

NUEVOS CONTENIDOS EN UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN EL MEDIO ACUÁTICO: AQUA-ACRÓ.

Aragonés i Francés, Enric; Tejada Medina, Óscar David

Escuela de Natación Maristas. Alicante. España.
IES. Castalla. Castalla. Alicante.

RESUMEN:

La práctica de Actividades Acuáticas Escolares se ha difundido en las últimas décadas. Las programaciones de Educación Física que se desarrollan en el medio acuático necesitan adecuarse a las exigencias curriculares y a la evolución de las actividades acuáticas fuera del entorno escolar. El Aqua-Acró es un nuevo contenido que intenta dar respuesta a estas necesidades dentro de un programa de Educación Física que contempla las actividades acuáticas como parte integrante del mismo. El presente artículo ofrece una visión general de la metodología, necesidades, posibilidades educativas y evaluación de este contenido.

PALABRAS CLAVE:

Aqua-Acró, Actividades Acuáticas, Educación Física Escolar, Acrogimnasia, Natación Sincronizada.

1. INTRODUCCIÓN

Según indica Moreno, J.A. (1998) existe una corriente de autores dentro de la bibliografía actual que *“insisten en un planteamiento de ‘actividades acuáticas’ en los enfoques de enseñanza en las primeras etapas más que en el simple término de ‘natación’*. Este planteamiento no se centra en la búsqueda de unos modelos de movimiento estrictos y cerrados sino que se preocupa por dotar de un amplio enriquecimiento motriz al niño”. Es decir, aboga por la sustitución de la tradicional enseñanza de la Natación por una nueva concepción más amplia reflejada en el término “Actividades Acuáticas”. Hoy en día, la mayoría de las piscinas en nuestro entorno han conseguido diversificar el número y el carácter de las actividades que realizan, llevando a la práctica la superación del enfoque tradicional de la enseñanza de la natación a la que aludía Moreno, J.A. (1998). Sin embargo, en ocasiones la práctica de Actividades Acuáticas como actividad curricular dentro del área de Educación Física no ha logrado incorporar toda la evolución sufrida en las últimas décadas por estas prácticas.

En la actualidad son muchos los centros educativos que plantean dentro de su programa de Educación Física la realización de actividades acuáticas. Algunos de ellos, la mayoría de los cuales disponen de una piscina dentro del propio centro, pueden incluso desarrollar actividades acuáticas durante todo el curso escolar. Con estas premisas, la asunción del enfoque de actividades acuáticas escolares como superación de la antigua “Natación Escolar” supone un objetivo primordial.

El Aqua-Acró nace en uno de estos centros ante la necesidad de encontrar nuevas prácticas educativas que dotaran al programa de la asignatura de Educación Física de variedad y de coherencia entre los contenidos realizados fuera y dentro del medio acuático.

Las motivaciones anteriormente expuestas son las que impulsan la idea inicial de trasladar la práctica de ejercicios propios de la acrogimnasia al medio acuático. Sin embargo, las particularidades de este medio, nos descubren pronto sus enormes posibilidades en este campo y marcan diferencias importantes con la acrogimnasia tradicional. Además, dentro de la práctica de este contenido, encontraremos pronto nexos de unión con otros deportes que se pueden practicar en la piscina como los saltos o, especialmente, con la natación sincronizada.

A la hora de escoger esta práctica, por tanto, intentamos que cumpliera con los siguientes objetivos:

- Desarrollar el currículo de secundaria en el área de Educación Física. Como expondremos más adelante, dentro de la metodología del Aqua-Acró se trabaja específicamente la importancia del gesto, y el aspecto expresivo del movimiento. Este contenido, por lo tanto, es una vía para trabajar el bloque de contenidos de Expresión Motriz, cuya adaptación en el medio acuático ha sido para nosotros uno de los principales puntos de interés.

- Adecuarse a las características de los alumnos de Educación Secundaria.

- Permitir dotar al programa en su conjunto de una adecuada variedad de prácticas educativas.

- Adecuar la práctica de elementos propios de la acrogimnasia al medio acuático y relacionarlos con otros elementos propios de otras prácticas deportivas (saltos, sincronizada, natación, etc.)

En definitiva podemos definir el Aqua-Acró como la práctica de elementos gimnásticos, principalmente equilibrios, saltos, giros, de flotaciones dinámicas y estáticas y de diferentes tipos de desplazamientos y movimientos expresivos, así como de sus combinaciones en el medio acuático.

A continuación analizaremos los diferentes elementos a utilizar dentro del Aqua-Acró, la progresión en su utilización, la metodología utilizada dentro del trabajo en las clases las principales características y necesidades del trabajo en Aqua-Acró.

