



# La iniciación a la natación: una mirada crítica a las metodologías actuales utilizadas con niños y niñas de 3 a 6 años. Nuevas propuestas

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.  
Universidad de Sevilla.  
(España)

Ruth Cabeza Ruiz  
[ruthcr@us.es](mailto:ruthcr@us.es)

## Resumen

El aprendizaje de la natación en niños de educación infantil debe hacerse a partir de las características de este periodo evolutivo: egocentrismo, inestabilidad atencional y emocional, globalismo y simbolismo. Superando algunos problemas materiales, temporales y de infraestructura, la iniciación deportiva puede ser llevada a cabo de manera más acorde a las necesidades y expectativas de los niños y niñas, dejando atrás los usuales modelos tradicionales. Con este trabajo se analizan las actuales clases de natación y se proponen nuevas alternativas más acordes con este periodo evolutivo.

**Palabras clave:** Enseñanza de la natación. Iniciación deportiva. Educación física infantil. Organización de recursos.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 107 - Abril de 2007

1 / 1

## Introducción

Desde hace varias décadas, el profesional de la educación física escolar aboga por una iniciación multideportiva que permita engrosar el bagaje motor de los alumnos de forma que puedan utilizar los aprendizajes adquiridos en diferentes espacios y tiempos. De manera general, la preocupación por las metodologías de enseñanza más idóneas en la iniciación deportiva ha desembocado en el cambio de uso de técnicas de instrucción a técnicas de indagación, a favor de la mayor implicación cognitiva de los alumnos/as y mayor independencia en la toma de decisiones. Desde los centros de formación del profesorado se hace hincapié en aquellos contenidos que se consideran de mayor importancia en la enseñanza de la actividad física y deportiva. Estos contenidos son aquellos que dan prioridad a la implicación cognitiva del alumno y a su capacidad para resolver problemas sobre la imitación de modelos, fomentando la espontaneidad y la creatividad frente a la repetición mecánica de habilidades, el trabajo global frente a estrategias analíticas, utilizando el juego como medio básico para el aprendizaje, fomentando el placer por la actividad, creando en los niños hábitos deseables para el futuro uso de la actividad física y el deporte en su tiempo de ocio como medio de recreación, de relación social y de mantenimiento de la salud.

El objetivo de este trabajo es aportar algunas soluciones prácticas a los profesionales de este sector de manera que sus sesiones de natación mejoren aspectos como la organización de los alumnos, el uso del tiempo útil, el aprovechamiento del material y el uso de técnicas de enseñanza más apropiadas. Se intentará poner remedio a la realidad de la mayor parte de las piscinas, en las que existen vasos poco apropiados, material escaso y tiempo reducido para la práctica efectiva de las habilidades acuáticas.

## La iniciación deportiva

La iniciación deportiva no es más que la enseñanza de una disciplina deportiva cualquiera. Este asunto es, según Hernández (1998), *"un proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica"*. Así, esta concepción establece el momento en el que comienza la iniciación deportiva, sin entrar en pormenores relativos a las metodologías que deben utilizarse ni a la edad de los iniciados. Sin embargo Blázquez (1986) afirma de la iniciación deportiva que *"dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va evolucionando hasta el progresivo dominio de la actividad"*. Con esta definición el autor deja claro que, al hablar de iniciación deportiva en niños, lo fundamental es la adecuada acción pedagógica, aquella que tiene en cuenta al sujeto que aprende y se adapta a él, a sus intereses y a sus características. De esta manera se sigue el proceso respetando los postulados del aprendizaje significativo, de las leyes del desarrollo psicomotor y de las teorías de las fases sensibles.

## Las teorías constructivistas del aprendizaje

Frente a las doctrinas conductistas que defienden el aprendizaje por repetición (memorización verbal o mecanización motriz) se empieza a entender el proceso de enseñanza - aprendizaje como una interacción activa entre el alumno, la materia y la forma en la que ésta es presentada por parte del profesor. Los contenidos pasan ahora a

tomar sentido únicamente cuando se relaciona lo nuevo con las experiencias previas. En función de lo que ya se conoce se es capaz de entablar relaciones entre los conceptos, consiguiendo lo que Ausubel (1980) vino a llamar "Aprendizaje Significativo". Esta teoría sobre la forma en la que el sujeto aprende se extrapoló a otras áreas de conocimiento, incluida entre ellas, la Educación Física, de manera que el aprendiz no es sólo un sujeto pasivo al que rellenar de conocimiento, sino un ser activo al que debemos tener siempre presente, pues es sobre su conocimiento donde podremos empezar a construir nuevos aprendizajes.

