

Domínguez La Rosa, P.; Lezeta Aulestia, X. y Espeso Gayte, E. (2001). La enseñanza de la natación a través del juego. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 1 (3) p. 205-214 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista3/natacion.htm>

LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN A TRAVÉS DEL JUEGO

THE TEACHING OF THE SWIM THROUGH GAME

Domínguez La Rosa, P.*; Lezeta Aulestia, X.** y Espeso Gayte, E.**

**Licenciada en Educación Física, Entrenadora Nacional de Natación.

**Licenciados en Educación Física.

RESUMEN

La intervención temprana en el medio acuático, supone abordar la enseñanza desde una perspectiva lúdica, donde el juego es el elemento clave de la progresión en el medio acuático.

ABSTRACT

An early beguining in water world provides an easy way to face teaching where games is the key in search of progress.

PALABRAS CLAVE: Juego dramatizado, Enseñanza, Natación, Circuitos

KEY WORDS: Dramatized game, Teaching, Swim, Circuits

INTRODUCCIÓN

La enseñanza de la natación se ha impuesto en los últimos años como una de las actividades más demandadas para los niños desde muy temprana edad. Frente a una enseñanza tradicional en la que hemos observado que la gran mayoría de los niños (entre 3 y 7 años) muestra gran desconfianza y miedo al medio acuático hemos desarrollado un **método basado en el juego y la dramatización**.

El motivo de este trabajo es la exposición de un programa de natación para niños que no ha tenido contacto con el agua y va a iniciar un cursillo de iniciación con una duración aproximada de 15 a 30 días.

Factores a tener en cuenta en la enseñanza de la natación a un niño

- 1- Hay que cuidar en extremo que desde el primer contacto con el recinto de la piscina, el niño se sienta seguro y protegido. Para ello recomendamos a los padres que antes del inicio del curso vaya con él a la piscina y que le expliquen que va a realizar un curso de natación donde va a jugar con otros niños y va a aprender muchos juegos y cosas muy divertidas. Con este primer contacto buscamos que el niño sepa donde va a ir y que el primer día haya estado acompañado por sus padres y sienta que el sitio es seguro y familiar para él.
- 2- Una vez formados los grupos cada monitor cogerá a su grupo de niños y diciéndoles que somos una pandilla iremos cogidos de la mano recorriendo el recinto, explicándoles donde están las barandillas, las escaleras, la piscina pequeña y los servicios. Les diremos que hoy solo vamos a jugar y que como mucho iremos a lavarnos la carita y las manitas a la piscina pequeña.
- 3- Conviene que los niños lleven algún juguete con el que se suelen bañar habitualmente este les servirá como figura de apego y así disminuirá su ansiedad de una manera considerable.
- 4- No debemos obligar al niño a meterse en el agua, dejarle que se siente en el bordillo de la piscina y que mire como lo hacen sus compañeros con el tiempo ellos mismos nos pedirán que los metamos.
- 5- El monitor no debe meterse en el agua (salvo casos excepcionales de mucho miedo) debe permanecer en el bordillo animando a los niños y controlando todo mucho mejor.
- 6- El niño creemos que no debe ir acompañado de sus padres, el objetivo va a ser que el monitor se gane al alumno, dándole confianza y cariño, es decir que se sienta seguro a nuestro lado.

¿QUÉ QUEREMOS DECIR CON APRENDIZAJE A TRAVÉS DEL JUEGO DRAMATIZADO?

Desde el primer momento el profesor utilizará el material (tablas y churros) usando simbologías, con esto buscamos que el niño se inicie jugando y se olvide de que está allí para aprender a nadar. El juego es algo que forma parte de su vida diaria y es con lo que tenemos que trabajar para conseguir que el niño disfrute y que su experiencia con el agua sea agradable, placentera y divertida y así conseguir el objetivo final: que el niño aprenda a nadar.