2. METODOLOGÍA Y ELEMENTOS.

La metodología que hemos utilizado tiene su base en la metodología utilizada para el trabajo de Acrogimnasia expuesta por García, J.I., González, A.X. y Matheu, O. (00) y sobre la que hemos realizado variaciones en diferentes apartados. Las unidades didácticas realizadas plantean el trabajo en base, como primer paso, a la realización de diferentes elementos de dificultad progresiva y con una progresiva reducción de las ayudas a realizar. A medida que se conocen los diferentes elementos, se propone diferentes combinaciones entre ellos, así como la posibilidad de que los alumnos realicen sus propias combinaciones. En tercer lugar, se hace hincapié sobre el aspecto expresivo del movimiento, intentando dotar al movimiento de orientación simplemente acrobática trabajado anteriormente de un carácter expresivo. Para finalizar cada Unidad Didáctica, se propone la creación por parte de los alumnos, de coreografías propias combinando los elementos trabajados con otros que puedan proponer ellos mismos.

A continuación citaremos brevemente los diferentes elementos utilizados en el Aqua-Acró:

2.1. Posiciones de base. Son elementos utilizados para realizar posteriormente equilibrios y construcciones grupales. Los diferentes elementos a utilizar son:

- Bancos dorsales y faciales.

- Cuadrupedias dorsales y faciales.

- Carretillas dorsales y faciales.

2.2. Equilibrios. Los equilibrios con orientaciones acrobáticas se construyen habitualmente sobre las posiciones de base y también pueden servir de posición inicial para otros elementos como mortales y volteos entre otros.

2.3. Flotaciones estáticas y dinámicas.

2.4. Volteos y Mortales.

2.5. Entradas y Saltos. Las entradas al agua combinan las características de la acrogimnasia fuera del agua con la recepción en el agua. Los saltos pueden realizarse como entrada al agua, como elemento en agua poco profunda y los de mayor dificultad como elemento en agua profunda.

Como podemos observar hemos citado los

diferentes elementos que pueden formar parte de un ejercicio de Aqua-Acró en progresión



de dificultad, desde los elementos más sencillos y estáticos hasta elementos más complicados y dinámicos. De igual forma, dentro de cada uno de estos grupos podemos establecer progresiones que nos permitan crecer en la dificultad dentro de cada uno de los elementos trabajados.

Tal y como hemos señalado al principio, en la fase final de las Unidades Didácticas se propone la creación de composiciones coreográficas acompañadas de música en las que, de forma grupal, se combinan los diferentes elementos trabajados con otros elementos de enlace, haciendo especial hincapié en los aspectos expresivo y estético del movimiento.

En cuanto a los estilos de enseñanza trabajados, parece lógico proponer el uso del espectro de estilos de enseñanza pasando de estilos más directivos como el Mando Directo o la Asignación de Tareas al comenzar a trabajar un elemento nuevo, hasta estilos como la Resolución de Problemas o el Descubrimiento Guiado cuando el alumno posee algunos conocimientos básicos sobre los elementos que garanticen su seguridad la de los compañeros. Sin embargo, hemos de hacer referencia a las interesantes posibilidades que ofrecen los estilos de Resolución de Problemas y Descubrimiento Guiado en las primeras ocasiones en que trabajamos elementos nuevos. Por lo tanto, y en base a la nuestra experiencia, utilizar estos estilos de enseñanza en cualquier fase de la metodología propuesta.

Mención aparte dentro del apartado metodológico merece el aspecto de seguridad que, como en cualquier otra actividad realizada en el medio acuático debemos tener presente. Una evaluación previa de esta actividad, nos indica que el mayor riesgo se encuentra en los traumatismos que se puedan sufrir contra el borde o el fondo de la piscina o bien contra otros compañeros. Hemos, por lo tanto, de establecer ciertas normas que se deberán cumplir sin excepción:

- Debemos de prever siempre en la realización de equilibrios, volteos y mortales una zona de caída. Esta zona se hallará alejada del borde. En el caso de que se realicen como elementos de entrada al agua proporcionaremos al ejecutante una ayuda suficiente.
- Debemos asegurarnos siempre, antes de realizar un elemento, de que la zona de caída se encuentra despejada.
- En cuanto a las entradas de cabeza es recomendable que se realicen siempre en agua profunda.
- Debemos limitar el tiempo de apnea a 30" y prever señales que permitan a los ejecutantes de un elemento en el fondo comunicar a los compañeros que tienen algún problema, por ejemplo dar tres toques con la mano a un compañero.
- Aparte de estas normas deberemos seguir las normas de uso de la instalación en todo momento.
- Es recomendable que exista en la instalación un equipo de salvamento dotado de camilla de inmovilización para el medio acuático.