### Las fases sensibles del aprendizaje

Según Keogh (cit. por Oña, 2005), el Desarrollo Motor es *"el área que estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento hasta la vejez, los factores que intervienen en dichos cambios así como su relación con otros ámbitos de la conducta"*. Sin embargo el desarrollo humano no sigue una línea homogénea sino que se estructura en periodos que comparten aspectos comunes, esto es, estadios evolutivos que tienen características estructurales propias que son afines a todos los sujetos comprendidos en esas edades. Todo ello teniendo siempre presente que cada ser es singular y sigue sus propios patrones de crecimiento para no caer en la discriminación por las diferencias individuales.

Las fases sensibles o periodos críticos, son etapas en las que el ser humano es más permeable a cierto tipo de aprendizajes, es decir, es más sensible a determinadas estimulaciones del entorno que le provocan la adquisición de unos aprendizajes sobre otros. Estas teorías no están absolutamente comprobadas, sin embargo es evidente que existen áreas del conocimiento que se adquieren más fácilmente a unas edades que a otras (por ejemplo el aprendizaje de lenguas diferentes a la materna e incluso el entrenamiento de determinadas capacidades o habilidades motrices).

### La iniciación a la natación

A pesar de los esfuerzos por fomentar el uso de estilos de enseñanza basados en la indagación y centrados en el alumno, en la mayoría de las escuelas deportivas se siguen utilizando las técnicas de instrucción directa, centradas en el aprendizaje de la técnica y el perfeccionamiento de las habilidades específicas, sin tener en cuenta los aspectos observados anteriormente, es decir; aprendizaje significativo, leyes del desarrollo psicomotor y teorías de las fases sensibles.

Esto es lo que se observa en realidad: niños y niñas enfilados en el bordillo de la piscina esperando su turno para entrar al agua, intentando imitar movimientos poco naturales que nada tienen que ver con lo que ellos esperan de este tipo de actividades, ejecutando ejercicios repetitivos que buscan la mayor eficacia, que imitan las técnicas de los grandes nadadores, que no son accesibles a todos y que en último término pueden provocar el abandono de la actividad. El monitor se preocupa más por la presentación de los contenidos que por las características del sujeto que aprende. Por ello, en la mayoría de ocasiones utiliza la asignación de tareas como estilo de enseñanza, las estrategias analíticas como forma de presentación de la habilidad a aprender, recurre a demostraciones técnicas visuales fuera del agua, en muchos casos realizadas de manera incorrecta y repite, día tras día, los mismos ejercicios natatorios.

Los padres también se obsesionan con la idea de que sus hijos naden bien...pero ¿qué es nadar bien?, ¿es acaso nadar como los deportistas de élite? Según el DRAE nadar es *"trasladarse una persona o animal en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otro apoyo"*. También *"flotar en un líquido cualquiera"*. Esto dice asimismo del término Natación: *"acción y efecto de nadar. Práctica y deporte consistentes en nadar"*.

### Características psicomotrices de los niños entre 3 y 6 años.

La etapa comprendida entre los dos y los siete años es llamada por la mayoría de autores "Segunda Infancia o Preescolaridad" y sus características comunes básicas son (adaptado de Oña, 2005):

**Variabilidad:** las ejecuciones son diferentes entre repeticiones y entre sujetos, es decir, la mecánica del gesto es inestable.

**Contaminación de la estructura general del periodo:** globalización (incapacidad para utilizar sus segmentos corporales de manera independiente) y egocentrismo (que provocará desajustes en los parámetros espacio temporales).

**Inicio de las praxias:** niveles básicos de planificación cognitiva del gesto.

**Incremento de la eficacia:** a medida que se van mejorando las capacidades físicas como consecuencia del desarrollo natural del individuo.

**Simbolismo:** característico de este periodo provocará el interés por las actividades de construcción y representación.

