

ALTERNATIVAS METODOLOGICAS EN LA NATACION

Maureen Meneses

A través del tiempo, Costa Rica se ha ido desarrollando en el campo del deporte y, de manera muy determinante, en la natación.

En el pasado, no se contaba con piscinas de fácil acceso para todas las personas, dado que, en su mayoría eran propiedad de clubes privados, lo cual implicaba que un bajo porcentaje de los niños costarricenses tuviera la oportunidad de aprender a nadar.

Sin embargo, a finales de 1959 se abrió la piscina "Alfredo Cruz Bolaños" la cual ofrecía cursos de natación para niños de las escuelas primarias públicas, de San José. También a finales de la década de los años setenta, se inauguraron los primeros juegos nacionales, los cuales, entre sus objetivos tenían dotar al país de una infraestructura deportiva.

Fue así como, mediante un esfuerzo conjunto del Gobierno y de algunas instituciones autónomas, se llevó a cabo la construcción de piscinas en el complejo deportivo de JAPDEVA, en la Sede Regional de Guanacaste de la Universidad de Costa Rica y en el Instituto Tecnológico en Cartago, con el fin primordial de realizar los juegos nacionales descentralizados. A su vez, se desarrollaron los complejos deportivos: Parque Metropolitano "Padre Chapuí"; "González Víquez", en San José (1984); "Montserrat", en Alajuela (1987); "Palacio de los Deportes Premio Nobel de la Paz Oscar Arias S.", en Heredia (1988).

Con la creación de las nuevas piscinas se incrementó la oportunidad de ofrecer cursos para desarrollar habilidades y destrezas básicas en la natación, deporte que despierta gran interés en la niñez y juventud costarricense.

Para todos es conocido que un niño puede tener mucha habilidad, es decir, una

capacidad para desarrollar una actividad determinada, pero, es necesario brindarle la oportunidad para que conozca cuáles son sus posibilidades. De esta forma, es importante tener claro que para el desarrollo progresivo y sistemático de las destrezas del niño, en lo que al deporte de la natación se refiere, se deben seleccionar cuidadosamente los movimientos y ejercicios para cada nivel según edad y madurez psicomotriz. Esto tiene la finalidad de que sean de beneficio para la salud y que el rendimiento físico vaya en aumento de un modo balanceado, así como que contribuya con el desarrollo integral del niño, lo que implica una estructuración metodológica altamente organizada. Gall, (1983).

Conceptualizaciones de Pedagogía, Didáctica, Metodología y Estrategias Metodológicas

Por experiencia en la enseñanza de la natación algunos niños que han vivido situaciones negativas han quedado temerosos para enfrentarse de nuevo a un medio que no es el natural para el ser humano y que representa un alto nivel de riesgo para su vida, como lo es el agua, por lo que surge la necesidad de imponer un cuidadoso diseño metodológico, que garantice, no sólo el correcto aprendizaje, sino también un aprendizaje agradable y seguro, que no cause traumas en la personalidad del niño y que le permita obtener una actitud positiva hacia la natación.

Se consideró necesario definir los conceptos de "pedagogía, didáctica, metodología

y de estrategias metodológicas", los cuales se presentarán a continuación para facilitar la comprensión de este artículo.

Pedagogía

Su definición etimológica, de acuerdo con Daiuto (1981) proviene de las raíces griegas: "paidos" = niños y "agein" = guiar, dirigir.

Según Gall (1982) pedagogía es "la teoría sistemática de la educación, entendiéndose como el pensamiento teórico sobre las áreas y problemas de la educación".

De acuerdo con Lemus (1975) pedagogía es "el estudio intencional, sistemático y científico de la educación".

De las anteriores definiciones se deriva, con claridad, su relación de ascendencia con el término didáctica.

Didáctica

Según Gall (1982), "es la ciencia de la enseñanza y se refiere a las metas, contenidos y estrategias de la instrucción".

Para Nérice (1970), "didáctica es el conjunto de recursos técnicos que tienen como objetivo principal dirigir el aprendizaje del alumno, con el fin de conducirlo para obtener un grado de madurez que le permita enfrentarse con la realidad, en una forma consciente y en equilibrio".

Metodología

Siguiendo con el establecimiento de la cadena conceptual, metodología es definida por Contreras (1982) como "el conjunto de medios disponibles, convenientemente, para dirigir un aprendizaje".

Con base en las conceptualizaciones anteriores se dan las siguientes definiciones específicas de metodología y estrategias metodológicas.

Metodología: es el análisis de los diferentes métodos y estrategias que se pueden emplear para llevar a cabo el aprendizaje de la natación.

