tanto en las extremidades inferiores como en las superiores.

La coordinación de las extremidades se realiza de forma diferente a la empleada a la tierra, por lo tanto, se debe familiarizar en esta nueva situación, así como en el nuevo medio.

Para desplazarse a través del agua, esta se puede lograr realizando movimientos de las extremidades en diferentes maneras, en la actualidad en natación deportiva existen cuatro formas de locomoción, las cuales denominados técnicas, o modalidades natatorias, (libre, espalda, pecho y mariposa.)

En esta cualidad básica, se debe tener presente que la enseñanza comienza por el movimiento de las piernas, a continuación los brazos y por último la coordinación entre ambos. Este requisito es aplicable en cualquiera de las modalidades a enseñar.

Capítulo 3.

La función o papel del profesor de natación.



Universidad de Cuenca

El agua es un elemento extraño, no solo para niños menores. Estos necesitan mucho tiempo y muchas atenciones antes de decidirse a tomar contacto con el nuevo medio, como si se tratara de “entablar una amistad”. En esta situación, el profesor juega un papel fundamental, ya que asume el rol de mediador entre el niño y el medio acuático.

El profesor de natación debería estar siempre cerca del alumno, para ayudarlo a superar el miedo, la aversión, la humedad, la presión y la resistencia del agua. Todo esto requiere que, el profesor posea el suficiente conocimiento de cómo se comporta el cuerpo humano en el agua. Lo más importante es la capacidad de transmitir al alumno la sensación que este se sienta cómodo, seguro y se divierta. Con esto, se habrá logrado cristalizar uno de los aspectos más importantes de los principios básicos, que el alumno tenga total confianza con el profesor, y éste a su vez, debe procurar transmitir esta confianza con seguridad. El profesor debe tener los conocimientos necesarios de los movimientos y metodologías específicas para nadar y estar en condiciones de transmitir estas nociones.

En el programa de las actividades acuáticas, pueden ser incluidas acciones no locomotoras, como agacharse o rodar, bajo forma de ejercicios o mejor, a modo de ambientación.

Un primer paso, es la comprensión del propio potencial y de las propias capacidades de movimiento que posee el niño, en este sentido, el agua ofrece al individuo un ambiente multidimensional en el cual explorar, descubrir y experimentar nuevas posibilidades de movimientos. En la exploración al agua se integran, la percepción del espacio, la percepción cuerpo-objeto y la conciencia corporal.

Existen materiales de ayuda como: arcos, tubos, pelotas, juguetes, tablas de maderas, etc.; La finalidad interpretativa consiste en ayudar al sujeto a adquirir dominio de las propias funciones corporales para la actividad física.



Universidad de Cuenca

De ahí que, el agua ayude a dominar mejor la posición del cuerpo y las capacidades motoras que interactúan, para hacer posible una propulsión eficiente.

Otro elemento fundamental por el profesor, es el entrenamiento de su propia percepción. Es decir, relacionar con el alumno, ser capaz de ponernos en su lugar, esto nos ayudará a descubrir el QUE, COMO Y CUANDO proponer actividades, disponer de sentidos desarrollados y percibir las posibilidades reales del alumno.

De este modo, ayudaremos a que el alumno se sienta más seguro, y confíe plenamente en nosotros, Este elemento, es un aliado que brindará una gran ayuda al profesor, pero que al mismo tiempo, deposita en él una gran responsabilidad, ya que es la confianza que el niño pone en nosotros, y esto nos obliga a tratar de no equivocarnos. Esta relación ayudará además, a poder percibir de manera más natural el camino a seguir, de ahí que se podría decir que, todo el proceso de aprendizaje de la natación, debe ser una propuesta, lo más personalizada posible.

Capítulo 4.

Aspectos a considerar en el proceso de adaptación al medio acuático.

Los factores fundamentales de adaptación pueden variar debido a:

- Las experiencias adquiridas
- Los temores o miedos adquiridos
- Los temores o miedos transferidos
- Disponibilidad corporal
- Disponibilidad madurativa



Universidad de Cuenca

- Disponibilidad cardio-vascular-respiratoria
- Dinámica del profesor durante su clase
- Tiempo individual de incorporación de un aprendizaje
- Temperatura del agua
- La ductilidad en el agua
- Otros

i. El miedo

La hidrofobia o miedo al agua es un handicap que el individuo puede padecer cuando entra en contacto por vez primera con el medio acuático. Durante estas primeras etapas de exploración, descubrimiento y adaptación nos encontramos con un comportamiento que podíamos calificar como reacio o remiso hacia el agua.

Para algunos estudiosos, el miedo al agua es un miedo arcaico, aprendido desde el origen del hombre, y por lo tanto, adquirido (Calamia, 1993). A pesar de que el medio acuático en muchas ocasiones resulta atractivo, enriquecedor, fuente de vida y salud, curativo (hidroterapia),..., para muchos sujetos se transforma en un factor ansiógeno.

