The page features a decorative graphic consisting of several overlapping blue circles of varying sizes and shades, connected by thin blue lines that form a triangular shape pointing downwards. The circles are arranged in a descending sequence from top to bottom. The largest circle is at the top right, followed by a smaller one in the middle, and a very large one at the bottom right containing the number 3.

# Las actividades acuáticas en los primeros años de vida del niño

Luciane de Paula Borges<sup>1</sup>, Celestina Martínez Galindo<sup>2</sup>  
y Néstor Alonso Villodre<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Unidad de Investigación en Educación Física y Deporte

<sup>2</sup>Universidad Católica San Antonio de Murcia

3

de Paula, L., Martínez Galindo, M. C., y Alonso, N. (2008). Las actividades acuáticas en los primeros años de vida del niño. En J. A. Moreno, y L. M. Marín (Eds.), *Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas* (pp. 27-42). Murcia: UNIVEFD.

## Resumen

El trabajo presenta una propuesta de intervención en los primeros años de vida del niño para el desarrollo de la motricidad en el medio acuático. La intención es ofrecer el conocimiento adquirido de una forma resumida y clara para que pueda servir de referencia a todos aquellos que trabajan a diario en el medio acuático con niños de edades comprendidas entre los 3 meses y los 6 años y que, a veces, no encuentran respuestas a las preguntas que les surgen. El primer estímulo que el bebé tiene son hechos realizados a través de los juegos, el bebé juega con todo y con todos en los primeros años de edad, por tanto, el juego se convierte en el primer canal de comunicación entre el niño y el mundo. Por ello, la idea de este trabajo es aprovechar este medio de comunicación para estimular la motricidad del niño en el agua, a través de actividades que le produzcan placer y aprendizaje.

## Palabras Clave

Estimulación, juegos, psicomotricidad, actividades acuáticas, natación.

## Introducción

*“El factor más importante en el aprendizaje es la comprensión. La comprensión conduce al disfrute y este aporta la motivación necesaria para comprender el punto siguiente.”*

**Elliot (1984)**

No se puede negar la importancia de las prácticas de actividades físicas en la vida de las personas, pues en la etapa de la infancia es fundamental para su desarrollo físico y social. El desarrollo de las personalidades del niño, que comprende los cambios ocurridos en el organismo durante el proceso de crecimiento y desarrollo (comportamiento motor, percepción, construcción de la inteligencia, afectividad y aprendizaje), ha recibido en los últimos tiempos un tratamiento mayor por parte de los investigadores (Cirigliano, 1981). En la actualidad, la actividad acuática infantil es un importante instrumento de aplicación para la educación física, ya que permite al niño iniciarse en el aprendizaje organizado. Al respecto, se puede afirmar, que el desarrollo psicomotor tiene una decisiva participación en la construcción del esquema corporal debido a su papel integrador en el proceso de maduración (Da Fonseca 1984, 1988, 1994; Franco, 2001).

Las actividades acuáticas en la etapa infantil no hacen referencia únicamente a que el niño aprenda a nadar (Franco y Navarro, 1980), sino que abarcan aspectos tales como contribuir a activar el proceso evolutivo psicomorfológico, y auxiliando esto el desarrollo de su psicomotricidad. La actividad acuática aplicada como agente educativo a niños en edad infantil asumirá un papel formativo, llevando a los mismos a que participaren de un programa de adaptación al medio líquido y se desarrollarán mejor y mas rápidamente, provocando un posterior proceso de alfabetización simple.

Como recogen Moreno, Pena y Del Castiilo (2004), los resultados de los trabajos de Langendorfer y Bruya (1995) indican que las habilidades motrices acuáticas cambian inicialmente según progresiones ordenadas regularmente, con o sin instrucción formal, tal y como lo hacen las habilidades motrices en el medio

terrestre. Consecuentemente, se puede admitir que en las primeras fases del desarrollo infantil el componente de maduración biológica parece ser el determinante más fuerte de los cambios que se observan en la conducta acuática. Incluso sin la existencia de una práctica más o menos sistematizada, queda demostrada la aparición de cambios cuantitativos en la respuesta acuática del infante (McGraw 1939; Mayerhofer 1952). Sin embargo, a partir de la consolidación del control voluntario de los movimientos la situación se invierte, pasando el substrato neurológico a un segundo plano y adquiriendo la posibilidad de práctica acuática y el aprendizaje un papel determinante en la adquisición de los patrones motores eficaces y eficientes. La participación en programas de actividades acuáticas durante la primera infancia parece tener una influencia determinante a partir del segundo año de vida pues hasta entonces no se encuentran diferencias significativas en el comportamiento motor acuático a partir de esta edad.