Estrategia metodológica: es la aplicación sistemática del proceso seleccionado, de acuerdo con las necesidades y circunstancias del educando, que garantice un aprendizaje exitoso de la natación.

A continuación se presenta un cuadro sinóptico de los métodos generales y sus respectivas estrategias metodológicas, según lo plantean Ashworth y Mosston (1986). Ver cuadro 1.

La finalidad de las estrategias metodológicas presentadas, es que el educando vaya evolucionando secuencialmente, de un proceso de enseñanza centralizado en el instructor, a otro de liberación de su independencia y poder creativo. Es conveniente que el educador busque progresar, rápidamente, en las estrategias metodológicas autocontroladas pues éstas proporcionan beneficios en la madurez y en el establecimiento del ritmo adecuado del aprendizaje de cada participante.

Para el observador lego en la materia, parecerá que en estas estrategias de enseñanza no hay disciplina en la lección y esta creencia se debe a que cada niño trabaja a su ritmo y en el espacio que él escoja para la búsqueda de la respuesta al problema presentado; toma en cuenta sus capacidades físicas e intelectuales y experimenta su propio éxito.

Para utilizar las estrategias indirectas es necesario que el instructor conozca la forma de presentar el tema y le imprima entusiasmo, motivación, creatividad y espontaneidad.

Se deberá identificar cada una de las actividades que los educandos ejecutan y se presentarán a los niños por medio de progresiones lógicas, dadas en forma de problemas que variarán su grado de dificultad, de acuerdo con la edad y el nivel de los niños. Cuando el niño responde hay que discernir, lo correcto de lo incorrecto, de la interpretación individual que él hace.

Actividades

Según Lewin (1983) y Manteleri (1984), las actividades son esenciales y no pueden descuidarse. Se entenderá por actividades aquellas acciones a las que el instructor recurrirá para realizar la enseñanza. Estas deben adaptarse a las necesidades y características individuales de los infantes, para que, así, se favo-

Cuadro 1

Estrategias metodológicas según Ashworth y Mosston

Método General	Estrategia Metodológica	Estructura Conceptual de la estrategia	Características de la enseñanza	Características del aprendizaje
Deductivo	A. Comando		Demostración del modelo por ejecutar	Copia del modelo presentado en el espacio tiempo duración, etc. dado por el profesor.
	B. Práctica		El profesor da las pautas para la realización de la tarea.	El alumno ejecuta a su tiempo la tarea
	C. Recíproco	Receptivo	Se trabaja en parejas. El profesor da las pautas para la realización de la tarea y ofrece realimentación al observador.	La pareja decide ejecutar la acción. Uno realiza la tarea, el otro observa y realimenta. Finaliza la tarea, hay cambio de notas.
	D. Autocontrol		El profesor da las pautas de la tarea	El alumno ejecuta la tarea y controla su rendimiento
	E. Inclusión		El profesor da la tarea e incluye diferentes grados de dificultad.	El alumno decide su punto de partida y ejecuta la tarea, decidiendo cuándo aumenta el grado de dificultad.
Inductivo	F. Descubrimiento		El profesor presenta una serie de problemas	El alumno escucha y discute la respuesta al problema y a la secuencia dada.
	G. Convergente de descubrimiento		El profesor presenta un problema al alumno	El alumno descubre la solución a un problema, verifica el proceso y la solución
	H. Producción divergente		El profesor presenta un problema al alumno	El alumno ante un problema descubre múltiples respuestas y las verifica.
	I. Programa diseñado por el alumno	Creativo	El profesor selecciona el tema da realimentación al alumno	El alumno selecciona el tópico, lo organiza y lo desarrolla.
	J. Iniciado por el alumno		Facilita y estimula la decisión del alumno, se inicia la experiencia de aprendizaje. Puntualiza las discrepancias entre intenciones y acciones.	El alumno inicia la estrategia, la diseña, la ejecuta, la evalúa y decide sobre la ayuda que ha de requerir del profesor.
	K. Auto-enseñanza		El profesor acepta las decisiones del alumno y brinda las condiciones generales del alumno.	El alumno diseña, inicia y evalúa su aprendizaje.

rezcan la concentración y la reacción y se facilite el aprendizaje y el disfrute de la actividad.

El instructor deberá darle al niño seguridad y confianza para que acepte la enseñanza y la disciplina y, de esta manera, evite situaciones con las que el niño se pueda sentir mal y le provoquen llanto, rechazo y resistencia a la lección.

Secuencia de Actividades

A continuación se presenta un ejemplo de un proceso de enseñanza, indirecto, para niños de 4 a 6 años. Se comienza en la ducha:

Objetivo: Entrar a la ducha y mojarse todo el cuerpo.