Calamia (1993), agrupa en dos bloques los aspectos que podrían ser considerados como las causas originarias del miedo al agua:

- a) El sujeto ha recibido una educación hidrofóbica, sin poseer una experiencia acuática. Esto se debe a que, el adulto proyecta su propio miedo sobre el niño, que lo integra en su sistema de funcionamiento. En este caso, el miedo es producto de la huella educativa, el sujeto desarrolla unos pensamientos irracionales y ansiógenos en relación al medio acuático.



Universidad de Cuenca

- b) La ha memorizado de una o varias situaciones acuáticas provocadas por un choque emocional estresante, como puede ser el inicio de un ahogamiento o una inmersión provocada. En este caso, el miedo resulta de un traumatismo vivido a través de prácticas pedagógicas inapropiadas. Esto puede derivar, en que el contacto de un sujeto con el agua, o el simple pensamiento de este contacto, provoque una reminiscencia emocional que perturba su homeostasis. La alteración del sujeto respecto a su entorno altera o aniquila los procesos por los cuales adquiere informaciones sobre este entorno y las elabora con el objetivo de ajustar su comportamiento.

Hasta tal punto, se asocia el miedo a los primeros contactos del individuo con el medio acuático, que en la pedagogía tradicional de la natación era considerado como un estado emocional particular, por tanto, específico del agua. El miedo acompaña necesariamente el o los primeros contactos con el agua durante el aprendizaje del nadador; el educador asume que *"el niño tiene miedo porque es novato"*, *"el novato tiene miedo por su condición de novato"*, por tanto, lo incluyen como un estado dentro de su naturaleza, y se habla de la hidrofobia no sólo como una evidencia, además como una generalidad.

Los miedos encontrados tienen siempre que ver con experiencias negativas anteriores, los estilos de enseñanza directivos crean situaciones más estresantes y una mayor dependencia del monitor, aunque por otra parte ofrecen, por lo general, resultados más efectivos a corto plazo.

Los miedos de los niños, hace referencia más en su integridad física, mientras que en los adultos, aparece el miedo al ridículo y son más susceptibles a la opinión de los demás. En un porcentaje muy significativo, tienen miedo al agua aquellos niños cuyos padres también tienen miedo al agua.



Universidad de Cuenca

La progresión en la pérdida del miedo al agua en los adultos, es mucho más lenta que en los niños, y esto se manifiesta principalmente, en la excesiva tensión muscular que mantienen durante su estancia en el agua.

ii. El lloro

El lloro es una reacción natural, que debemos afrontar con tranquilidad. Provoca especialmente rechazo, el experimentar las inmersiones y la posición de espalda, ya que, en un principio sólo son conscientes de las molestias que inicialmente les causa la posición. Los niños se adaptan realmente a la posición, cuando se sienten cómodos, seguros y confiados. Por tanto, no debemos despistarlos, por intentar, si están llorando, que dejen de hacerlo de manera inmediata.

Nuestra actitud debe ser siempre de apoyo, mediante risas, ruidos, cantos..., así lograremos que, el niño distinga la forma adecuada de realizar las actividades que se propone. Lo más importante, es que la persona adulta que está en la piscina con el niño, se muestre en todo momento, segura y cariñosa, cualquier actitud positiva se transferirá al niño ayudándole decisivamente en su adaptación al medio acuático.

iii. Abriendo los ojos bajo el agua.

Si el niño aprende pronto a sumergir la cabeza bajo el agua, sin temores ni angustias, de esta manera habrá posibilidades y garantías de éxito para una adaptación y un aprendizaje temprano de la natación. Por otra parte, si un niño no aprende a abrir los ojos, ni meter la cabeza bajo el agua, aparte de ralentizar muchísimo su aprendizaje, terminara nadando siempre por la superficie.

En el futuro, lo más probable será que le cueste mirar el fondo del mar a través de una gafas, porque tendrá cierta aprensión a los fondos y será un mundo desconocido para él, no solo a nivel perceptivo si no a nivel de memoria motriz.



Universidad de Cuenca

El objetivo de la adaptación al medio acuático, es la total autonomía en el mismo, sin dependencia de aparatos o medios artificiales. Una vez lograda la autonomía, tanto debajo del agua como en la superficie, se pueden y deben usar sin problemas las gafas para nadar.

Los ojos se irritan en las piscinas (salvo que tengan muchísimo cloro y sea esta la causa) principalmente por fricción, si una persona o niño va a nadar 20 x 25 metros = 500m, lógicamente, los ojos no están hechos para estar debajo del agua por mucho tiempo a contracorriente, que es lo que provoca el avance natatorio, y por lo tanto, un rozamiento continuado. Cuando se nada por tiempos prolongados, el rozamiento no es asumible y se debe nadar con gafas, pero cuando se están haciendo pequeñas zambullidas, apneas con poca movilidad, los ojos no van a sufrir ese rozamiento.