Un aspecto común en el desarrollo de clases de natación bajo una metodología tradicional es el tratamiento de factores tales como la enseñanza-aprendizaje de las técnicas formales de nado, de la salida y de los giros. Sin embargo, previo a este proceso, resulta importante que los alumnos adquieran un conjunto de habilidades, comportamientos y conocimientos específicos del medio acuático. Langendorfer y Bruya (1995) denominan en este proceso previo: “prontitud acuática”, refiriéndose con él a la necesidad de que antes de aprender las habilidades motoras específicas de cada actividad acuática, el individuo debe adquirir comportamientos, habilidades y conocimientos que le permitan prepararse para la adquisición siguiente. Por su lado, Carvalho (1984, 1985, 1992) y Mota (1990) denominan a este proceso: “adaptación al medio acuático”. Solo después de la adaptación al medio acuático se inicia el aprendizaje de las habilidades motoras específicas de las diversas disciplinas deportivas. Por ese motivo buscamos una metodología donde se pueda obtener los mismos resultados del método tradicional pero con una conducta diferenciada, utilizando el Método Acuático Comprensivo (Moreno, 2002).

Nos planteamos llevar a cabo un trabajo bajo una metodología acuática comprensiva (M.A.C.), siguiendo la siguiente propuesta:

- Actividades con juegos acuáticos.
- Las actividades tienen una relación con las experiencias vividas por los alumnos fuera de la piscina.
- Prácticas acuáticas con más motivación.

## Objetivos de un Programa de Actividades Acuáticas para Niños De 0 a 6 Años

### Objetivos generales

Que disfruten moviéndose libremente en el agua en interacción con sus padres y con sus educadores de tal forma que la practica sea un elemento más en su formación integral.

### Objetivos específicos de 0 a 3 años:

- Respetar los derechos y dignidad de los niños.
- Instruir a través de métodos que ayuden a los niños a estar confiados y felices cuando aprenden.
- Que los bebés y niños se familiaricen con el agua, como una actividad social.
- Promover la seguridad alrededor del agua.
- Introducir las habilidades acuáticas preliminares: respiración, flotación, deslizamientos, desplazamientos y los saltos.
- Obtención de la diversión en la práctica.

### Objetivos específicos de 3 a 6 años

- Conseguir los objetivos de la fase anterior, si no se han cumplido.
- Realizar esta práctica precoz para un mayor dominio y desarrollo armónico del cuerpo. Ejemplo: Aprender a ir bajo el agua y saltar sobre ella.

## Cuándo Empezar

El concepto de saber nadar en la actualidad es diferente de la que se tenía en el pasado. Una concepción tradicional de saber nadar consistía en saber moverse en el medio acuático usando diferentes técnicas: mariposa, espalda, braza o crol. Por el contrario para Carvalho (1985, 1992) y Moreno y Gutiérrez (1998), saber nadar no es saber las técnicas formales de nado, es más que eso, es saber estar en el medio acuático, evidenciar una buena relación con el agua sabiendo adaptar los comportamientos adecuados para el medio en cuestión. Según esto, el bebé no asistirá a un programa acuático para aprender las técnicas de nado formales, sino que irá a apropiarse de las conductas, de los conocimientos y de las vivencias esenciales para saber estar y para saber comportarse correctamente en el medio acuático. Entonces, ¿cuándo empezar?:

### En la bañera



Con el bebé en decúbito ventral echar agua encima de las piernas.



Dejar que el bebé pruebe el agua, sienta su sabor y su temperatura.



Permitir que el bebé se moje la cara, probando así la primera inmersión.