1. ¿Cómo se pueden mojar las manos?
2. ¿Cómo se pueden mojar los brazos?
3. ¿Cómo se pueden mojar las piernas?
4. ¿Cómo se pueden mojar el ombligo?
5. ¿Cómo se pueden mojar glúteos (nalgas)?
6. ¿Cómo se pueden mojar la cara?
7. ¿Cómo se pueden mojar la cabeza?
8. ¿Cómo se pueden mojar todo el cuerpo?

Objetivo: Flotar dorsalmente durante 15 segundos.

1. ¿En qué lugar del cuerpo pueden poner la tabla para que ejecuten la flotación dorsal?
2. ¿En qué posición deben estar los muslos para que la cadera flote?
3. ¿En qué posición deben estar las rodillas para que pueda mantenerse el cuerpo horizontal?
4. ¿En qué posición deben estar los pies para que se pueda patear?
5. ¿Hacia qué lugar hay que ver para que no se hundan las piernas? (Sin tabla)
6. ¿En qué lugar hay que poner las manos para que se pueda mantener el cuerpo a flote?

Objetivo: Desplazarse a través del agua en la piscina.

1. ¿Cómo entrar a la piscina?
2. ¿Cómo moverse dentro del agua en el espacio general?
3. ¿De cuántas formas se puede caminar en el agua?
4. ¿De cuántas formas se puede correr en el agua?

5. ¿De cuántas formas se puede saltar en el agua?
6. ¿Hacia cuántas direcciones se puede caminar en el agua?
7. ¿Hacia cuántas direcciones se puede saltar en el agua?
8. ¿Cómo se puede desplazar dentro del agua?
9. ¿A cuántas velocidades puede desplazarse en el agua?
10. ¿De cuántas formas se puede desplazar en el agua sin la ayuda de los brazos?

Medios Auxiliares

Son ayudas que utiliza el instructor para motivar, dar seguridad y reforzar el aprendizaje; pueden emplearse: aros, bolas de hule, varillas, tablas y otros.

De acuerdo con Haces y Martín (1983), estos elementos favorecen y facilitan la ejecución del ejercicio y permiten que el niño se desplace y sienta el contacto con el agua y la resistencia que esta proporciona.

Otros objetos a los que el profesor puede recurrir son los flotantes y artículos de peso. Los primeros dan confianza al niño en sus lecciones iniciales, para vencer el miedo al agua e ir hacia una respiración correcta. Los segundos no deben ser muy pesados, deben tener colores fosforescentes y ser sin filos cortantes, para realizar las actividades de buceo.

Los Flotadores o Medios de Flotación Artificial

La utilización de los flotadores en los procesos de enseñanza y aprendizaje ha sido un tema muy debatido. Algunos especialistas aprueban su uso y otros lo reprueban. Por ejemplo, Smith (1990) no recomienda su uso, pues para él los niños deben tocar el fondo de la piscina y mojar su cara sin que se provoque inseguridad. Opina también que éstos, pueden causar la tendencia a nadar con la cabeza en alto, con lo cual se obstaculiza el desarrollo de nuevas técnicas de respiración y, además, se crea un falso sentido de seguridad en el agua.

Navarro (1978) sugiere el método mixto, es decir, que unas veces se utilicen y otras veces no, principalmente, al comienzo del aprendizaje. Al no usarlos el niño toma con-

ciencia de su flotabilidad natural y de sus límites; el aprendizaje es más lento para unos y para otros más rápido, todo depende de su flotabilidad.

El usar el flotador le da al niño seguridad, aumenta la confianza en sí mismo y le permite al profesor avanzar con el grupo, de una manera más homogénea así como realizar una gran variedad de ejercicios. Se recomienda que en el transcurso de la clase se mezclen las actividades con flotador o sin este y se elimine completamente en la parte final de cada lección.

Smith (1990) propone que el niño utilice aletas, o tablas en vez de flotadores pasivos, para dar oportunidad a que los niños desarrollen patrones de movimiento libres y espontáneos, por medio de los cuales puedan trasladarse, sin ayuda, de un lugar a otro en el agua.

Manteleri (1989) comenta que el uso de los medios artificiales provoca una reacción que no es la verdadera, puesto que la realidad acuática es cambiada. Durante la fase de adaptación y familiarización deben ser usados para dar seguridad y confianza y así evitar un posible trauma. El niño puede moverse libremente sin que el adulto esté a su alrededor; se orienta en el espacio propio y general; flota y puede propulsarse ventral o verticalmente.