A partir de ciertas edades, se pueden usar gafas de natación sin ningún inconveniente y sin impedimento del profesor, pero antes, el niño deberá haber demostrado su capacidad de adaptación plena, al medio acuático. Las gafas son una protección para los ojos y su rozamiento no una protección para las fobias acuáticas.

Se realizaran juegos de zambullidas, apneas, giros verticales, horizontales, recogidas de objetos del fondo, todo bajo el agua y con los ojos abiertos. Una vez conseguido este primer paso, se pueden usar gafas para ver mejor, de otra manera se da el caso de que un niño, accidentalmente se caiga al agua y vea mermada sus capacidades o facultades, por no tener las gafas puestas.

Para un niño pequeño es mucho más fácil desplazarse en el agua alternando pequeñas apneas cada dos metros, así, su aprendizaje es más completo y no se verá forzado a llevar la línea de flotación al nivel de la barbilla, angustiándose cada vez que se hunde. Si el niño domina el medio, puede permitirse el lujo de intercalar estas apneas o inmersiones en superficie, lo que le permitirá un desplazamiento más relajado.



Universidad de Cuenca

Si esta etapa crítica de adaptación al medio acuático se corta, el niño verá mermada sus capacidades en el futuro.

Otra fase importante del proceso son las zambullidas, sentados, los más pequeños, y parados los más altos.

La entrada al agua puede ser de pie o de cabeza, y es muy útil proponer desde distintas alturas, de diferentes posiciones y de variadas formas. La diversidad de situaciones, son de gran validez para el niño, ya que logra explorar corporalmente el espacio, ajustando de ese modo, las relaciones espacio-temporales. Percibe, el empuje del agua luego de la caída, (de abajo hacia arriba), su práctica le va dando confianza y seguridad en su relación con el medio, mejorando el dominio de su cuerpo y su equilibrio dinámico, a través de la creación de diferentes maneras de zambullirse. El dominio de los distintos tipos de zambullidas, es imprescindible para una adecuada ambientación.

Capítulo 5.

El juego y sus significados.

Desde el punto de vista de la Biología, el juego es considerado como una puesta en práctica de funciones importantes para la vida, como estimulante para el crecimiento y desarrollo del individuo.

Desde la posición de la Sociología, el juego es un descanso, un recreo para el organismo y el espíritu, una postura más inclinada hacia el uso y empleo del tiempo libre.

Desde el punto de vista psicológico, se podría ver la evolución del juego, en cada período descrito por Piaget. En primer lugar, el juego funcional que abarca el período sensorio motor, el juego simbólico o de dramatización que se instala definitivamente en el período pre-operatorio o intuitivo, luego el juego



Universidad de Cuenca

constructivo que también abarca el período pre-operatorio y el juego reglado que abarca el final del período pre-operatorio y del operatorio en adelante.

Desde la perspectiva de la Antropología, se habla de una forma peculiar de existencia humana, el homo ludens, es decir, el hombre juega, al igual que ama o que trabaja.

Para la adaptación acuática, el juego tiene una importancia fundamental, porque a través de él, podemos lograr del niño un ser integrado desde el punto de vista de las cualidades físicas, desde lo social y emocional.

Desde el punto de vista funcional, las actividades acuáticas desarrollan un mejor condicionamiento cardiorrespiratorio, una de la cualidad física más capacitada es la resistencia aeróbica. A través de los juegos de seguridad y equilibrio, se fomenta en el niño estabilidad emocional, seguridad y confianza en sí mismo.

También hay un aporte de la Educación Física, por ejemplo, la clasificación de juegos, según el momento de la clase (juegos de iniciación), según el lugar (juegos al aire libre), según su formación (juegos en hileras), según sus objetivos (fisiológicos), según la cantidad de participantes (juegos masivos) y muchos más, a esto se agrega según el ambiente o medio, como es el caso del medio acuático, *juegos de seguridad*.

Es importante que los recorridos fuera del agua, cuando se organiza un juego, sean cortos para que los niños no se resbalen y en lo posible si la actividad no requiere salidas de la piscina que los niños permanezcan dentro del agua como condición.



Universidad de Cuenca

VII. Metodología

VII.1. Sujetos

El grupo de estudio fue seleccionado de los niños que acudieron a la escuela vacacional de natación de la Federación Deportiva del Azuay, valorándose a 15 niños y niñas, con edades entre los 6 a 12 años, de los cuales 2 eran niños y 13 niñas con una edad media de \pm 8 años.

