

## ENSEÑANZA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA: PROPUESTA TEÓRICO-PRÁCTICA SEGÚN ALGUNAS TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

*Juan Antonio Moreno Murcia*  
*Universidad Miguel Hernández de Elche*  
*Guillermo Felipe López, Cristina Saura, Raquel Vaquero y Apolonia Albarracín*  
*Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes, Universidad de Murcia*

El objetivo ha consistido en presentar una propuesta teórico-práctica para incorporar las actividades acuáticas al currículum de educación física fundamentándose en algunas teorías de la motivación. Para ello se ha presentado, de forma resumida, los beneficios y ventajas que ello podría suponer, así como un análisis de la legislación para la etapa de Enseñanza Primaria, advirtiendo ciertas referencias a dicho medio tanto en objetivos, como en contenidos y criterios de evaluación. Una vez sentadas, sucintamente, las bases teóricas, se ha realizado una propuesta práctica para tercer ciclo de Educación Primaria, pretendiendo adecuar en todos los juegos presentados escenarios de aprendizaje que favorezcan climas de enseñanza positivos según las diferentes teorías de la motivación. Como conclusión se sugiere que, teniendo en cuenta estas teorías de motivación, se pueden presentar las actividades acuáticas en educación física, colaborando en la mejora de la competencia acuática del alumnado de forma motivante y saludable.

**Palabras clave:** actividades acuáticas, motivación, natación, educación física.

### INTRODUCCIÓN

El medio acuático como entorno de aprendizaje se puede convertir en un espacio educativo por excelencia. En este sentido, es interesante incorporar las actividades acuáticas al currículum de educación física. Tal es así, que se puede llegar a decir que para que un programa de educación física se considere completo debe incluir el medio terrestre, aéreo y acuático, por lo que sería necesario introducir las prácticas acuáticas en las primeras etapas de formación para conseguir los objetivos que se plantean en el currículum de esta disciplina, tanto en la etapa de Enseñanza Infantil, Primaria como de Enseñanza Secundaria. De esta forma se llevaría una adecuada progresión dentro de los contenidos acuáticos durante todo el proceso educativo del alumnado, contribuyendo a la formación personal, ya que en él se desarrolla la capacidad de desenvolverse con cierta autonomía e independencia en un medio no habitual.

En esta línea, algunos de los beneficios y razones que justificarían dicha aplicación son los que permiten tener un mayor bagaje de experiencias sensorio-motrices, perceptivo-motrices y sociales, que propician un campo de experiencias nuevas y enriquecedoras, siendo una fuente de motivación en sí mismas (Alcalde, 1993; Sánchez y Moreno, 2002). Esta situación también aumentará considerablemente las perspectivas de actuación de los posibles practicantes, además de convocar a más practicantes hacia la actividad física en su tiempo libre (Albarracín, 2007; Castillo, 2001), permitiendo incluso la adquisición de nuevas competencias para practicar diferentes deportes acuáticos (Touchard, 2004). Por otro lado, la seguridad en el agua será un elemento indispensable dentro de la educación del alumnado (Hardly, 1996; Redacción EPS1, 2003), pudiendo este dominio del medio garantizar la seguridad en la práctica de todas

las actividades realizadas en el medio acuático (Rédaction EPS1, 2003; Touchard, 2004; Vanpouille y Guidi, 2003), favoreciendo así la inclusión tanto en la enseñanza reglada como en la no reglada de actividades que utilizan este medio como soporte (Albarracín y Herrero, 2007; Casterad, 2003; Lapetra, Guillén, Generelo, y Casterad, 1998; Reeves, 1992). También, dicha práctica, permitirá a cierto alumnado buscar una salida profesional en el salvamento o enseñanza de este deporte, dotándole de conocimientos básicos acuáticos (Albarracín, 2007). No se puede olvidar la actuación que, como agente educativo, presentan las actividades acuáticas al contribuir en la educación en valores y en la construcción de una sociedad multicultural, donde la tolerancia, la paz, la cooperación, el respeto, la solidaridad y la aceptación de diferencias, conduzcan al deseable mestizaje y no a la segregación o asimilación por parte del gran grupo (Albarracín, 2007; Aledo, 2004; Cotrino, Moreno, y Pérez, 2005; Tuero y Salguero, 2003), así como en la educación en el "uso y abuso del agua" (Joven, 2001), relacionado con la transversalidad en el consumo y conservación ambiental. Si en educación física es aprovechada esta circunstancia, se podrá llegar a que el alumnado encuentre en la misma placer y le motive a aficionarse a la práctica acuática, consiguiendo un desarrollo integral del individuo focalizado en el aspecto motriz. Así pues, se puede considerar que el espacio acuático es un instrumento idóneo para el desarrollo de los contenidos del área de educación física (Tuero y Salguero, 2003).

A modo de ejemplo, en la Región de Murcia, y según la legislación vigente<sup>1</sup>, en el D.111/2002 referido al currículo de Enseñanza Primaria sí que se advierten ciertas referencias a otros medios no habituales, llegando en el tercer ciclo a concretar las actividades acuáticas como contenido, habiendo dado un paso atrás en el D.286/2007, próximo a implantarse en este nivel, por haber desaparecido dicha circunstancia. Concretamente, en los objetivos de la educación física, las actividades acuáticas pueden verse reflejadas en el nº 1 y 9 principalmente, así como de forma secundaria en el nº 5. En cuanto a los contenidos de tercer ciclo, harán referencia explícita a la aplicación de las actividades físicas en el medio acuático (bloque de contenidos IV), a adaptación y desarrollo de destrezas en diferentes medios, entre ellos el acuático (bloque II), y a entornos cambiantes y a su seguridad (bloque I). Así mismo, en los criterios de evaluación para este nivel hacen ciertas referencias a otros espacios y entornos de acción (nº 1 y 9).

## TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN

Preocupados por la implantación de las actividades acuáticas en educación física, hemos observado en los últimos años que para po-

der generar una mayor motivación hacia las mismas, y por lo tanto, una mayor adherencia, se hace necesario contemplar en el desarrollo de los programas acuáticos educativos algunas consideraciones metodológicas derivadas de algunas teorías de la motivación. En este sentido, el estudio de la motivación ha alcanzado una gran importancia en la sociedad actual llegando a surgir una serie de teorías que se encargan de su estudio. Entre ellas se encuentran la Teoría de la Autodeterminación, la Teoría de las Metas de Logro y la Teoría de las Creencias de Habilidad (Moreno, Martínez Galindo, y Alonso, 2005; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2006; Moreno, Sicilia, González-Cutre, y Cervelló, 2006).

La Teoría de la Autodeterminación (TAD) analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas o autodeterminadas, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección. Esto es, el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección. Esta teoría ha ido evolucionado durante los últimos treinta años a través de cuatro mini-teorías: la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de integración orgánica u organísmica, la teoría de las orientaciones de causalidad, y la teoría de necesidades básicas. Por su importancia, y la implicación con las actividades acuáticas educativas, nos hemos centrado en la Teoría de las Necesidades Básicas (Deci y Ryan, 2000). Las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás) son un aspecto natural de los seres humanos que se aplican a todas las personas, sin tener en cuenta el género, grupo o cultura. En la medida en que las necesidades son satisfechas continuamente, las personas podrán funcionar eficazmente y se desarrollarán de una manera saludable, pero si esto no se cumple, las personas mostrarán evidencia de insatisfacción con lo que están realizando. En la TAD, las necesidades constituyen los mediadores psicológicos que influirán en los tres principales tipos de motivación (intrínseca, extrínseca y desmotivación) que a su vez influirán sobre las emociones, los comportamientos y las cogniciones.

La competencia se refiere a sentirse eficaz en algunas de las interacciones continuadas del individuo con el ambiente social y la experimentación de oportunidades para ejercer sus capacidades. La necesidad para la competencia lleva a las personas a buscar desafíos óptimos para sus capacidades e intentar mantener y mejorar esas habilidades. La competencia no es una habilidad lograda sino un sentido de confianza y efectividad en la acción. En cuanto a la relación con los demás, ésta se identifica con un sentimiento de conexión con los otros, y de ser aceptado por los otros; esta necesidad no tiene relación con el logro de un cierto resultado o

<sup>1</sup> En esta Comunidad Autónoma existe en la actualidad dos Decretos vigentes, ya que a pesar de que el D.286/2007 ya se ha empezado a implantar, el nivel que aquí se tratará, el tercer ciclo de Educación Primaria, se rige todavía por el D.111/2002, razón por la cual se hará referencia a ambos documentos.

con un estado formal, pero sí con las preocupaciones sobre el bienestar, la seguridad y la unidad de los miembros de una comunidad. Por otra parte, la autonomía y por ende la confianza en uno mismo, contribuyen a alcanzar la meta pretendida en Educación Primaria (D.111/2002 y D.286/2007). Concretamente, la autonomía del alumnado en su medio de acción es la finalidad principal señalada para estas enseñanzas (D.111/2002), puntualizado en la competencia<sup>2</sup> general de "autonomía e iniciativa personal", que especialmente participa del desarrollo de esta área, así como el fundamento del objetivo nº 4 de educación física (D.286/2007). De igual modo, la confianza en sí mismo es un objetivo de este nivel educativo (objetivo b, D.286/2007), además del valuarte de la competencia "aprender a aprender" de la nueva legislación. En cuanto a la relación con los demás, está en estrecho vínculo con la "competencia social y ciudadana" que contribuye al desarrollo de la educación física, fundamentada en la integración y respeto al colectivo, así como solidaridad con el mismo (D.286/2007). También, aparece en los objetivos del área (objetivo nº1 del D.111/2002 y nº 6 del D.286/2007), estando presente sin duda en los contenidos actitudinales prescritos.

Muy relacionada con esta teoría aparece la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989). Hace referencia a la creencia de que las metas de las personas consisten en esforzarse para demostrar competencia en contextos de logro, entendiendo por contextos de logro a todos aquellos entornos en los que participa el alumnado y de los que puede recibir influencias para la orientación de sus metas. Las distintas conductas que se pueden observar en los entornos del logro son: Conductas orientadas a demostrar capacidad, conductas orientadas más al proceso de aprendizaje de la tarea que al resultado final de la conducta, conductas orientadas a la aprobación social, y/o conductas orientadas a la consecución de las metas, todos ellos referidos en los objetivos de educación física para la Educación Primaria (objetivos nº 5, 3 y 1 respectivamente, del D.111/2002). En los contextos de logro existen dos dimensiones predominantes, una dimensión hacia la tarea, maestría o aprendizaje y una dimensión hacia el ego o rendimiento. La adopción de una dimensión u otra dependerá de factores tanto disposicionales como situacionales, aunque consideramos que todos estos contextos pueden desarrollarse en torno al contenido de las actividades acuáticas.

La implicación del alumnado en la tarea, genera en él mismo sentimientos afectivos positivos, incrementa el interés por el aprendizaje, el esfuerzo al máximo y por mejorar la salud. Esta situación facilita que se sienta motivado intrínsecamente participando por el sentimiento de placer y satisfacción que se obtiene directamente de la práctica. Por el contrario, los ambientes de aprendizaje orienta-

dos al ego, se encuentran relacionados con la motivación extrínseca, caracterizada por la consecución de unas metas individuales de acción, así como por la participación promovida por consecuencias externas (recompensas, castigos, presiones, etc.). Recientes estudios (para conocer más ver Moreno, Martínez Galindo, y Alonso, 2005) confirman que se tienen que dar los dos climas de aprendizaje, pero predominando los climas que impliquen a la tarea frente a los de rendimiento. Para conseguir un clima de tarea en clase se deben desarrollar escenarios de aprendizaje donde se den las dimensiones TARGET (Ames, 1992): tarea, autoridad, reconocimiento, agrupación, evaluación y tiempo.