Según Fontanelli (1990), el bebé ya está adaptado al medio líquido desde la gestación, es capaz de ejecutar diversos movimientos natatorios, muestra una serie de reflejos comunes en la primera infancia. Todo a través de estímulos esteroceptivos (actividades que buscan facilitar el desarrollo de los órganos sensoriales de los niños, como tacto, la audición, el olfato y la visión). Este autor también ha considerado que trabajar con música en las clases con bebés, puede estimular la memoria y aumentar el vocabulario significativamente según el autor.

## Actividades a Desarrollar



Permitir que el bebé juegue en la playa de la piscina con sus juguetes.



Dejar que el bebé muerda los objetos y que los toque para estimular su tacto.



Jugar con el bebé sentado en caballito para estimular su equilibrio.

Para que el bebé disponga de un sentimiento de seguridad y placer verdadero son necesarios algunos cuidados con relación al ambiente de las clases:

- Sería bueno si solamente madres y padres participasen de las clases, aumentar el lazo de amor y cariño entre padres e hijos, proporcionando a ambos un mayor conocimiento, emoción y sentimientos. Pero sucede con frecuencia que los padres no pueden acompañar a sus hijos por causa de la pesada rutina de trabajo. Cuando no es posible la presencia de los padres, se debe tener especial atención en la persona que cuida de los niños y en los propios niños, pues de la misma forma que ellas pueden tener una buena relación, podrá ocurrir insatisfacción de ambas si no existe afinidad entre el cuidador y el niño.
- Con relación al espacio físico, se deben tener muchos cuidados con la higiene en la instalación y en el agua. La piscina debe estar siempre limpia y el agua debe ser tratada químicamente, para evitar la proliferación de hongos, bacteria y gérmenes, una vez que los bebés orinan y evacuan en el agua.
- Para satisfacer algunos aspectos del aprendizaje y de salud del bebé, el agua debe estar en una temperatura de 32º C. Eso puede variar de acuerdo con la localidad y la realidad del sitio de la clase, piscina cubierta o descubierta, ciudad más caliente o fría. Esta variación debe ser observada y será eficaz de acuerdo con la respuesta de los bebés.
- Los juguetes y objetos deben ser lavados con agua y jabón neutro y a ser posible secados al sol, para que estén siempre limpios (los bebés se lo llevarán a la boca). El contacto de los bebés con el agua de la piscina, estando limpia y

bien tratada, no generará problemas en el bebé, pues la cantidad ingerida durante una clase es muy pequeña y la sensación para el bebé es extremadamente agradable. Además, el sabor del agua le recordará al líquido amniótico.

- Sería ideal que hubiera mucha claridad, con juguetes, tapices antideslizantes y objetos adaptables al tamaño de los niños.
- Antes de inscribirse el bebé en una clase de natación, se deben verificar las condiciones de la piscina, el agua debe ser cristalina, presentar Ph de 7,4 a 7,6, nivel de cloro 2 ppm y temperatura media de 32º C. Lo ideal sería que esta piscina fuera utilizada solamente para clases de natación para bebés.

### Familiarización en la piscina. Para bebés de 3 a 6 meses



Sentados en la playa de la piscina acompañante y bebé, mojarlo poco a poco.



Mojar la cara del bebé con el agua de la piscina.



Permitir que el bebé juegue con el agua.



Con el bebé apoyado en decubito ventral en una colchoneta, permitir que juegue con sus juguetes preferidos.

Dentro de esa fase de familiarización se incluyen los objetivos que tienen relación directa con la adquisición de la autonomía motriz de la etapa infantil. En esta etapa se trabaja con juegos sencillos fuera y dentro del agua, trabajando con el bebé en diversas posiciones permitiendo que se familiarice con el agua y su entorno (Moreno y De Paula, 2005). También se puede trabajar con la estimulación de los reflejos (Moreno y De Paula, 2006).



## Actividades Acuáticas

### Para bebés de 6 a 9 meses



Con el bebé sujetado por un flotador tubular y apoyado por la mano del acompañante, estimularlo para que coja el juguete.



Con el bebé en posición de gateo encima de un tapiz flotante estimularlo para que coja los juguetes.



El bebé sujetado por el acompañante en las espaldas, hacer una pequeña inmersión.



El bebé sujetado por flotadores tubulares en forma de estrella, permitir que se desplace sólo por la piscina.