El 70% del grupo había tenido algún tipo de contacto con el medio acuático, sin embargo, no tenían experiencias anteriores de aprendizaje con objetivos de adaptación al medio hídrico. El 30% restante, ingresaba a una piscina por primera vez, quienes presentaban cierto temor, desconfianza e inseguridad. Cabe indicar que el 100% del grupo no estaba adaptado al medio acuático, es decir, los 15 niños/as presentaban algún tipo de temor frente a una piscina profunda, algunos incluso manifestaban haber tenido malas experiencias en el agua.

VII.2. Materiales

La práctica del presente trabajo se desarrollo en tres piscinas con diferentes profundidades:

- Piscina pequeña o de enseñanza (10m x 6m, profundidad 60cm).
- Piscina olímpica. (50m x 25m, profundidad 1,70).
- Piscina de clavados.(15m x 15m, profundidad 5m)

Materiales utilizados por los niños:

- Bañador
- Gorro de baño
- Zapatillas



Universidad de Cuenca

- Gafas

VII.3. Método

Para la realización de este trabajo, nos basamos en los estudios realizados por Orlando J y col. ⁽¹⁴⁾, quienes en su libro “Natación” sostienen que, para lograr los objetivos formativos fundamentales de seguridad en el agua y capacidad de nado, es importante la estrecha vinculación de estas cinco cualidades:

- 1. Sumersión
- 2. Saltos
- 3. Respiración
- 4. Flotación
- 5. Locomoción.

El trabajo se realiza durante dos semanas, con clases de una hora de duración, es decir, se establecieron 10 sesiones de trabajo, cada una con objetivos diferentes. En las primeras 5 sesiones de clase, se trabajó en la piscina de enseñanza, cuyo objetivo principal fue, el elaborar sesiones de trabajo, en las que se fusionaban, por un lado, las vivencias cotidianas del niño/a y por otro lado, sus experiencias acuáticas. Así, organizamos distintas tareas al inicio de las sesiones como: (“nos lavamos la cara”, “escribimos y dibujamos en el agua”, “soplamos el agua para hacer un hoyo”, creamos un poco de lluvia”, etc.). Se elaboro actividades, de acuerdo al orden de las cualidades establecidas, comenzando con la sumersión hasta llegar a la locomoción.

Los ejercicios que se realizaron, según las cualidades establecidas fueron:

a. Sumersión:

- hasta los hombros



Universidad de Cuenca

- hasta la boca
- hasta la nariz
- hasta la frente
- total

b. Saltos

- desde el borde de la piscina en la posición de sentado
- desde el borde de la piscina en la posición de sentado sin ayuda
- desde el borde de la piscina en la posición de cuclillas
- desde la posición de pie con ayuda y sin ella

c. Respiración

- soplar dentro del agua
- burbujas
- caminar y hacer burbujas
- salto y burbujas
- burbujas con palmadas
- burbujas en parejas

d. Flotación

- bolita
- estrella
- estrella en parejas
- estrella en grupo
- flecha (cuerpo extendido)
- flecha con impulso
- de espalda

e. Locomoción

- movimiento alterno de piernas (ventral-dorsal)
- desplazamiento patada en posición libre
- desplazamiento en posición de espalda



Universidad de Cuenca

El proceso introductorio a las piscinas de aguas más profundas, se realizó de manera progresiva, las primeras 5 sesiones, como ya se menciona, se realizaron en la piscina de enseñanza, en la sexta sesión iniciamos a llevar al grupo a la piscina de agua más profunda (olímpica), comenzando la adaptación primero con 10 minutos, luego 30, después 40, por último, toda la hora. Los ejercicios que se realizaron en tipo de piscina, fueron los mismos que se ejecutaron en la piscina pequeña. La cantidad de sesiones en esta piscina fueron tres, en la que suponíamos se habría logrado una adaptación a la misma.

En las dos últimas sesiones (9 y 10), llevamos al grupo a la piscina de clavados, que era la más profunda, en esta, se dejó a los niños realizar actividades a su elección, sin ser obligados a realizar las actividades si se negaban.

La metodología utilizada fue adecuada, especialmente para el grupo de estudio, teniendo en cuenta, la experiencia vivida con anterioridad, ya que muchos niños, manifiestan casos insólitos en las experiencias vivenciadas, cuando se han tenido que enfrentar al agua, por este motivo, la razón de buscar nuevas alternativas para la enseñanza, que ayuden al niño a conquistar los espacios acuáticos.

VIII. Resultados.

A continuación presentamos los resultados obtenidos de los datos procesados anteriormente en nuestro trabajo, después de aplicar la metodología planteada. Los mismos se exponen de forma numérica, descriptiva y comparativa. Además, para una mejor comprensión y visualización, se presentan algunos de los resultados en forma de gráficos.