En educación física se aboga principalmente por la implicación en la tarea, concretándose en el objetivo nº 3 del D.111/2002, al resaltar el deber valorar el esfuerzo y no el resultado, con niveles de autoexigencias acordes con las posibilidades. Además, se hace referencia a la motivación en la metodología a seguir, puesto que se propone la graduación de la dificultad así como la previsión de diferentes actividades para evitar que desaparezca la misma, por medio de estrategias que proporcionen continuamente información al alumnado sobre su momento de aprendizaje, con el fin de generar en él hábitos acordes con dicha tendencia. Este enfoque de la materia más cercano a la tarea que al ego, se aprecia también en los criterios de evaluación del tercer ciclo, donde se destaca el esfuerzo personal y las relaciones en grupo, dotándoles de más importancia a éstos que a los aspectos de la competición (criterio nº 7, D.111/2002).

Por otro lado, las creencias implícitas de habilidad que poseen las personas influyen de manera importante en el comportamiento humano (Biddle, Wang, Chatzisarantis, y Spray, 2003). Se pueden diferenciar entre los siguientes tipos de creencias: Entidad (creencia de que la habilidad es innata y se nace con ella) e incremental (creencia de que la habilidad se puede mejorar con la práctica diaria). No es cierto que existan personas que nazcan con un talento especial para el deporte. En este sentido, resulta fundamental desarrollar en el alumnado la creencia de que la habilidad se puede mejorar a través del esfuerzo y la práctica, para lograr consecuencias más positivas. Para ello se deben transmitir climas motivacionales que impliquen a la tarea como ya se ha explicado anteriormente. De hecho, la ideología que impregna la legislación está basada en la creencia incremental al desarrollar la conciencia corporal y aceptación del propio cuerpo y sus posibilidades, contribuyendo a la seguridad y confianza en sí mismo para desarrollar aptitudes y capacidades psicomotrices, tal y como se refiere en el objetivo nº 3 (D.111/2002) en lo que concierne a regular y dosificar el esfuerzo. De igual forma, la finalidad de la educación física, estará basada

<sup>2</sup> En este caso, competencia es el término utilizado por el Ministerio de Educación y Ciencia así como por la Consejería de Educación de la Región de Murcia en los nuevos documentos legales educativos, que definidas por la Unión Europea, se refieren a aprendizajes básicos que se deben conseguir a través de las diferentes etapas educativas (D.286/2007).

en que dicha aceptación se llevará a cabo a través de los cambios que experimenta en el desarrollo el alumnado, aumentando así sus destrezas y competencias.

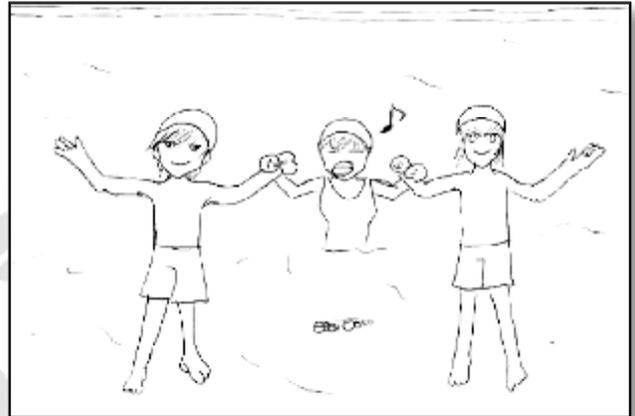
Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, y la importancia de incorporar en las propuestas prácticas en educación física lo indicado por algunas teorías de la motivación, el objetivo que se ha perseguido con este trabajo ha sido presentar una propuesta teórico-práctica para el desarrollo de las actividades acuáticas en la escuela (tercer ciclo de Educación Primaria), fundamentada en algunas teorías que estudian la motivación, con el fin de que los participantes mejoren su competencia acuática de una manera motivante y saludable.

## PROPUESTA PRÁCTICA

Con el fin de ejemplificar y aclarar el marco teórico ya explicado, presentamos a continuación una serie de juegos que están orientados motivacionalmente a la tarea. En las tareas propuestas se ha buscado que los participantes se relacionen entre sí para ser más competentes y autónomos. Esto puede llevar a que el alumnado se sienta más motivado intrínsecamente, y por lo tanto, obtenga consecuencias positivas en sus prácticas acuáticas.

Las actividades en el medio acuático que se realizan se plantean en forma de juego y están dirigidas al alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria (10-12 años). Cada uno de los juegos que se presentan a continuación está compuesto por los siguientes apartados:

- Gráfico. Representación gráfica del juego que ayuda a comprender su descripción.
- Nombre del juego. Título significativo y fácil de recordar con el que se puede dirigir a la actividad.
- Descripción. Se explican cada una de las actividades o juegos.
- Objetivo principal. Hace referencia al objetivo u objetivos más importantes que se pretenden trabajar.
- Material. Se enumera el material empleado en los juegos, aunque esto no debe entenderse como algo rígido y estrictamente necesario para el desarrollo de las actividades.
- Variante. Se presentan variaciones para su realización.



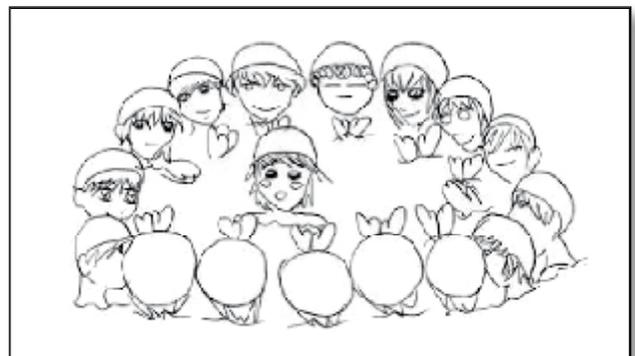
**Nombre del juego:** Transportar a los compañeros.