Facilitar que los niños jueguen juntos aprendiendo a compartir sus juguetes.



Permitir que la madre amamente su bebé en la piscina.

En esta franja de edad se utilizarán juegos más activos donde el bebé tendrá que moverse más y casi solo (sujetado por su padre o por flotadores tubulares). Se trabajará con juegos lo más próximos posibles a su realidad, es decir, a su vida y a su rutina.

### Para bebés de 9 a 12 meses



Permitir que los bebés prueben diversas formas de desplazamiento y equilibrios.

En esta etapa se debe procurar intensificar los trabajos de tonificación muscular, equilibraciones, inmersiones, saltos y desplazamientos autónomos básicos, a través de la estimulación con los juegos con y sin material.

## Educación Infantil

Los contenidos son organizados en cadenas de aprendizaje que se puede desglosar para crear progresiones correctas, por otro lado ellos están interrelacionados hasta el punto de que algunos requieren el aprendizaje de otros para poder ser llevados a cabo. La cadena de aprendizaje que proponemos es: correcta formación del esquema corporal, dominio del espacio y tiempo, respiración y relación social. Dentro de ellos no podemos olvidar que el objetivo se persigue en los niños es alcanzar un dominio básico de sus capacidades motrices acuáticas como son: control voluntario de apnea respiratoria, control de la flotación ventral autónoma en apnea respiratoria, control de la flotación dorsal con respiración aérea y reequilibración postural de pronación a supinación y primeros desplazamientos dorsales y ventrales.

## Bloques de contenidos

Presentamos aquí de forma resumida los contenidos que deben ser trabajados en la fase de Educación Infantil.

### Correcta formación del esquema corporal

El objetivo es proporcionar al alumno la mayor cantidad de actividades que le permitan conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acciones.



Jugar con las colchonetas intentando pasar de un a otra.



Transportar material para la construcción de la casita de la abuelita.



Chapotear el agua con los pies.



Jugar encima de un tapiz flotante, probando diversas formas de equilibrio.

Se proponen actividades que trabajen con la creatividad del alumno, como los cuentos y las canciones infantiles, así como con la construcción de cosas como casas, pirámides, animales, etc. Ejemplo: Vamos a construir la casa de la abuelita de caperucita roja. Debemos llevar el tejado (flotadores tubulares) entre las piernas y la puerta debemos llevarla todos juntos cogiéndola solamente por las manos, etc.

### Dominio del espacio y el tiempo

El alumno debe aprender a organizarse en el tiempo y el espacio, es decir, a tener una organización de espacio: Dentro y fuera, encima y abajo, etc., y en el tiempo, (antes y después, ahora y después, rápido y lento).



Construir un zoológico para poner los animalitos



Bajar por el tobogán, variando las formas de introducirse en el agua.

Se sugieren actividades donde el alumno sea capaz de organizar espacios como por ejemplo construir un zoológico donde debe poner los animalitos; coger cosas que están en el agua y organizarlas por colores, tamaños o formas; bajar y subir por el tobogán colocándose antes o después de un compañero, siendo el primero o el último, etc.

## Respiración

El trabajo de respiración se tiene que entender como el conocimiento de las vías respiratorias, sus funciones y la adaptación de éstas al medio acuático. Su aprendizaje y dominio resulta imprescindible para conseguir una correcta autonomía en el medio acuático.



Con un cubo mojar la cara del bebé.

En la siguiente tabla se presenta de forma resumida la evolución de la respiración desde los 0 a los 6 años (Moreno et al., 2004).

**Tabla 1. Evolución de la respiración (Moreno et al., 2004).**

Edad ( años)	Tipo de respiración	Tipo de respiración acuática	Procedimiento
0 a 1	Refleja.	Refleja (apnea).	Cubrimiento progresivo de las vías respiratorias.
1 a 2	Espiraciones voluntarias fuera del agua.	Refleja (apnea).	Cubrimiento progresivo de las vías respiratorias.
2 a 3	Espiraciones voluntarias.	Espiración subacuática Voluntaria en posición estática y dinámica.	Cubrimiento progresivo de las vías respiratorias.
3 a 4	Control respiratorio esporádico.	Espiración subacuática Voluntaria en posición estática y dinámica.	Aumento de la profundidad, Variación del ritmo, etc.
4 a 6	Progresión en el control respiratorio.	Espiración subacuática Voluntaria en posición estática y dinámica.	Aumento de la profundidad, Variación del ritmo, etc.