Universidad de Cuenca

En la tabla 1 se detallan las características generales de la muestra, que fueron 15 niños/as (2 hombres y 13 mujeres). La adaptación de los niños a los diferentes tipos de piscina, se describe en las tablas 2 y 3 y en los gráficos 1 y 2, en los cuales se observa que, a la piscina de enseñanza se adaptaron 13 niños, que representan el 86,67 % del total y únicamente 2 niños (13,33 %) no se adaptaron. En la piscina olímpica, el número de niños que se adaptan disminuye, siendo 11 niños que representan el 73,33 %, y se incrementa a 4 el número de niños que no se adaptan (26,67 %). Sin embargo, resulta significativa la disminución e incremento entre los niños que se adaptaron (8 con un porcentaje del 53,33 %) y los que no se adaptaron (7 con un porcentaje del 46,67 %) respectivamente, a la piscina de clavados, obteniéndose valores casi similares.

La media de los totales y porcentajes de niños adaptados y no adaptados a las piscinas de diferentes profundidades respectivamente, se describen en las tablas 2 y 3, y en los gráficos 3 y 4, obteniéndose los siguientes resultados: la media del total de niños adaptados fue de 10 con un porcentaje medio de 71,11 % y la media del total de niños no adaptados fue de 4 con un porcentaje medio de 28,89 %.

CARACTERÍSTICAS		HOMBRES N = 2	MUJERES N = 13	TOTAL N = 15
EDAD (años)	Media	8,50	8,23	8,37
	D.S.	3,5	1,88	1,98
	Máxima	11	11	11
	Mínima	6	6	6

Tabla 1. Características generales de la muestra.



Universidad de Cuenca

TIPOS DE PISCINA	NIÑOS ADAPTADOS	NIÑOS NO ADAPTADOS
Enseñanza	13	2
Oímpica	11	4
Clavados	8	7
Media	10	4

Tabla 2. Niños adaptados y no adaptados a las piscinas de diferentes profundidades.

TIPOS DE PISCINA	% NIÑOS ADAPTADOS	% NIÑOS NO ADAPTADOS
Enseñanza	86,67%	13,33%
Oímpica	73,33%	26,67%
Clavados	53,33%	46,67%
Media	71,11%	28,89%

Tabla 3. Porcentajes de los niños adaptados y no adaptados a las piscinas de diferentes profundidades.

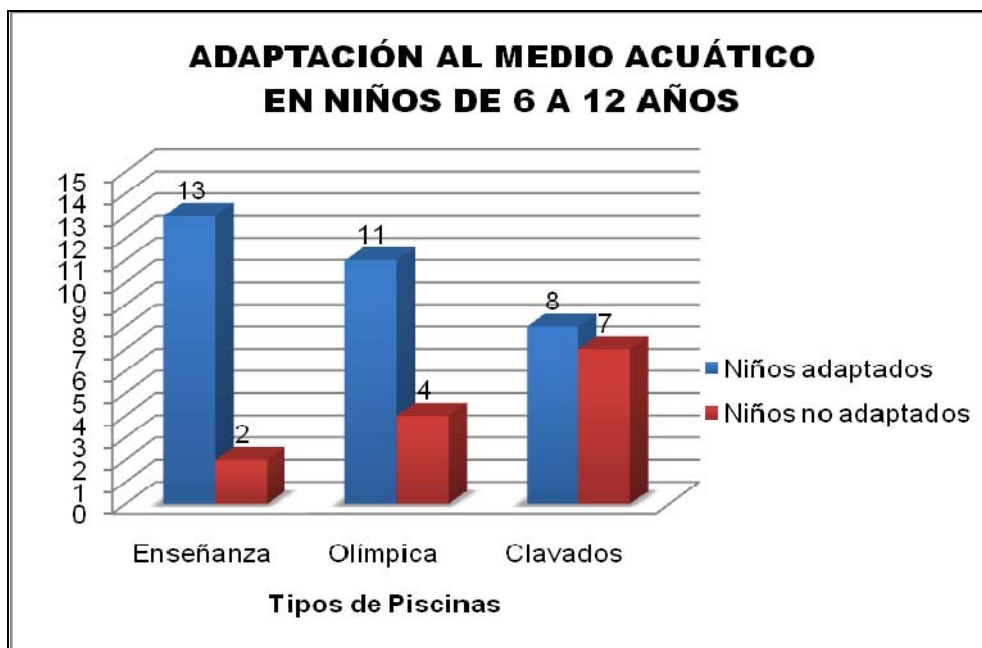


Grafico 1. Niños adaptados y no adaptados a los diferentes tipos de piscina.