**Descripción:** Se divide la clase en equipos de cinco personas llevando especial cuidado en que los grupos sean heterogéneos y se les numera del 1 al 5. El profesor dirá uno o varios números. Las personas a las que corresponda ese número tendrán que ir hasta un lugar determinado y volver a su posición de salida con la salvedad de que si el educador dice dos o más números, todos los compañeros a los que aluda el número menos uno tendrán que transportar a ese compañero. Así, por ejemplo, si el educador dice tres números, dos de estos compañeros tendrán que transportar al tercero. Al equipo que realice mal el recorrido o que haga trampas se le anotará un punto. Si todos los equipos lo hacen correctamente este punto irá para el equipo que haya sido el más lento a la hora de realizar la tarea. Este juego se desarrollará en un lugar de la piscina en el cual los jugadores que estén esperando puedan mantenerse en pie y los jugadores que se estén desplazando lo tengan que hacer nadando.

**Objetivo principal:** Propulsión.

**Material:** Ninguno.

**Variante:** Aumentar el número de participación. Realizar el juego en la piscina profunda.



**Nombre del juego:** Dirigir la orquesta.

**Descripción:** Se divide a la clase en equipos de diez personas llevando especial cuidado en que los grupos sean heterogéneos. To-

dos los componentes del grupo formarán un círculo menos uno de ellos que se colocará en el centro del grupo en la zona profunda. Se pedirá al alumno que no forma parte del grupo que se aleje de sus compañeros hasta que no los pueda ver y el profesor elegirá a uno de los alumnos que forman el círculo para que vaya haciendo gestos o movimientos. Cuando esta decisión ya este tomada se llamará al compañero que estaba apartado y se dará comienzo al juego. El juego consiste en que los alumnos que forman el círculo tienen que imitar a su compañero (el que hacía los gestos) con la finalidad de que el compañero que estaba apartado del grupo no adivine quien dirige la orquesta. Este tendrá tres intentos para adivinar quien está dirigiendo la orquesta. Si consigue adivinarlo se anotará cinco puntos. Si no lo consigue el resto de alumnos tendrán un punto. Para la siguiente ronda el jugador que hacía los gestos será el que intente adivinar quien va a hacer de director. Por su parte, el jugador que le ha descubierto se reincorporará al grupo.

**Objetivo principal:** Esquema corporal.

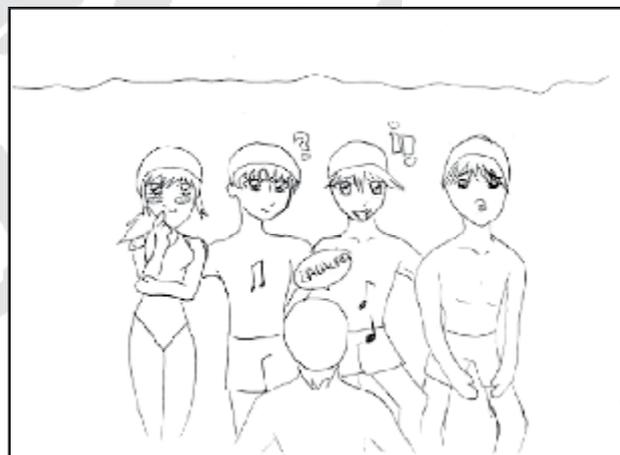
**Material:** Ninguno.

**Variante:** Se puede aumentar a dos o tres los compañeros que deben adivinar quién dirige la orquesta.

**Objetivo principal:** Propulsión.

**Material:** Cucharas de plástico y pelotas de tenis de mesa.

**Variantes:** Se tiene que transportar dos pelotas con dos cucharas.



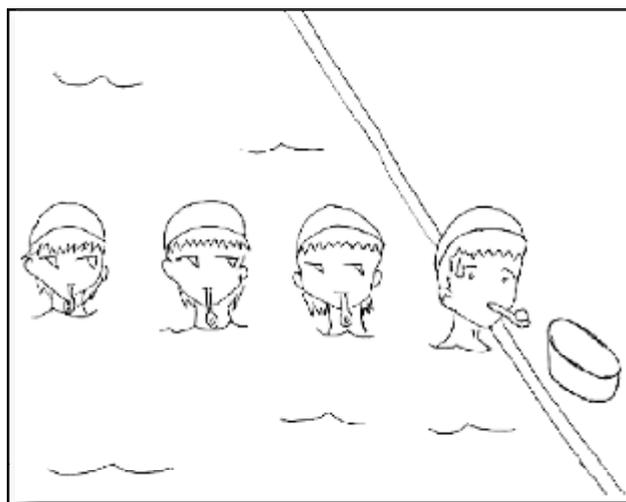
**Nombre del juego:** ¿Qué canción es?

**Descripción:** Se dividirá a la clase en grupos de cinco personas en la zona profunda de la piscina. Se elegirá una persona de cada equipo y se le dirá una canción que sea muy conocida. Cerca de sus compañeros y con la cabeza dentro del agua cantará la canción. Cuando la adivinen otro de sus compañeros (cada vez uno diferente) tendrá que ir a donde esté el profesor nadando y este le dirá la siguiente. Al grupo que acabe primero se le dará un punto. Si algún alumno canta sin meter la cabeza perderá cinco puntos. Se harán varias rondas de canciones.

**Objetivo principal:** Desplazamientos.

**Material:** Ninguno.

**Variantes:** Encadenar la canción.



**Nombre del juego:** Encesta la pelota.

**Descripción:** Se dividirá al grupo en equipos de cinco personas llevando especial cuidado en que los grupos sean heterogéneos y se les pedirá que se pongan en fila india. A continuación, se proporcionará a cada alumno una cuchara de plástico para que la mantengan con la boca y se les entregará diez pelotas de tenis de mesa. El objetivo es que los alumnos se pasen la pelota y el último de la fila lo meta en un cubo, todo ello sin usar las manos y en la zona profunda de la piscina. Ganará el equipo que más pelotas haya encestado al final del juego. Si algún grupo hace trampas podrá seguir jugando pero no se le tendrá en cuenta a la hora de contar las pelotas.