Para trabajar la respiración se sugieren actividades donde el alumno tenga que mojarse la cabeza o la cara; en las que tenga el agua a nivel de las vías respiratorias; y en las que tenga que pasar por debajo de cosas donde tiene que estar en apnea. Por ejemplo, jugar al ascensor que baja y que sube, cuando se moja

la cabeza con agua se baja y realiza una inmersión pasando debajo del puente antes, mojándose solamente la boca y la nariz y después sumergirse.

### Relación social

El alumno tiene el derecho de relacionarse con los demás a través de las distintas formas de expresión y comunicación, observar y explorar su entorno natural, familiar y social.



Construir juntos la casa de la abuelita, transportando juntos las paredes y la puerta.

Para ello, se sugieren actividades colectivas donde el alumno tenga que construir, compartir y cooperar con los compañeros de su grupo. Como por ejemplo transportar todos juntos la puerta de la casa de caperucita (juego explicado anteriormente), construir el tejado de la casa cooperando con los demás, pasear por la piscina juntos cogidos de las manos, etc.

## Evaluación

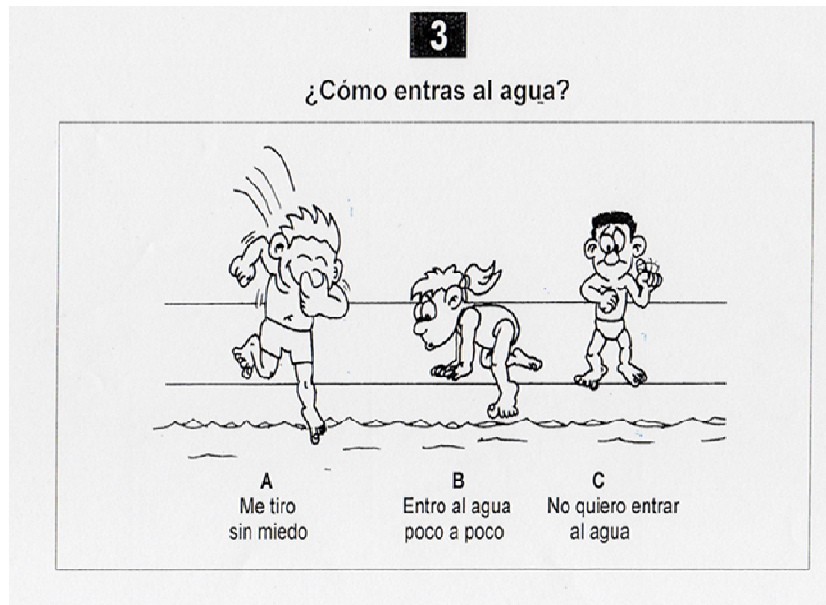
La evaluación no deberá ser un momento estanco del proceso de aprendizaje, ella debe ser continua y valorada en el sentido de ser una motivación intrínseca para el alumno.

### Evaluación percibida

La evaluación es un momento muy importante para comprobar la consecución o no de los objetivos planteados al principio del programa y por ello debe contar con la participación del alumno. Por esta razón, se proponen la evaluación percibida donde se evalúa al alumno a través de sus contestaciones (por medio de dibujos) a

diferentes preguntas, esta evaluación consiste en una ficha de evaluación donde el alumno contesta lo que realmente es capaz de hacer o como se percibía en el agua.

Ejemplo:



### Fichas de acompañamiento

Otro instrumento que se utiliza serán las fichas de acompañamiento, donde se anota todo el desarrollo del alumno en la piscina, Moreno y Gutiérrez (1998). Estas fichas proporcionan una visión del desarrollo del niño durante todo el curso, las cuales deberán ser rellanadas a principio del curso y en cada trimestre.

## Conclusiones

Con esta propuesta se pretende que los alumnos desarrollen un conjunto de habilidades y, con ellas desarrolle un aprendizaje significativo que le conduzca a nuevos interrogantes, provocando con ello que el aprendizaje inicial constituya un punto de partida para nuevos aprendizajes.