Muchos instructores le temen al uso de flotadores porque consideran que pueden crear dependencia y provocar un atraso en el aprendizaje; sin embargo para que no exista este problema deben utilizarse por un tiempo preciso y cuando se necesiten.

Precauciones

Factor de mucha importancia en la enseñanza de la natación es la precaución. El instructor deberá tener en cuenta el estado de salud del participante.

Fovace (1979) establece, entre las contraindicaciones temporales más conocidas, las siguientes:

- después de una vacuna de la viruela
- si se tiene fiebre
- después de una infección externa aguda tras una operación y hasta la cicatrización de la herida
- en una infección de oídos crónica

- sinusitis crónica
- alergia al cloro
- enfermedad infecciosa en estado activo
- osteomielitis en estado activo
- inflamación de las articulaciones como es la artritis reumática

Una vez pasados los momentos críticos y dada su recuperación total, puede iniciarse la práctica en el agua.

Además, Fovace (1979) indica que entre las contraindicaciones estrictas están: dificultades de deglucir, enfermedades pulmonares, renales y cardiopatas, condiciones mentales o físicas con restricción médica para las actividades acuáticas.

También los sobreesfuerzos deben evitarse; si el niño está indispuerto se debe retirar de la lección.

Es de vital importancia mantener un control estricto sobre el nivel de cloro residual, el balance del P.H. y de la circulación del agua.

La inmersión no debe ser practicada con niños que tengan parálisis cerebral espástico, hidrocefalia, hemofilia o con anomalías en cara o cabeza, las cuales puedan afectar la respiración normal.

Recomendaciones didácticas

1. Metodologías

- a. En el aprendizaje del niño se sugiere emplear estrategias metodológicas que progresivamente contribuyan con la independencia, y que sigan con una progresión lógica de acuerdo con las capacidades individuales del alumno.
- b. Debe dársele al niño el mínimo de ayuda cuando esté resolviendo un problema pero sí es recomendable darle el estímulo indicado en cada clase y en cada momento que haya una buena ejecución.
- c. Explicar breve, claro y rápido.
- d. Suspender el juego antes que pierda interés.
- e. Evitar juegos que excluyan a participantes.
- f. Propiciar la participación total del grupo.
- g. Eliminar riesgos.
- h. Conocer bien el juego que se enseñe.

Langendorfer (1987) y Wessell (1984) son del criterio de que antes de iniciar un aprendizaje formal, debe realizarse una pre-prueba o una valoración, la cual consiste en determinar el nivel de entrada del estudiante en la ejecución de una destreza. Esta debe ser un proceso continuo que permita modificar o ajustar el programa de trabajo de acuerdo con las necesidades individuales del alumno.

Cuando se imparte una lección no se deben hacer movimientos bruscos; debe planificarse el tiempo para el desarrollo de la lección, tomando en cuenta el clima y la temperatura del agua.

2. Actividades

- a. Deberán ser alegres y divertidas.
- b. Se deberá usar material didáctico llamativo.
- c. Si la actividad se torna aburrida, deberá cambiarse.
- d. El material didáctico por utilizar deberá estar listo antes de iniciar la lección y al finalizar ésta deberá colocarse en su respectivo lugar.
- e. Tanto el profesor como los participantes deberán presentarse puntualmente a la lección.
- f. El profesor deberá tener un asistente, según lo ha establecido la Cruz Roja Americana, para que colabore con él en los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- g. Si el profesor estará con niños, en que su dominio es mínimo, deberá apoyarse con sus pies en el fondo de la piscina y trabajar con un máximo de 8 niños. Si la profundidad de la piscina es mayor a la estatura de los niños el profesor no deberá trabajar con un grupo mayor a 5 niños; en ambos casos siempre deberá pasar las diferentes etapas: tinas, duchas o mangueras y piscinas inflables.
- h. La participación de los padres en los programas de natación ha sido desarrollada por la Y.M.C.A. (Asociación Cristiana de Jóvenes, conocida por su sigla en inglés) y por la Cruz Roja Americana y, en los países tercermundistas, además de ser una buena opción didáctica, contribuye a resolver problemas económicos, que se le presentan a estos programas,

para llevarlos a zonas de menos recursos y a escuelas públicas. Los padres deberán realizar un curso de capacitación y orientación.

3. Organización

- a. Deberá establecerse la disciplina por seguir, desde el primer momento en que inician las lecciones, dado que de la organización y la disciplina de una clase dependerá el éxito que tenga el niño.

4. Recursos didácticos

- a. El material didáctico deberá ser revisado regularmente y verificarse que se encuentre en buen estado, de modo que brinde seguridad.
- b. Los salvavidas deberán estar ubicados en un lugar visible.