Universidad de Cuenca

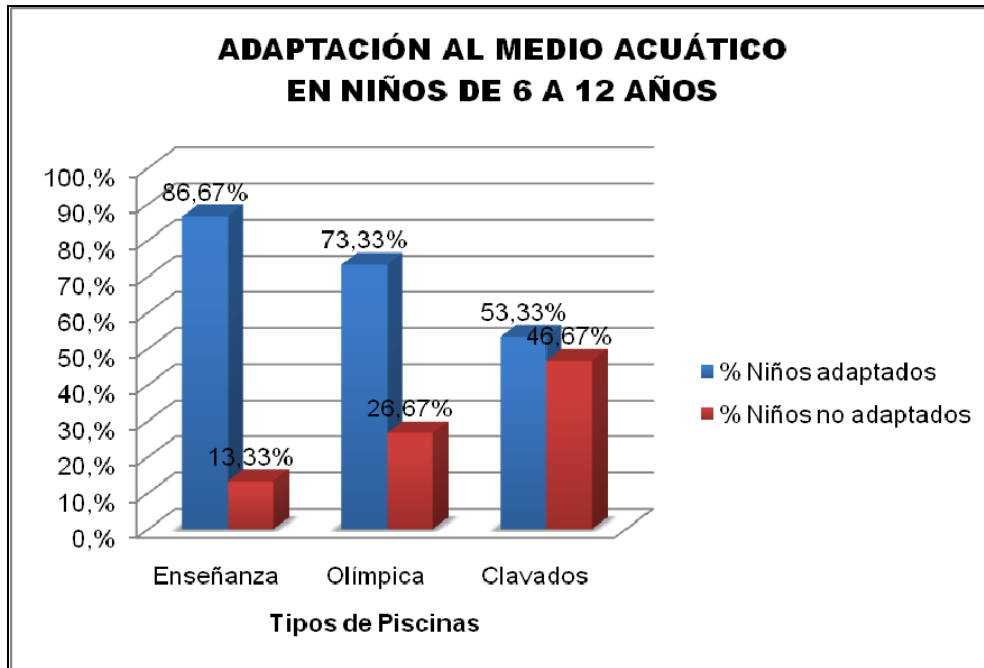


Grafico 2. Porcentajes de los niños adaptados y no adaptados a los diferentes tipos de piscina.

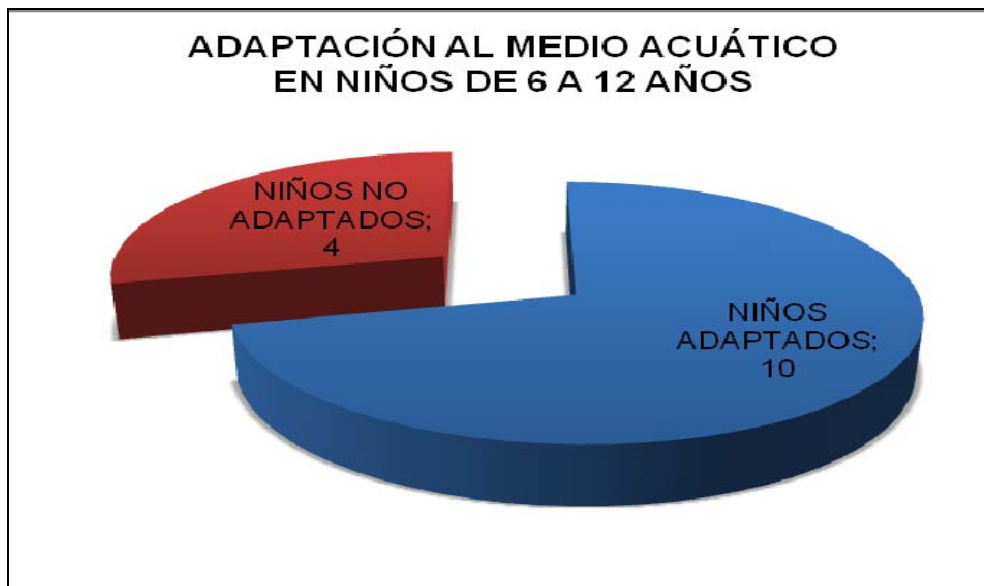


Grafico 3. Media total de niños adaptados y no adaptados a las piscinas de diferentes profundidades.