3. PARTICULARIDADES DEL TRABAJO EN EL MEDIO ACUÁTICO.

Como podemos apreciar desde un primer momento, el trabajo en el medio acuático proporciona algunas ventajas respecto al trabajo de contenidos similares que se desarrollen fuera de este. Analizaremos a continuación las principales diferencias:

- Compensación de la fuerza de gravedad por la fuerza de flotación. Esta compensación nos reporta algunas ventajas importantes, las posiciones de base reciben una carga mucho menor que fuera del agua, el peso que recibe un banco sobre el que se construye otro banco puede disminuir más de un 50% dependiendo de la altura del agua en la que trabajemos. Por esta razón, resulta mucho más sencillo construir varias alturas sobre los elementos de base, ya que además de la compensación de la carga, resulta más sencillo acceder a pisos superiores.
- Menor riesgo en la descarga de elementos y recepción de volteos y mortales. Como sabemos, la recepción en el suelo de figuras acrobáticas representa una carga importante sobre las articulaciones implicadas, en el caso de no realizarse de forma correcta puede suponer un riesgo de lesión. Este riesgo se elimina en la práctica de estos elementos en el medio acuático. En sustitución a la recepción en suelo se encuentran los diferentes tipos de

entradas al agua que podemos realizar y a las que hemos hecho referencia en el apartado de seguridad.

- Menor sensación de riesgo en los diferentes elementos, lo cual nos permite completar progresiones más rápidamente.

- Menor necesidad de ayudas. Aunque las ayudas son necesarias y de gran importancia, las particularidades que acabamos de señalar permiten que las ayudas sean relativamente, en determinados elementos, menos decisivas que fuera del agua.

- La apnea. La apnea se encuentra presente en la realización de posiciones de base. Los alumnos que realicen estos elementos deben ser capaces de realizar apnea inspiratoria bajo el agua entre 15 y 30". En ocasiones es necesario realizar una pequeña espiración para poder realizar los elementos en el fondo. Para evitar riesgos, evitaremos que la construcción de elementos en el fondo pueda durar más de 30" y estableceremos formulas de comunicación para avisar en caso de necesidad urgente de descarga.

- Las flotaciones son otro de los elementos característicos del Aqua-Acró y que lo diferencian de las prácticas fuera del agua. El uso de flotaciones y formaciones diversas puede ayudar a potenciar las características expresivas del trabajo.



4. NECESIDADES EN CUANTO A INSTALACIONES Y MATERIAL.

El Aqua-Acró puede ser practicado en cualquier tipo de instalación acuática, sin embargo, existen ciertas características que favorecerán su práctica.

En primer lugar, se recomienda comenzar las prácticas en agua poco profunda, consideramos que una lámina de agua de entre 140 y 170cms y sin desniveles resulta ideal para las primeras fases de la metodología. El agua poco profunda nos permite realizar las posiciones de base dentro del agua con seguridad y con un mínimo dominio del medio acuático, necesario para realizar las apneas. Además facilita la organización del grupo y la seguridad en la práctica.

Progresivamente pueden introducirse elementos en agua profunda como las flotaciones dinámicas y los saltos en formaciones desde el fondo, de forma acorde al dominio del medio acuático y de los diferentes elementos del Aqua-Acró que posean nuestros alumnos.

Otra característica importante en cuanto a la piscina es que esta posea un borde con rebosadero continuo sin diferencia con la altura de la lámina de agua, lo que facilita la realización de las entradas al agua.

Sino disponemos de una piscina con una lámina adecuada de agua poco profunda debemos adecuar la metodología a seguir, comenzando por las entradas al agua, los ejercicios en flotaciones dinámicas y los saltos en agua profunda, finalizando por las construcciones con posiciones de base. Dependiendo de la profundidad estos elementos pueden resultar excesivamente complicados por lo que debemos siempre adecuar la práctica al nivel de dominio del medio acuático de nuestros alumnos.

En cuanto a las necesidades de material son mínimas o nulas. Aunque podemos permitir el uso de elementos de flotación en la realización de ejercicios tanto en agua profunda como poco profunda, en absoluto representan una necesidad de primer orden. El material a utilizar puede mejorar el aspecto expresivo del movimiento, de gran importancia en la última parte de la progresión metodológica propuesta.