**El juego:** que impregna toda la motricidad del niño (simbólico, en paralelo y funcional).

**Inestabilidad atencional:** que debe ser tenida en cuenta a través de la variedad en la presentación de tareas y la continua actividad, por lo que las explicaciones deben ser lo más breves y sencillas posibles.

## Organización de los recursos

Para poder comenzar el cambio se debe dejar paso a otras formas de organización de la clase. Empecemos por los espacios. A pesar de que las instalaciones actuales limitan en parte la forma de organización del grupo es preciso buscar alternativas que ayuden a llevar a cabo actividades lúdicas, que propicien un uso más adecuado de la piscina con el objetivo de desarrollar nuestros propósitos: mejorar las nociones espaciales de los alumnos, el aumento del tiempo útil, evitar las colas en el bordillo, las masificaciones en la calle de la piscina y facilitar las interacciones sociales...En definitiva, una manera de sacar el máximo rendimiento a los medios espaciales de que disponemos.

En general, existen dos tipos de vasos: una piscina de entrenamiento, estructurada en calles, o bien un vaso poco profundo, más pequeño, en el que afortunadamente podemos trabajar más cómodos. Sin embargo el espacio no debe suponer un hándicap para realizar el trabajo siguiendo los principios descritos anteriormente. En el primer caso es necesario buscar alternativas de trabajo. Algunas de ellas serían:

- Evitar que los niños salgan del agua durante la sesión-. Para ello se puede prescindir de los recorridos de ida en los que se vuelve andando por el bordillo. Es más recomendable que se queden dentro del agua, de esta manera aprenden a organizarse en la calle, a respetar los turnos, los compañeros y los espacios y evitamos caídas, atropellos, resfriados, carreras y pérdidas de tiempo.
- Compartir las calles con otros monitores- Es aconsejable estudiar la posibilidad de quitar las corcheras que separan las calles para ganar espacio a lo ancho y repartir los juegos por zonas.
- Adaptar las tareas a la disponibilidad de espacios-. A veces es muy difícil reestructurar el espacio para poder llevar a cabo las sesiones. En ese caso, hay que emplear la capacidad imaginativa, incluso la de los propios niños, para buscar alternativas: juegos en espacios más limitados o con nuevas reglas que permitan su puesta en acción.
- Habilitar espacios en los que sean más fáciles las interacciones sociales profesor-alumnos, alumnos-alumnos. Las interacciones entre los niños se propician en función de las tareas a realizar y a los tiempos de descanso entre cada una de ellas. Si los descansos entre tareas se realizan dentro del agua, provocamos una buena ocasión para que los niños y niñas establezcan relaciones entre ellos.
- Los juegos de cooperación, adecuados a estas edades para superar el egocentrismo característico, son una buena manera de fomentar las relaciones interpersonales.

Además de los espacios es necesario revisar de manera crítica el material del que se dispone y el uso que se hace de él. En muchas ocasiones los técnicos de natación cambian de material en sus sesiones creyendo que con eso están cambiando la metodología de las actividades. Sin embargo, a pesar de utilizar instrumental más llamativo o atractivo para los niños, las tareas siguen siendo las mismas. Se hace necesario explorar las posibilidades del material y usarlo como medio de descubrimiento además de cómo forma de motivación. En esta línea, algunas alternativas al uso tradicional del material específico pueden ser:

- Aprovechar el simbolismo de los niños y hacer construcciones con diferentes materiales que, a pesar de no ser parte fundamental en el desarrollo de la sesión o de la tarea, suponen un elemento motivador para el desarrollo de las actividades.
- Utilizar material alternativo, reciclado o de deshecho. Con un poco de imaginación podemos crear sesiones exitosas.
- Compartir el material en caso de ser escaso. Se puede dar un solo objeto para cada dos o tres alumnos, de manera que además de innovar y motivar se enseñe a los niños valores como compartir y cooperar.
- Pedir a los niños y niñas que propongan otro uso del material que a ellos se les ocurra, pueden sorprender sus aportaciones y conseguir algunos juegos educativos a partir de sus ideas.

Espacio y material deben ser utilizados mayoritariamente con formas jugadas. El juego no debe ser sólo un premio al final de la sesión. El tipo de juegos a llevar a cabo con niños de estas edades es muy amplio: desde juegos sensoriales y simbólicos, a juegos psicomotrices, juegos con circuitos de habilidades básicas, de expresión corporal, populares adaptados al medio acuático, predeportivos, cooperativos e incluso libres, pues permiten poner en práctica las habilidades que ya conocen y experimentar con otras nuevas. También es muy aconsejado utilizar los cuentos y canciones motrices.