Universidad de Cuenca

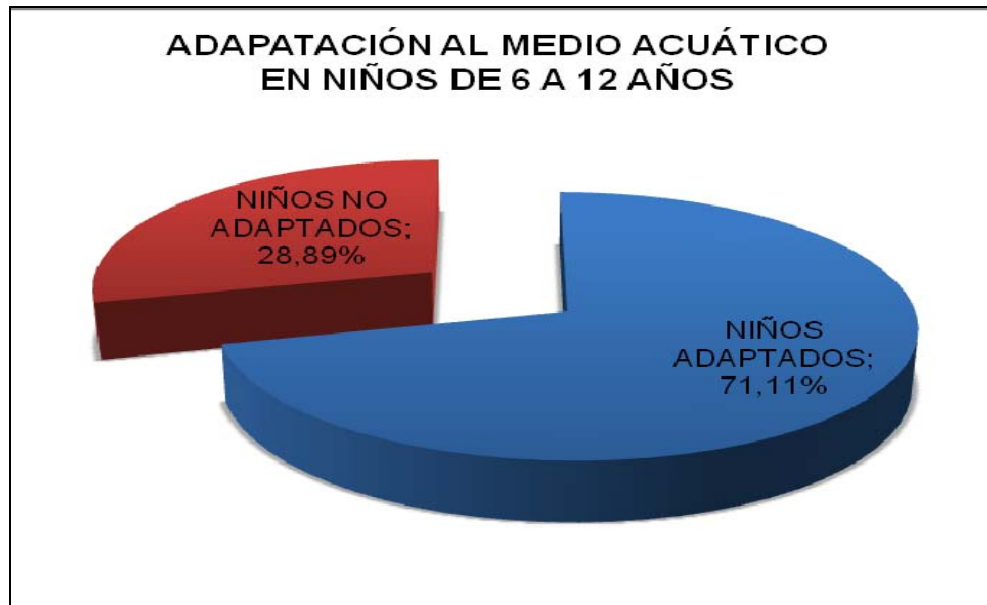


Grafico 4. Media de porcentaje total de niños adaptados y no adaptados a las piscinas de diferentes profundidades.

IX. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

La muestra total de nuestro trabajo fueron 15 niños, comprendidos entre los 6 y 12 años, con una edad media de 8 años ($\pm 1,98$), quienes como ya comentamos, el 70 % había tenido algún tipo de contacto con el medio acuático y el 30 % ninguno.

Como podemos apreciar, la adaptación difiere de forma considerable, en dependencia del tipo de piscina que se utilice. Así, se observa una mayor adaptación a la piscina de enseñanza (tabla 2, 3, gráficos 1, 2, 3, 4), lo que hace suponer que, es la piscina en la que se tiene mayor seguridad y confianza, probablemente por su escasa profundidad. Si comparamos los valores obtenidos en la piscina olímpica (tabla 1, 2, gráficos 1, 2), podemos apreciar que hay una disminución en el número de niños/as (11) que se adaptan a este medio, sin embargo, sigue siendo significativa la cantidad de niños/as que se adaptan, en relación a los que no se adaptan (4), que sufrió un ligero incremento. Puede ser que esta ligera variación se deba a la mayor profundidad de la piscina olímpica respecto a la de enseñanza.



Universidad de Cuenca

Por otra parte, si observamos los resultados obtenidos en la piscina de clavos, podemos apreciar una notoria tendencia, hasta cierto punto lógica, que es el incremento y la disminución considerables, en los valores obtenidos, tanto en niños que no se adaptaron (7), como en los que se adaptaron (8) respectivamente.

De acuerdo al análisis y a la comparación de los resultados obtenidos en las diferentes piscinas, se podría decir que, una verdadera adaptación al medio acuático se logró con los niños que manifestaron un mayor dominio del medio en la piscina de clavados, ya que es la piscina con mayor profundidad (5m) y es en la que por lo general, los niños en la etapa inicial del aprendizaje de la natación, sienten mayor temor.

Igualmente, estos resultados nos pueden ayudar a deducir, que no todos los niños pueden adaptarse al medio acuático al mismo nivel, por lo que, unos necesitaran más tiempo y atención que otros. Así mismo, se aprecia que los niños se adaptan mejor y evolucionan de manera más rápida en piscinas apropiadas para su edad, es decir, en piscinas de enseñanza, en las cuales la seguridad y confianza parece ser mucho más evidente, no sucediendo así, en las piscinas de mayor profundidad, en las cuales aun necesitan de la supervisión de un adulto, probablemente porque él niño se adaptó a la piscina y no al medio acuático.

Podemos apreciar en las tablas 3, que el índice de adaptación se manifiesta en mayor porcentaje (86,67%) en la piscina de enseñanza, mientras que en menor porcentaje (53,33%) en la piscina de clavados, lo que parece indicar la existencia de un mayor índice de temor a las profundidades, en estas edades.

Así mismo, se podría decir también, que el número sesiones no fueron las suficientes en cada uno de estos medios, al igual que la ejercitación con las actividades desarrolladas.



Universidad de Cuenca

X. Conclusiones

1. El mayor porcentaje de niños/as (86,67 %), se adaptaron al medio acuático, en aguas poco profundas.
2. A medida que la profundidad de la piscina se incrementaba, disminuía la adaptación de los niños a la misma, siendo del 73,33 % en la piscina olímpica.
3. En la piscina de clavados es significativa la disminución de los niños que se adaptaron a este medio (53,33 %), frente al incremento de los niños que no se adaptaron (46,77 %).
4. La profundidad de las piscinas, es un factor que parece incidir en la adaptación al medio acuático en estas edades, por lo que, es importante tener en cuenta este aspecto, al momento de la enseñanza de la natación.
5. Es necesario que las actividades o ejercicios a utilizar como medios para la adaptación, sean los apropiados y acorde a las edades de los alumnos, para que su adaptación y aprendizaje resulta más eficiente.
6. La mayor adaptación al medio acuático, podría sugerirnos, que estos niños, probablemente tengan un mejor desenvolvimiento al momento de la enseñanza de los diferentes estilos de natación.
7. Es importante tener en cuenta que los progresos son individuales, por lo que no es recomendable realizar comparaciones entre los niños.