SITUACIONES JUGADAS MÁS HABITUALES FUERA DEL AGUA

1- Cada niño coge su tabla y les animamos a hacer un caminito, se colocan en fila van pasando por el mismo. Se pueden hacer multitud de variaciones:

Fig-1



FIGURA 1

- 1.1 pasar solo pisando las tablas
- 1.2 pasar sin pisar las tablas
- 1.3 pasar con un Saltillo al final y caer con pies juntos

Fig-2

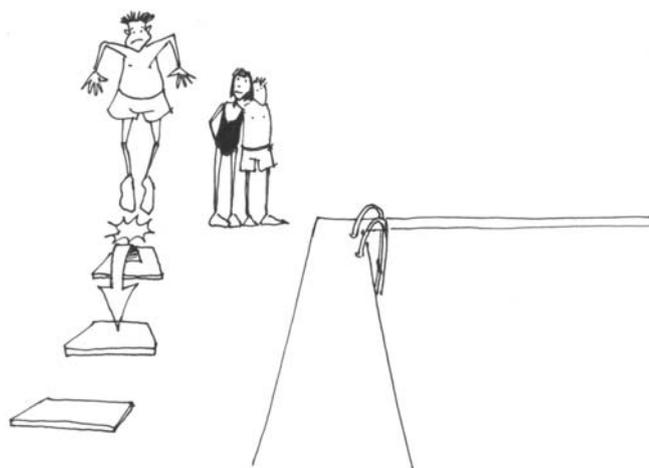
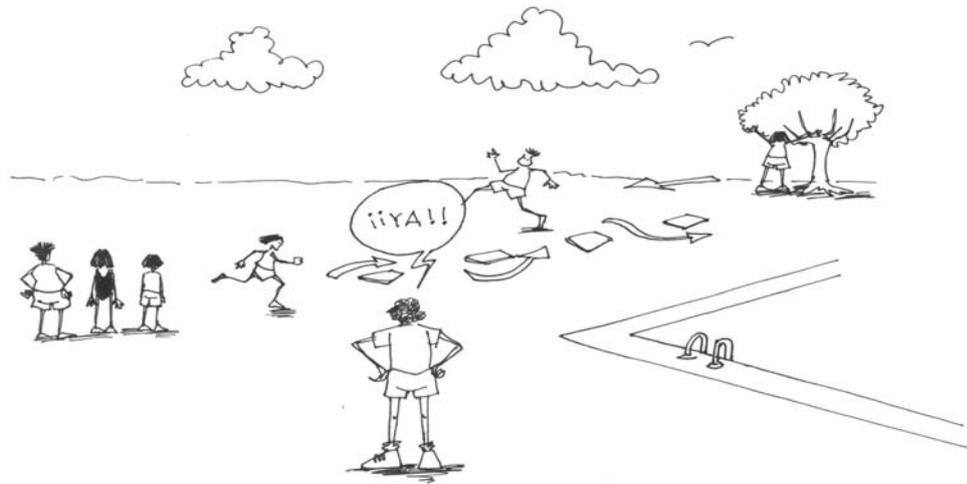


Fig-3



1.4 pasar haciendo zigzag y luego ir a tocar un árbol que es una caseta de chocolate y comer un trocito

2- Hacer un círculo con las tablas y correr por dentro y por fuera del mismo

3 – Coger la tabla y como si fuera un volante correr por todo el espacio, el profesor irá dando consignas del tipo: ir a echar gasolina hasta aquel árbol, etc.