## Referencias bibliográficas

American Academy of Pediatrics (1985). *Recomendations for infant swimming programs. Pediatrics, 75, 4.*



- Camus, J. (1995). *Las prácticas acuáticas del bebé*. Barcelona: Paidotribo.
- Carvalho, C. (1984). *Uma perspectiva didáctica da natação*. *Ludens*, 9(1), 25-31.
- Carvalho, C. (1985). *Contributo para uma definição de "saber nadar"*. *Horizonte*, II(8), 45-51.
- Carvalho, C. (1992). *A didáctica da natação*. *Natação*, V,(19), 11-25.
- Ciriglino, P. (1989). *Iniciación acuática para bebés. Fundamentos y metodología*. Buenos Aires: Paidós.
- Da Fonseca, V. (1984). *Filogénesis de la motricidad*. Madrid: G. Núñez.
- Da Fonseca, V. (1988). *Ontogénesis de la motricidad*. Madrid: G. Núñez.
- Da Fonseca, V. (1994). Fundamentos psicomotores del aprendizaje natatorio en la infancia. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 1(2), 20-25.
- Dorado, R. (1990). Natación para bebés–principios generales del método. *Deporte, Ócio y Recreación*, 6, 24-29.
- Fontanelli, J. (1999). *Amamentação subaquática*. São Paulo: Grupo Origem Saúde, Trabalho e Cidadania.
- Fontanelli, J. (1990). *Natação para bebés*. Sao Paulo: Editora Ground Ltda.
- Fouace, J. (1980). *Nadar antes de andar. Los niños anfibios*. Barcelona: CEDEL.
- Franco, P. (2001). *Programas Acuáticos para Bebés*. Documento del Master en Actividades Acuáticas. Valencia: Universidad de Valencia.
- Franco, P., y Navarro, F. (1980). *Natación: habilidades acuáticas para todas las edades*. Barcelona: Hispano-Europea.
- Langerdorfer, S. (1974). The effect of tactile stimulation using Water and gross motor exercise on the motor development of 6-9 month old infants. Masters thesis (sin publicar). Purdue University. West Lafayette, IN.
- Langerdorfer, S., y Bruya, L. (1995). *Aquatic competence. Developing water competence in young children*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Luque, R. (1995). *Guía de las actividades acuáticas*. Barcelona: Paidotribo.
- Mayerhorfer, A. A. (1952). Swimming movements in infants. Tesis doctoral sin publicar. Universidad de Leipzig, Alemania (Este).
- McGraw, M. B. (1935). *Growth: a study of Lymmy an Johnny*. New York: Apleton.
- McGraw, M. B. (1939). Swimming behavior of the hman infant. *The Journal of Pediatrics*, 15(4), 485-490.

- McGraw, M. B. (1943). *The neuromuscular maturation of human infant*. New York: Columbia University Press.
- Moreno, J. A., y Gutiérrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A. (2001). *Juegos acuáticos educativos*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A. (2002). Método acuático comprensivo. En *Actas del 7º Congreso de Actividades Acuáticas y Gestión Deportiva* (pp. 13-27). Barcelona: SEAE.
- Moreno, J. A. (2003). Función social de los padres en la evaluación de los programas acuáticos educativos. *NSW*, 2, 13-20.
- Moreno, J. A. Pena, L., y Del Castillo, M. (2004). *Manual de actividades acuáticas en la infancia*. Barcelona: Paidós
- Moreno, J. A., y De Paula, L. (2005). Estimulación acuática para bebés. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 5(4), 53-81.
- Moreno, J. A., y De Paula, L. (2006). Estimulación de los reflejos en el medio acuático. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 6 (2), 193-206.
- Mota, J. (1990). *Aspectos metodológicos do ensino da Natação*. Porto: Edição da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Sarmiento, P., y Montenegro, M. (1992). *Adaptação ao meio aquático*. Lisboa: Associação Portuguesa de Técnicos de Natação.
- Wallon, H. (2007). *Uma concepção dialética do desenvolvimento infantil*. Petrópolis: Vozes.