**Nombre del juego:** Los gestos.

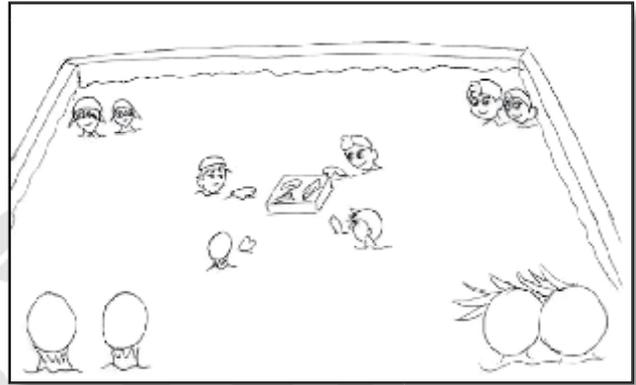
**Descripción:** Se dividirá el grupo en subgrupos de cinco perso-

nas llevando especial cuidado en que los grupos sean heterogéneos. Cada uno de los miembros del grupo elegirá un determinado gesto que sea rápido de ejecutar y distinto al de sus compañeros. A continuación, los cinco miembros de cada grupo harán su gesto para que el resto de los compañeros se los aprendan. En la zona profunda de la piscina los miembros del equipo harán un ritmo regular dando palmadas que servirá como base musical. Uno de los jugadores comenzará el juego haciendo el gesto de uno de sus compañeros entre dos de las palmadas. El jugador al que corresponda este gesto deberá realizar el suyo, entre las siguientes palmadas y a continuación el de otro compañero. Este deberá repetir el mismo proceso. El juego continuará así hasta que alguno se equivoque (entre cuando no le toque, no entre cuando le toca o pierda el ritmo). A este se le anotará un punto.

**Objetivo principal:** Manipulaciones.

**Material:** Ninguno.

**Variantes:** Realizar el juego en inmersión.



**Nombre del juego:** El pañuelo mojado.

**Descripción:** Se divide la clase en cuatro grupos, que se colocarán cada uno en un extremo de la piscina haciendo un cuadrado; cada miembro del equipo se asigna un número (que no coincida con nadie de su grupo). En el centro hay una tabla en la que hay colocados tres pañuelos. El profesor dice un número y el alumno al que le haya sido asignado ese número tiene que ir nadando, coger uno de los pañuelos y volver a su esquina. Como sólo hay tres, uno de los alumnos se quedará sin pañuelo, éste debe pillar a uno de los que sí tenga. El profesor da puntos al equipo que antes lo consiga.

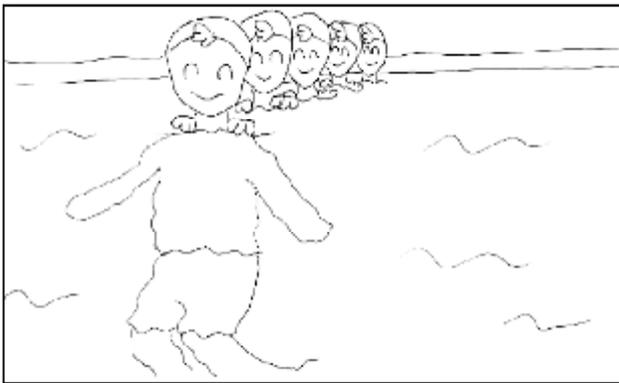
**Objetivo principal:** Desplazamientos.

**Material:** Pañuelos y tablas de flotación. Para las variantes: tantos pull-boy y flotador tubular.

**Variantes:** A los alumnos se les da un pull-boy y se lo colocan entre las piernas, para que sólo utilicen los brazos.

A los alumnos se les da un flotador tubular, para que se desplacen subidos en él.

Se divide la clase en dos equipos y se realiza el juego con un solo pañuelo.



**Nombre del juego:** El trenecito.

**Descripción:** En grupos de 4 ó 5 alumnos se cogen por los hombros y se colocan en un extremo de la piscina; tienen que ir avanzando hacia el otro lado, ayudándose sólo por las piernas (lógicamente no pueden tocar el fondo con los pies). El profesor da puntos al equipo que antes lo consiga.

**Objetivo principal:** Desplazamientos.

**Material:** Colchonetas para la variante.

**Variantes:** Se suben todos en una colchoneta y realizan lo mismo, pero esta vez sin usar los pies, sólo las manos.

Se juntan todos los alumnos de la clase y, agarrados de los hombros, avanzan hacia el final de la piscina sin soltarse.



**Nombre del juego:** El hospital.

**Descripción:** La clase se organiza en tres roles: virus, médicos y sanos. Los virus y los médicos se eligen por votación (dos ó tres de cada uno). Los virus tienen que coger a los sanos y una vez que

consigan pillarlos los sanos se colocan "haciendo el muerto", como si estuvieran enfermos; sólo pueden curarse cuando un médico les toca. Este juego se puede realizar varias veces.