Fig-4

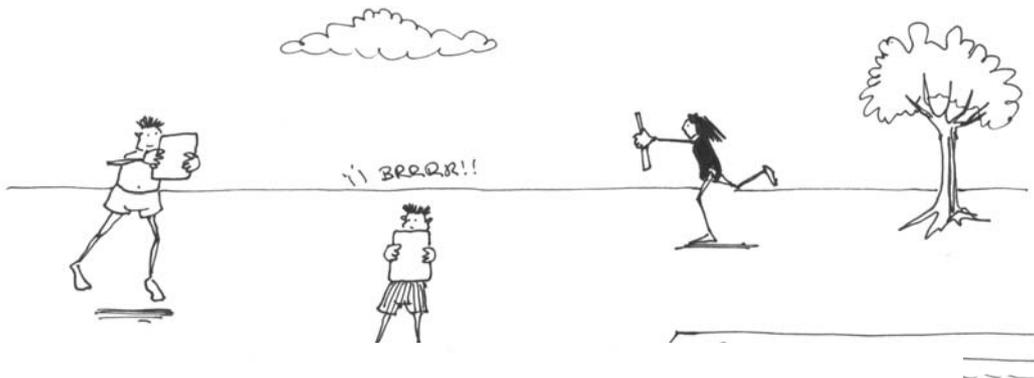


Fig-5



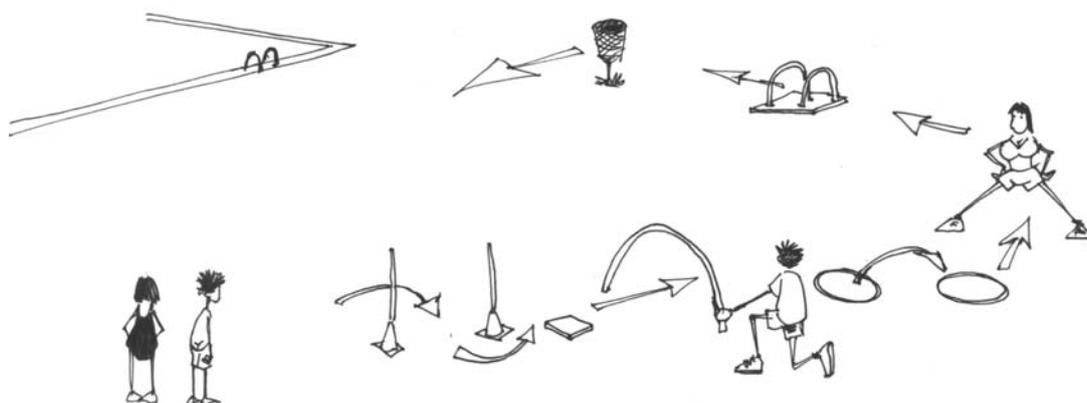
CIRCUITOS

Estos nos ofrecen una amplia gama de posibilidades para trabajar la adaptación al entorno, la coordinación y sobre todo que el niño se divierta y así podremos trabajar mucho mejor con él en el agua.

Las posibilidades son enormes, nosotros ilustraremos dos y a partir de estos cada profesor puede hacer todas las modificaciones que estime oportuno en función del material y el espacio del que disponga. Aconsejamos que se invente una historia mientras hacen el circuito y que los monitores formen parte del circuito y de la historia.

Ejemplo: estamos en una selva que tenemos que atravesar para coger un tesoro, pero ATENCION! esta lleno de arenas movedizas y hay que saltar por encima de paso muy difícil (que será un churro que el profesor va moviendo) y caer dentro de un lago (un aro) y pasaremos por debajo de un puente (que será un profesor que está con las piernas abiertas) y saltar un puente(un churro) e ir corriendo hasta un punto que señalemos donde cogerán el tesoro.

Fig-6

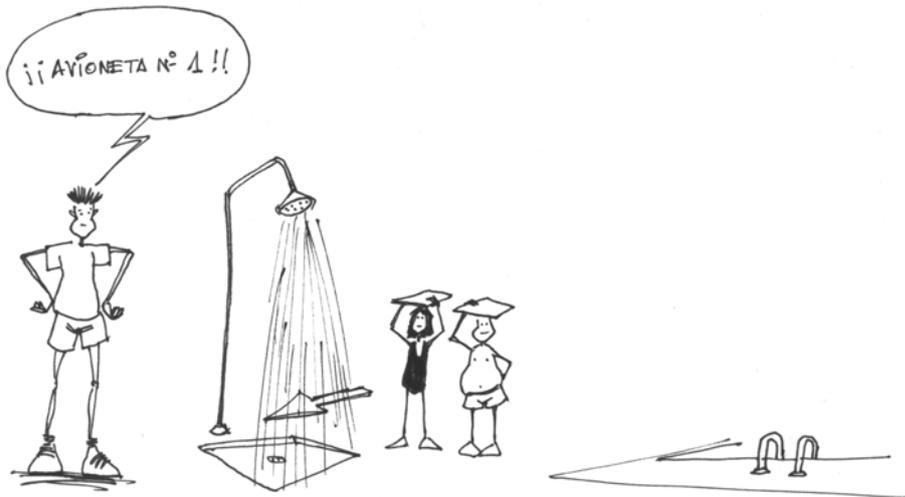


Dibujo circuito

ENTRAMOS EN EL AGUA

* Es aconsejable que el niño pase por la **ducha** antes de entrar en el agua, también usaremos un juego, ponemos en fila a los niños alrededor de la ducha y hacemos los siguientes juegos:

Fig-7



- les decimos que se pongan la tabla en la cabeza que vamos a ser avionetas y ellos irán pasando por debajo de la ducha con la tabla en la cabeza de uno en uno, primero deprisa, luego se quedarán debajo de la ducha contando hasta tres. El profesor a medida que van pasando, va diciendo AVIONETA Nº 1! AVIONETA Nº 2! Y así sucesivamente hasta que pasen todos, de esta manera ya hemos hecho de una manera muy divertida un primer contacto con el agua y os aseguramos que se lo han pasado fenomenal.