5. CARACTERÍSTICAS EDUCATIVAS DE LA PRÁCTICA DE AQUA-ACRÓ.

Desde nuestra experiencia el trabajo de Aqua-Acró posee ciertas características que lo señalan como una práctica adecuada para los alumnos de secundaria. Las principales características educativas que hemos podido observar en esta práctica son:

- Integrador: ya que permite la práctica conjunta a alumnos con diferentes capacidades físicas y de habilidad.
- Coeducativo: ya que por un lado minimiza las diferencias en cuanto a condición física de los alumnos, además, al ser una práctica nueva, no se asocia a ningún estereotipo de género.
- Integral: debido a que permite la implicación física, cognitiva y emocional de los alumnos.
- Creativo: favorece la creatividad en la adaptación y la creación de nuevos elementos y de construcciones coreográficas.
- Significativo: en cuanto a la significatividad lógica, por un lado, debido a la organización de la práctica desde los elementos más sencillos a los más complejos; en cuanto a su significatividad psicológica en la medida en que hemos intentado adecuar la práctica a las características de los alumnos de secundaria, además de permitir su conexión con otras prácticas fuera del entorno escolar tanto dentro como fuera del medio acuático (sincronizada, saltos, acrosport, etc.)
- Motivador: su poder de motivación se centra en la posibilidad que ofrece a los alumnos de realizar movimientos con su cuerpo que fuera del agua le resultarían más complicados y arriesgados, proporcionando sensaciones positivas desde los primeros instantes de la práctica.

6. EVALUACIÓN.

No queremos finalizar sin exponer algunas observaciones sobre la evaluación de este contenido y que, a nuestro entender afianzan las características educativas del mismo. Una de las características básicas en el plano educativo que hemos atribuido a este contenido es su carácter integrador. Consideramos que la evaluación es un instrumento fundamental que debe ayudarnos a afianzar dicho carácter. En este sentido consideramos importante más que exigir el dominar ciertas figuras, vivenciar y practicar los diferentes elementos del Aqua-Acró en cualquiera de los roles posibles, como base, equilibrista o ayudante en los diferentes tipos de ejercicios practicados. En el apartado actitudinal consideramos de gran importancia la integración y colaboración con los compañeros, tanto en la realización de las diferentes figuras y ejercicios, como en la construcción de la coreografía final, además de la concienciación sobre el apartado de seguridad al que tanta importancia concedemos en este contenido. A modo de ejemplo, los criterios de evaluación utilizados para la Unidad Didáctica realizada con 4º de ESO son:

- Practicar los elementos trabajados en sus diferentes roles (base, ejecutante o ayudante).
- Mostrar espíritu de superación en la vivenciación de los elementos trabajados en cada uno de sus roles.
- Asumir su rol en los diferentes elementos y facilitar el trabajo del grupo.
- Conocer y cumplir las normas de seguridad.
- Valorar la importancia de las normas de seguridad para prevenir accidentes en el Aqua-Acró.
- Participar activamente y con carácter constructivo en la realización de la coreografía final del grupo.

7. CONCLUSIONES.

Nuestra experiencia nos muestra que el Aqua-Acró es un contenido que resulta adecuado para los alumnos de Educación Secundaria que puedan realizar sesiones de Educación Física en la piscina. El Aqua-Acró presenta características educativas similares al trabajo de acrogimnasia, sin embargo, posee algunas ventajas importantes arriba expuestas, relacionadas con las propiedades del trabajo en el medio acuático.

En conclusión, creemos que la inclusión de el Aqua-Acró como contenido educativo dentro del programa de Educación Física, ha resultado netamente positiva. Creemos firmemente que la inclusión de este tipo de actividades en los programas de Educación Física Escolar que utilicen el medio acuático pueden ayudar a superar el enfoque reduccionista de la Natación aportando variedad y motivación, permitiéndonos trabajar contenidos poco habituales dentro de los programas de actividades acuáticas escolares.

Sólo nos queda preguntarnos acerca de cómo puede evolucionar esta práctica, si además de un contenido propio de un programa escolar, puede el Aqua-Acró desarrollarse como programa pre-deportivo, lúdico o educativo dentro de la programación de una piscina.

8. BIBLIOGRAFÍA.

- Moreno, J. A.,(1998). "¿Hacia donde vamos con las metodologías de las actividades Acuáticas?" *Lecturas: Educación Física y Deportes, revista digital* nº 11
- García, J.I., González, A.X. y Matheu, O. (2000) *Cuaderno de Acrogimnasia (1, 2 y 3)*. ECIR, Valencia
- García, T (2000): *Actas del V Simposio Nacional de Actividades Gimnásticas*. Cáceres. Universidad de Extremadura.
- Pozzo, T., Studeny, C. (1987): *Théorie et pratique des Sports acrobatiques*. Paris. Vigot
- Smith, M. (1982): *An introduction to Sports Acrobatics*. Londres. Stanley Paul & Co.
- Vernetta, L., Santana, M., Bedoya, J. y López, F. (1996): *El Acrosport en la Escuela*. Barcelona. INDE