Universidad de Cuenca

XI. Recomendaciones.

- Profundizar en el estudio del trabajo presentado.
- Durante el proceso de enseñanza, es importante considerar y tener en cuenta la individualidad de cada uno de los alumnos.
- No presionar a los niños en aquellos ejercicios que no ejecuten de manera correcta.
- Motivar al niño cuando presenta temor ante la ejecución en determinado ejercicio.
- En piscinas profundas no obligarles a ingresar a la primera visita si se niegan.



Universidad de Cuenca

XII. Bibliografía.

1. ABADÍA Olaia, AUMENTE Mayte, SALGUERO Alfonso y TUERO Concepción. "La hidrofobia: Una experiencia práctica". En <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires, Año 3. N° 11- Octubre 1998.
2. BERLIAUX Monique. "La Natación: Manual práctico de la natación, polo, saltos y ballet acuático". 3ª. Ed. Barcelona: Hispano-europea, 1979.
3. CARLILE Forbes. "Natación". Buenos Aires: Paidos, 1967.
4. CIRIGLIANO P. "Iniciación acuática para bebés". Buenos Aires: Paidos Educación Física, 1991-1993.
5. OLYLYN ARIAS G. "Propuesta de un conjunto de ejercicios para la enseñanza de las cualidades básicas de la natación para escolares". En: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 147, Agosto de 2010.
6. DÍAZ FERNÁNDEZ A. "El juego como alternativa de desarrollo en los niños con necesidades educativas especiales". Ciudad de la Habana, 2003.
7. DOBLER E. "Juegos de menores". 2ª. Ed. La Habana: Pueblo y Educación, 1980.
8. GÓMEZ MARTÍN Miguel Ángel. "Adaptación al medio acuático". En: <http://educacionfisicasi.blogspot.com/>
9. HACES G. y MARTÍNEZ S. "Natación". La Habana: Pueblo y Educación, 1990.
10. ILLÁN N. "Educación Especial: Pasado, presente, futuro". Murcia: Yerba, 1992.
11. KARAG Asicelo. "Diccionario de los deportes". Barcelona: Dalman y Jover, S. A., 1963.
12. LÓPEZ RODRÍGUEZ A. "EL proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación física". La Habana: Científico-Técnica., 2006.
13. MARTINO Pablo. "La natación en 15 lecciones". Madrid: De Vecchí, 1972.
14. MOLINA Dainin y PÉREZ Genoveva. "Sistema de ejercicios para la enseñanza de las cualidades básicas de la natación a niños y niñas



Universidad de Cuenca

- portadores de retraso mental moderado”. En: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires - Año 15 - N° 143 - Abril de 2010.
15. MORENO Juan A, ABELLÁN Jesús y LÓPEZ Belén. “El descubrimiento del medio acuático de 0 a 6 años”. En: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires - Año 9 - N° 67 - Diciembre de 2003.
 16. MORENO MURCIA J. “Hacia dónde vamos en la metodología de las actividades acuáticas”. En: <http://www.efdeportes.com/> Buenos Aires - Año 3. N° 11 - Octubre 1998.
 17. NAVARRO F. “Pedagogía de la natación”. Valladolid: Miñón, 1978.
 18. NEKITISKI V.N. “Natación”. Moscú: Prosvescheine, 1981.
 19. NOCEDO I. y ABREU E. “Metodología de la Investigación Pedagógica y Psicológica”. 2º parte. La Habana: Pueblo y Educación, 1987.
 20. ORLANDO J, HACES Germán, MARTÍN Sonia. “Natación”. La Habana: Pueblo y Educación, 1987, Pág. 42-65
 21. PARDENOVA V.A. “Natación”. Moscú: Cultura Física y Deportes, 1981.
 22. PIROSANTO Susana, ABRANSON Silvina, PADIMANSKAS Daniel y LORENZO Claudia. “La Natación en el Nivel Inicial, una propuesta diferente de trabajo”. En: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio 2000.
 23. SANDINO ARROYO A. “La enseñanza de la natación deportiva”. La Habana: INDER, 1966.
 24. VANINA Laura, “Natación para bebés”. En: <http://www.masnatacion.com/> Año 2. N° 20. Barcelona, Agosto 1997.
 25. VEGÉS Pau. “¿Cómo debe ser la voz del profesor?” Revista de educación física y deportiva. Madrid, 1997.