VARIACIONES

- tabla en el cuello
- con el churro en la cabeza como si fueran helicópteros
- dar dos o tres saltitos debajo de la ducha.

Fig-8

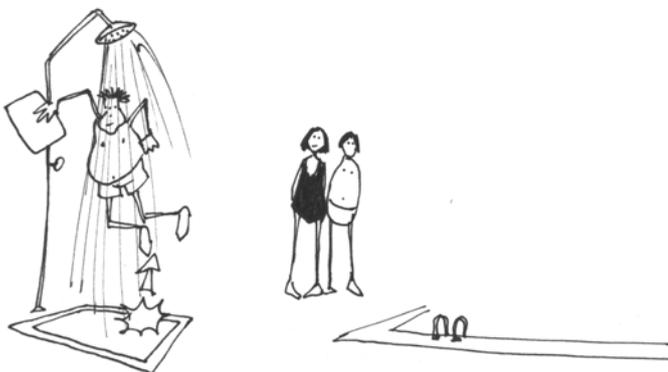


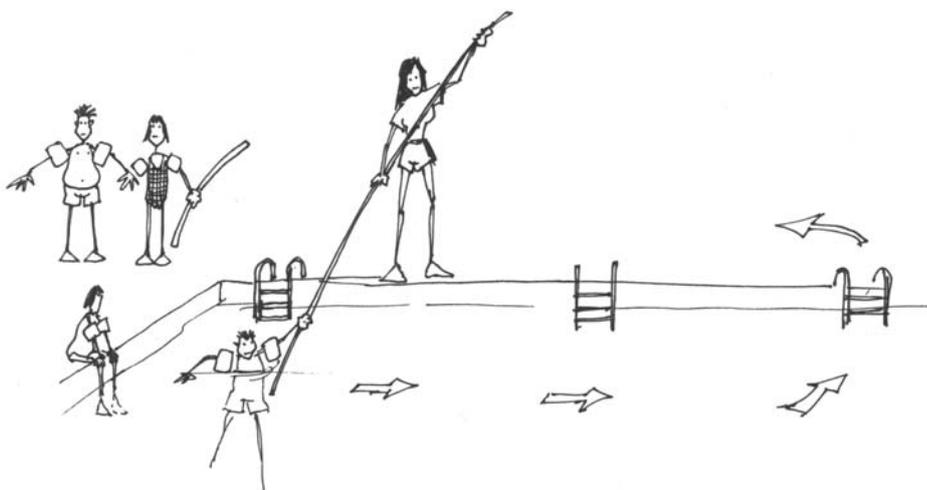
Figura 8

* A continuación les enseñamos a entrar y salir por la escalera, cada uno llevará sus manguitos puestos, e irán entrando y saliendo poco a poco por cada uno de los peldaños.

Una vez que sabe subir y bajar, le diremos que se meta y que vaya hasta la siguiente escalera, como estamos en las primeras fases, deberá llevar puestos sus manguitos y agarrado a la barra de apoyo. En este momento el profesor esta en el bordillo mirándole, dándole confianza y seguridad y acompañándole en su recorrido. En este punto es muy importante dar referencias muy claras de por donde tiene que entrar y salir. Los demás niños esperan su turno y hacen lo mismo.

Quizás este sea uno de los momentos más delicados de todo el proceso de enseñanza, porque como apuntábamos anteriormente si el niño tiene miedo y no quiere meterse le dejaremos que se quede sentado en el bordillo y os aseguramos que ha medida que él vea que los demás lo hacen y que no pasa nada el mismo nos pedirá que le metamos.

Fig-9



CONSIGNAS

Según vaya haciendo el recorrido le daremos las siguientes consignas:

- dar pataditas
- hacer espuma con los pies
- remar con el brazo derecho e izquierdo
- para aprender la respiración daremos indicaciones del tipo: soplar en el agua como se soplan las velas del cumpleaños, hacer burbujas, buscar pececitos de colores debajo etc.
- llevar la boca cerrada, así no le entrará agua.