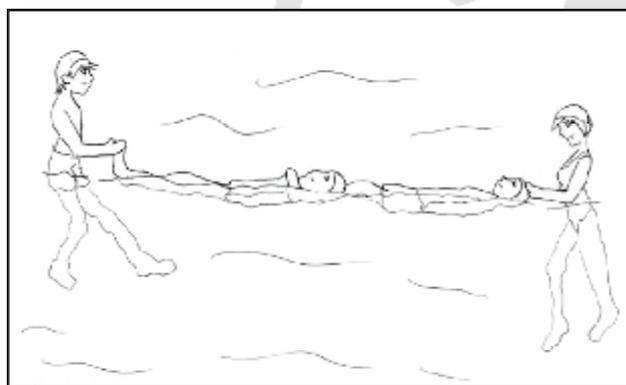
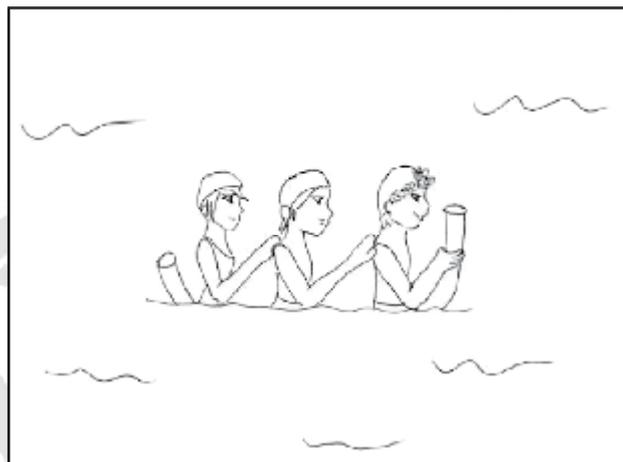
**Objetivo principal:** Desplazamientos, giros.

**Material:** Para diferenciar los virus se les coloca a éstos un gorro de otro color. Además para una de las variantes un pull-boy para cada alumno.

**Variantes:** Para que los alumnos no se den patadas cuando vayan a pillarse, se les da un pull-boy, para que se lo pongan entre las piernas y no puedan moverse.

Los virus también pueden pillar a los médicos.

Los que son pillados se unen al virus que los pilló, se trata de realizar la cadena lo más larga posible.



**Nombre del juego:** El gusano perezoso.

**Descripción:** Se hacen equipos de cuatro ó cinco personas y se colocan en fila cogidos, en un extremo dentro de la piscina. El primero y el último deben tirar y empujar respectivamente a sus compañeros, que no harán ningún esfuerzo y estarán colocados horizontalmente. Cuando llegan al otro extremo se cambian los papeles; tienen que hacerlo lo más rápidamente posible. El profesor da puntos al equipo que antes lo consiga.

**Objetivo principal:** Desplazamientos.

**Material:** Ninguno.

**Variantes:** Se divide la clase en dos grupos, dentro de cada uno de ellos unos serán los que arrastran la fila y otros las que la compondrán.

Se junta toda la clase y se repite el juego.

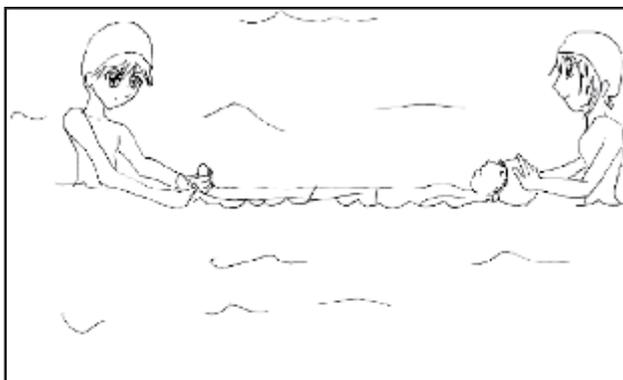
**Nombre del juego:** El caballo loco.

**Descripción:** Cada alumno coge un flotador tubular y se lo coloca entre las piernas. Cuando el profesor da la salida tienen que ir, subidos en él, hasta el otro extremo de la piscina lo más rápidamente posible, y volver. El profesor da puntos al equipo (a la calle de la piscina) que antes lo consiga.

**Objetivo principal:** Desplazamientos.

**Material:** Flotadores tubulares.

**Variantes:** Por parejas. Toda la clase conjuntamente.



**Nombre del juego:** Sálvame.

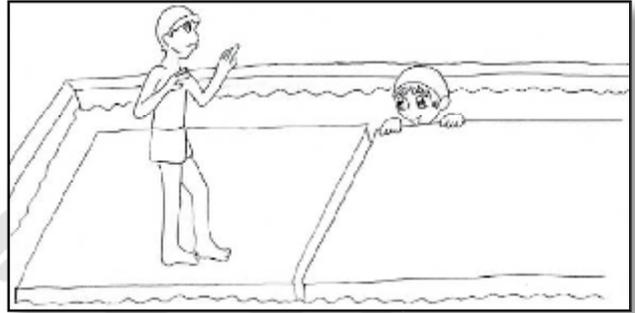
**Descripción:** Los alumnos se organizarán en tres grupos posicionándose un grupo en un extremo de la piscina, otro en el centro y el restante en el otro extremo. Las posiciones serán decididas también por los alumnos. Los equipos situados en los extremos tendrán que "salvar" a los del centro que se harán los muertos flotando en medio de la piscina. El equipo que al acabar más compañeros haya llevado a su lado, sin dar tirones y primando que el compañero al que había que rescatar fuese en una posición adecuada, obtendrá un punto, contribuyendo así a que los alumnos se planteen objetivos a corto plazo y que puedan conseguir (reto personal y consecución de éxito). A continuación, el equipo que estaba en el centro y

uno de los otros (a decisión de los alumnos) se intercambiarán los roles y cuando estos ya hayan finalizado ocupará la posición central el equipo que aún no ha estado en el centro. Realizar el juego durante el tiempo necesario para la consecución de los objetivos planteados.