Todos los elementos anteriores tienen que ser manejados de manera adecuada, respetando las características de este grupo de edad. Empeñarse, por ejemplo, en que el preescolar aprenda la técnica de nado desmenuzadamente, es ir contra natura.

Es mejor usar estilos de enseñanza que impliquen cognitivamente a los niños, que les confieran independencia en la toma de decisiones y que promuevan un aprendizaje significativo que parta de sus propios conocimientos. En palabras de Counsilman (1992):

*"En deportes debemos estar buscando nuevos caminos y mejorando los métodos. Eso es lo que lo hace progresar. Los menos inspirados y creativos adoptan las técnicas de los primeros".* (La natación. Ciencia y técnica)

Por último es necesario no olvidar el tratamiento de los contenidos. Si en la escuela no se comienza el trabajo de educación física y deportiva enseñando los diferentes gestos técnicos de las distintas modalidades deportivas, en el medio acuático es aconsejable seguir la misma dinámica de trabajo. En lugar de enseñar primero a los infantes los elementos técnicos básicos de los estilos crol y espalda, corresponde comenzar por el principio.

## Conclusiones

Con esta forma de trabajo en la iniciación a la natación con los más pequeños se persigue dotar al niño de un gran número de capacidades, entendidas como potencialidades capaces de ser desarrolladas en un futuro, tanto si se decanta por especializarse en la actividad como si la mantiene como medio de ocupación de su tiempo de ocio ya sea con objetivos recreativos, educativos, sociales, afectivos o de salud. En la iniciación deportiva a estas edades no es adecuado intentar que el niño aprenda el modelo técnico profesional, el modelo biomecánico ideal, eficiente y eficaz pues es muy probable que en el camino queden atrás muchos practicantes que abandonan la actividad acusados por el tedio o la inaccesibilidad.

## Bibliografía

- AUSUBEL, D. (1980). *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo*. México: Trillas.
- BLÁZQUEZ, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- BLÁZQUEZ, D. y ORTEGA, E. (1991). *La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años*. Madrid: Cincel
- CANCELA, J.M. y RAMÍREZ, E. (2003). *La iniciación deportiva: la natación*. Sevilla: Wanceulen.
- CONDE CAVEDA, J.L. y VICIANA GARÓFANO, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe
- CONDE, E., PERAL, F.L. y MATEO, L. (1997). *Educación infantil en el medio acuático*. Madrid: Gymnos.
- CONDE, E., PÉREZ, A. y PERAL, F.L. (2003): *La importancia de la natación en el desarrollo infantil*. Hacia una natación educativa. Madrid: Gymnos.
- COUNSILMAN, J.E. (1992). *La natación: ciencia y técnica*. Barcelona: Hispano Europea.
- DA FONSECA, V. (1996). *Estudio y génesis de la Psicomotricidad*. Barcelona: Inde.
- GOSÁLVEZ, M. y JOVEN, A. (1997). *Natación y sus especialidades deportivas*. Ministerio de Educación y Cultura.
- MORENO MURCIA, J.A. y GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- ROMERO GRANADOS, S (2005). *Escuela de padres y madres*. Ante una nueva proyección de las escuelas deportivas municipales. Orientaciones para padres y madres. Sevilla: Excmo Ayuntamiento.
- OÑA SICILIA, A. (2005). *Actividad física y desarrollo*. Ejercicio físico desde el nacimiento. Sevilla: Wanceulen.
- OÑA SICILIA, A. (1999). *Control y Aprendizaje Motor*. Madrid: Síntesis
- *Real Decreto 1006/1991*.
- *Ley Orgánica 1/1990*, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo
- *Ley Orgánica 2/2006*, de 3 de mayo, de Educación.
- *Decreto 105/92 de 9 de junio de 1992* por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la educación primaria en Andalucía.

Otros artículos sobre [Actividades Acuáticas](#)

Recomienda este sitio



Búsqueda

revista digital · Año 12 · N° 107 | **Buenos Aires, Abril 2007**  
© 1997-2007 Derechos reservados