Una vez que hacen el recorrido ellos solos vamos a proceder a quitarle un manguito, luego los dos y dejarle con un churro, esto lo haremos en las 4 ó 5 sesiones siguientes hasta llegar un momento en que se cogerá de la barra sin ningún manguito e irá remando con cada uno de los brazos.

Fig-10



ENSEÑANZA DE LOS SALTOS

Estos se trabajarán siempre al final de la sesión nunca al principio ya que la entrada en el agua mediante un salto supone todo un reto para el niño, por ello esta fase también requiere de una progresión, que detallamos a continuación.

El proceso es similar al que usamos en el agua, le pondremos los manguitos hasta que se sientan seguros y poco a poco se los iremos quitando.

PROPUESTAS PARA LA PROGRESIÓN

- 1- Saltar desde un escalón de las escaleras de la piscina
- 2- Saltar desde el bordillo con dos manguitos y un churro
- 3- Saltar con un manguito y un churro
- 4- Saltar solo con churro
- 5- Saltar con carrerita
- 6- Poner unas cuentas tablitas apiladas y que cogan carrerilla y las saltan

Fig-11

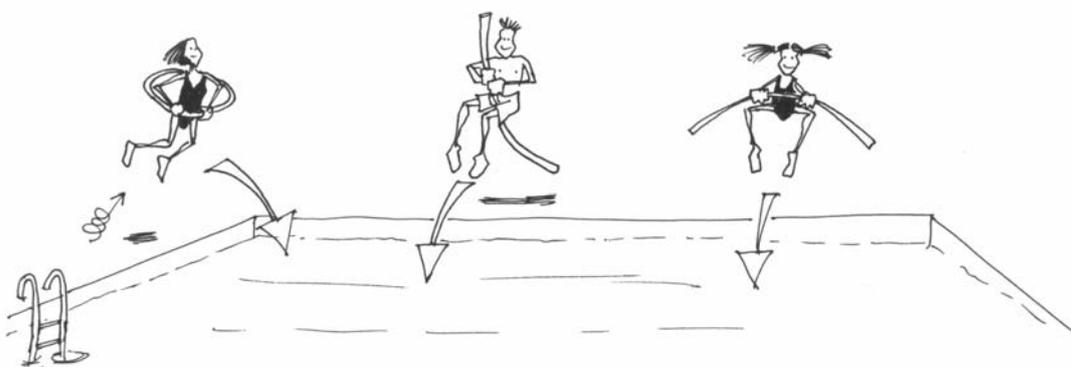


7- Poner un churro a modo de puente y saltarlo

8- Saltar y caer dentro de un churro

9- Cada niño agarra un churro y salta de las siguientes maneras:

Fig-12



- como si el churro fuera un cinturón
- caballito
- con dos churros por delante

MATERIAL NECESARIO

Los niños deben llevar un bañador tipo competición que se seque rápido y que no transmita el frío al cuerpo. Para las niñas aconsejamos que lleve una bragita en vez de bañador completo, se seca antes y pasan menos frío.

Una vez solucionado el tema de la ropa pasamos a describir el material más usado tanto para el agua como para los circuitos fuera de la piscina:

- tablas de corcho
- un material muy nuevo que recibe numerosos nombres es el churro, patata frita, gusano etc. En esto los niños tienen una imaginación desbordante y lo llaman de numerosas formas.
- aros
- pelotas
- manguitos: aconsejamos los de corcho blanco.
- Barra de ayuda, esta resulta muy práctica y útil para llevar a los niños desde fuera y ellos cuando se agarran a la misma se sienten muy seguros.

BIBLIOGRAFÍA

- FRANCO,P. y NAVARRO,F."La natación a través de las edades. Hispano Europea. Barcelona (1980)
- MARTÍN,O. "Juegos y recreación deportiva en el agua".ED: Gymnos (1993)
- NAVARRO,F."Pedagogía de la natación".ED: Miñón.Valladolid (1978)
- NAVARRO,F."Natación".ED: Gymnos. Madrid (1990)

[Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte](#) - número 3 - julio 2001 - ISSN: 1577-0354