**Objetivo principal:** Desplazamientos y manipulaciones.

**Material:** Ninguno.

**Variantes:** Se puede transportar a los compañeros de diversas formas (por las axilas, por el cuello).



**Nombre del juego:** Caminando sobre las aguas.

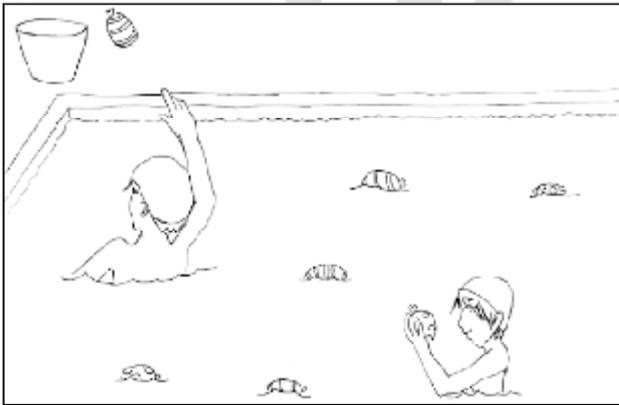
**Descripción:** Los alumnos cogen colchonetas y las ponen juntas por el centro de la piscina distribuyéndolas como ellos consideren mejor para el desarrollo del juego. Por turnos van intentando subirse a las colchonetas y mantenerse de pie sobre ellas e incluso caminar. Los que no se están subiendo ayudan a los demás. A continuación, formar tríos e intentar subirse los tres a la vez. Al acabar, los alumnos comentarán si han conseguido los objetivos planteados (auto-evaluación) y, en caso contrario se repetirá el juego durante el tiempo necesario para su consecución.

**Objetivo principal:** Saltos, desplazamientos y equilibrios.

**Material:** Colchonetas.

**Variantes:** Intentar subirse varios al mismo tiempo.

Ir subiendo de uno en uno y permanecer sentados en las colchonetas el máximo número de alumnos.



**Nombre del juego:** ¡Globo va!

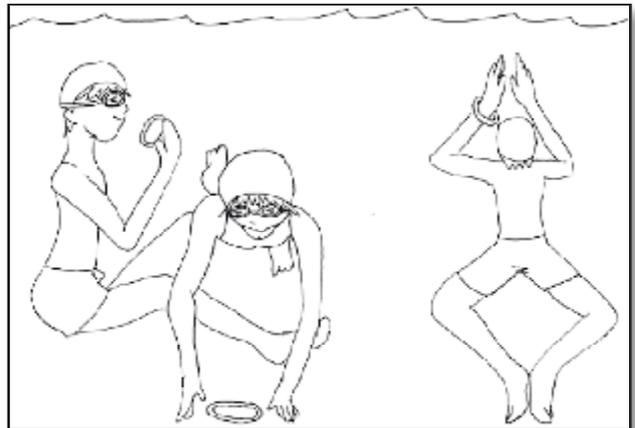
**Descripción:** Los alumnos se dividirán en dos grupos iguales y pondrán dos recipientes uno a cada lado de la piscina correspondiendo cada recipiente a un equipo. Los mismos alumnos lanzarán globos llenos de agua de distintos tamaños por toda la piscina de forma que estén dispersos por toda la superficie. Los alumnos deberán ir nadando, recoger los globos y meterlos en su recipiente. Cuando ya no queden globos en la piscina se hará un recuento de los globos que hay en cada recipiente, obteniendo un punto el equipo que más globos tenga en su recipiente. Para finalizar se quita un recipiente y todo el grupo formará un equipo, siendo ahora el objetivo llevar al recipiente en el menor tiempo posible todos los globos. Se repite más veces intentando que cada vez se tarde tres segundos menos en recoger todos los globos, potenciando así las estrategias de resolución en grupo y la consolidación de la clase como un conjunto con un objetivo común y que se puede lograr con la colaboración y participación de todos.

**Objetivo principal:** Manipulaciones y desplazamientos.

**Material:** Globos de distintos tamaños y dos cubos.

**Variantes:** Cada equipo puede tener dos recipientes.

Se pueden hacer cuatro equipos con un recipiente cada uno.



**Nombre del juego:** La búsqueda del tesoro.

**Descripción:** Un alumno escogido por el grupo esconde varios objetos como arandelas o pesas por el fondo de la piscina. Este mismo alumno da la señal, todos se lanzan al agua e intentan coger el máximo número de objetos. Cuando ya no quedan más objetos por coger se hace el recuento para ver quien ha cogido más (obtendrá un punto como reconocimiento a su adecuada resolución de la tarea). El que más haya cogido esconderá los objetos la próxima vez. A continuación se vuelven a esconder todos los objetos y

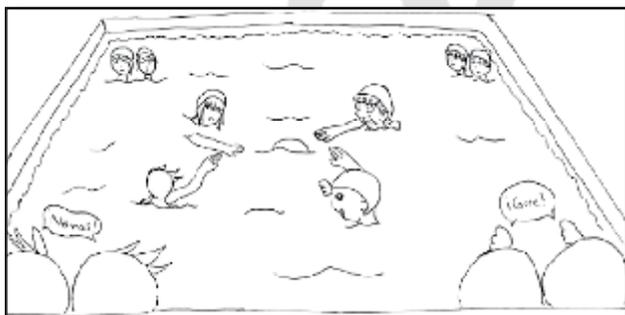
el objetivo será sacarlos entre todo el grupo en el menor tiempo posible. Repetir varias veces para ir mejorando mediante estrategias de resolución grupales el tiempo obtenido las primeras veces (establecimiento de objetivos alcanzables y consecución de logro entre todos).

**Objetivo principal:** Saltos y desplazamientos.

**Material:** Arandelas o pesas que se hundan en el agua.

**Variantes:** Los alumnos se agrupan entre ellos y al acabar se suman los objetos de los diferentes miembros del grupo.

Se puede hacer lo mismo pero con objetos flotantes.



**Nombre del juego:** ¡A por él!

**Descripción:** En el centro de la piscina se coloca un objeto que flote (una pelota de plástico por ejemplo). Los alumnos se reparten por las cuatro esquinas de la piscina (hay que permitir que ellos se agrupen como quieran y se coloquen en la esquina que elijan). A la señal del profesor todos van a intentar coger la pelota de plástico. El que la coge da la señal de salida la próxima vez. El estilo es elegido por el alumno. El que coge la pelota una vez tiene que nadar la próxima vez en otro estilo. Al acabar, los alumnos comentarán si han conseguido los objetivos planteados y, en caso contrario se repetirá el juego durante el tiempo necesario para su consecución.