5. Recursos humanos

Haces y Martín (1984) indican que el instructor y los estudiantes deben asistir con ropa deportiva apropiada para la actividad, la ropa deberá ser :

- a. Ligera y fácil de poner y quitar; no muy ancha ni estrecha, adaptable al cuerpo, hecha de un material que ceda al movimiento y fácil de secar al aire libre.
- b. El instructor deberá dar señales claves, cuando desee llamar la atención del grupo.
- c. El profesor deberá estar en el agua con los niños, para dar mayor seguridad.
- d. Los guardavidas deberán estar uniformados, en una posición visible y atentos a lo que sucede en la piscina y nunca abandonar su puesto.
- e. Las correcciones y modificaciones de los movimientos se deberán hacer, generalmente, moviendo los miembros del cuerpo del niño.
- f. Si el niño presenta señalés de frío, deberá abandonar el agua.

Conclusiones

Resultó interesante observar el auge que ha tenido la natación en nuestro país en las

últimas décadas, pero más importante es el interés que se tiene por mejorar la enseñanza de la natación, basándose en áreas como: la pedagogía, la didáctica, la metodología y las estrategias metodológicas, conceptos que en este artículo fueron definidos claramente y que señalan la invaluable contribución en la enseñanza de la natación.

Se ofrecieron, ejemplos metodológicos y los criterios de algunos autores, con el fin de enfatizar cuán importante es utilizar, para trabajar en la enseñanza de la natación, la estrategia metodológica adecuada, ya que permite desarrollar la seguridad, la confianza en sí mismo, la capacidad creadora y la disciplina del educando, al enfrentarlo de acuerdo con su nivel a la resolución de problemas.

El educando deberá disciplinarse de tal forma que la intervención del instructor sea mínima y que, a su vez, sea capaz de fijar metas y las directrices por seguir en su aprendizaje. Asimismo, es obvio que el instructor deberá estar pendiente de cualquier situación fuera de lo normal, así como de facilitar todos los materiales didácticos que considere necesarios para un mejor aprendizaje del educando. Se convertirá por tanto, en un guía, es decir, en la persona que dicta las pautas por seguir, pero sin una intervención directa en el proceso evolutivo del aprendizaje del educando.

En términos generales puede señalarse que el éxito del aprendizaje de la natación, en forma progresiva, independiente y de acuerdo con las capacidades individuales del alumno, como todo proceso educativo radica en las metodologías, las actividades, la organización, los recursos didácticos y, sobre todo, en los recursos humanos con que pueda contar, en su proceso, el educando.

Bibliografía

- Andreas, P. *Natación para todos*. Editorial Everest. 1984.
- Ashworth, S. y M. Mosston *Teaching Physical Education*. Macmillan Publishing Company: USA. 1986.
- Brancacho, J. *Natación*. Instituto de Cultura Física "Manuel Fajardo". Cuba. 1984.
- Contreras, G. *Metodología de la Educación Física*. Asesoría Nacional de la Educación Física. Ministerio de Educación Pública: San José, Costa Rica. 1982.
- Daiuto, M. *Basquetbol, Metodología de la enseñanza*. Editorial Stadium. 1981.
- Fovace, J. *Nadar antes de andar. Los niños anfibios*. Ediciones Cedel: España. 1979.
- Gall, H. *Aprendizaje y enseñanza en la Educación Física de primaria y secundaria*. Educación Física y Deporte: Cali, Colombia. 1982.
- Haces, O. y S. Martín *Natación*. Editorial Pueblo y Educación: Cuba. 1983.
- Langerdorfer, S. *Aquatics for the young child*. Journal Physical Education Recreation and Dance. August, 1986.
- Langerdorfer, S. *Contemporary trends in infants preschool aquatics into the 1990 and beyond*. Journal Physical Education Recreation and Dance. May/June, 1990.
- Lemus, A. *Pedagogía temas fundamentales*. Editorial Kapeluz: Argentina. 1975.
- Lewin, G. *Natación*. Editorial Augusto Pila T.: 1983.
- Manteléri, A. *Los niños y el agua. Actividades lúdicas en la piscina*. Narcea S.A. Ediciones: 1984.
- Nerice, A. *Educación y metodología*. Editorial Fondo de Cultura: Buenos Aires. 1970.
- Navarro, F. *Pedagogía de la natación*. Editorial Miñón: 1978.
- Smith, M. *Swimming orientation for preschoolers*. Journal Physical Education Recreation and Dance. January, 1990.
- Wessel, J. Objective based instructional programs systems approach applied to instruction in physical education for the handicapped. *Exceptional Education Quarterly*. USA. 1982.