**Objetivo principal:** Desplazamientos.

**Material:** Pelotas de plástico u otros materiales flotantes.

**Variantes:** Cada vez hay que utilizar un estilo diferente (crol, espalda, braza, mariposa).

Desplazarse por parejas o tríos, cogidos de la mano. Pero son los alumnos los que deciden las parejas o los tríos.

## CONCLUSIÓN

Asumiendo que las actividades acuáticas pueden ser incluidas en el currículo escolar debido a las referencias constantes que a otros entornos se hace en la legislación (D. 111/2002 y D.286/2007), así como por la flexibilidad del mismo y la necesidad de concreción por parte de los centros y los profesores, con esta propuesta teórico-práctica se ha presentado una serie de juegos que apoyándose en

algunas teorías de la motivación han buscado mejorar la competencia motriz acuática de los escolares.

Para ello nos hemos basado en la Teoría de la Autodeterminación, haciendo especial hincapié en las Necesidades Básicas (competencia, relación con los demás y autonomía), la Teoría de las Metas de Logro y la Teoría de las Creencias de Habilidad. Al relacionar estas teorías y plasmarlas en cada una de las propuestas, se presentan unas actividades que satisfacen los tres mediadores psicológicos, están orientadas a la tarea y pensadas para desarrollar el tipo de creencia de habilidad incremental. Así mismo, recogen la ideología básica de la legislación actual (D.111/2002), estando resumido en las actitudes para este ciclo ("Actitud de respeto hacia el propio cuerpo y al de los demás, valorando el esfuerzo, la exigencia y el disfrute"), así como en los criterios de evaluación de dicho nivel ("Identificar como valores fundamentales... el esfuerzo personal y las relaciones que se establecen con el grupo, dándoles más importancia que a otros aspectos de la competición").

Animamos desde aquí, una vez más, a la puesta en práctica y su consecuente comprobación del posible efecto de dichas actividades en la mejora de la competencia motriz acuática de los escolares. Somos conscientes de la dificultad de la generalización de las mismas, pero sin duda alguna, el intento conlleva estrategias motivacionales de aprendizaje que ayudará a mejorar los procesos cognitivos, socio-emocionales y motrices en el alumnado.

## REFERENCIAS

Albarracín, A. (2007). El medio acuático y sus posibilidades de acción. Propuesta de inclusión de las actividades acuáticas en los diferentes niveles de Educación Física en Educación Secundaria. Comunicación presentada en el II Congreso Internacional y XXIV Nacional de Educación Física. Palma de Mallorca: Universidad de Islas Baleares.

Albarracín, A., y Herrero, R. (2007). Las actividades acuáticas como contenido de la optativa de educación física de 2º de Bachillerato. Comunicación presentada en el II Congreso Internacional y XXIV Nacional de Educación Física. Palma de Mallorca: Universidad de Islas Baleares.

Alcalde, J. (1993). Actividad acuática: el juego de los 3 a los 18 años. SEAE- INFO, 21, 18-23.

Aledo, F. J. (2004). Las actividades acuáticas y los contenidos educativos del área de Educación Física en primaria: su importancia para el aprendizaje de valores en una escuela y una sociedad multicultural. NSW, XXVI(1), 19- 24.

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), Motivation in sport and

exercise (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.

Biddle, S. J. H., Wang, C. K. J., Chatzisarantis, N. L. D., y Spray, C. M. (2003). Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of Sports Sciences*, 21, 973-989.

Casterad, J. (2003). Nuevas posibilidades curriculares para la natación educativa. En F. Ruiz Juan y E. P. González del Hoyo (Eds.), *Educación Física y deporte en edad escolar. Actas del V Congreso Internacional de FEADEF* (pp. 505- 509). Valladolid: Diputación de Valladolid.

Castillo, M. (2001). Motricidad acuática e iniciación deportiva. *NSW*, XXIII(3), 26-34.

Cotrino, J. A., Moreno, J., y Pérez, J. A. (2005). *La educación física en el medio acuático*. Sevilla: Wanceulen.

Decreto 111/2002 de 13 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Decreto 286/2007 de 7 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Hardy, C. A. (1993 a). Structuring the school swimming programme. *The Swimming Times*, LXX(12), 20-25.

Joven, A. (2001). La natación hoy. Evolución de los programas acuáticos en los últimos años. *Comunicaciones Técnicas*, 3, 3-14.

Lapetra, S., Guillén, R., Generelo, E., y Casterad, J. (1998). La aventura acuática. En O. Camerino y M. Castañer (Eds.), *Guía praxis para el profesorado de ESO* (pp. 363- 423). Praxis: Barcelona.

Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., y Alonso, N. (2005). La enseñanza de las actividades acuáticas según las aportaciones de la Teoría de las metas de logro. En J. A. Moreno (Ed.), *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 232-247). Murcia: Instituto U. P. de Ciencias del Deporte.

Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317.

Moreno, J. A., Sicilia, A., González-Cutre, D., y Cervelló, E. (2006). Creencias implícitas de habilidad en la actividad física y el deporte. *European Journal of Human Movement*, 17, 55-68.

Rédaction EPS 1 (2003). *Natation scolaire. Un nouveau cadre d'enseignement*. *EPS 1*, 114, 9-10.

Reeves, D. (1992 ). Provision for swimming (part two). *The Swimming Times*, LXIX(6), 4-5.

Sánchez, L., y Moreno, J. A. (2002). El aprendizaje de los desplazamientos a través del método acuático comprensivo. *NSW*, XXIII(5), 29-33.

Touchard, Y. (2004). Enseignement de la natation. *EPS*, 310, 39-40.

Tuero, C., y Salguero, A. (2003). Las actividades en el medio acuático. En B. Tabernero (Ed.), *Educación física: propuestas para el cambio* (pp. 33- 64). Barcelona: Paidotribo

Vanpouille, Y., y Guidi, D. (2003). Pour une approche transversal, jubilatoire et citoyenne. *EPS*, 301, 63-68