

La propuesta que les presentamos ha sido diseñada para unos niveles determinados y un centro público en concreto. Les invito a adentrarnos en las aulas de 3º y 4º de primaria del CEIP María Moliner, de Zaragoza (España), un centro de doble vía.

Nuestro colegio público está situado en un barrio obrero histórico al este de la ciudad, con tradición de movimiento vecinal. Aproximadamente un 25% del alumnado recibe beca de comedor, siendo un contexto socio-económico medio-bajo en algunas familias, y en otras, su cultura de origen supone falta de comprensión hacia la realización de actividades acuáticas en contexto escolar. Un sector relevante de familias, además del AMPA, reciben con entusiasmo y apoyan activamente la propuesta, que se desarrolla una vez por semana en los meses de enero y febrero, para un total de 7 sesiones de piscina en 3º y 7 sesiones en 4º.

Una de las motivaciones para iniciar esta propuesta hace 3 cursos escolares fue la concepción de la escuela como igualitaria de oportunidades, una visión de equidad y de superación de barreras de acceso existentes para garantizar aprendizajes de calidad, transformadores, útiles y aplicables desde un enfoque competencial, independientemente al nivel socio-económico del alumnado.

Esta actividad se engloba dentro del proyecto que llevamos a cabo en nuestro centro «Deporte: Diversión y Disfrute», [www.deportediversionydisfrute.blogspot.com](http://www.deportediversionydisfrute.blogspot.com)



Objetivos.

Los objetivos son los referentes relativos a los logros que pretendemos que el alumnado alcance al finalizar el proceso educativo de la Unidad de Actividades Acuáticas. Por ello, los objetivos didácticos de esta Unidad tienen una relación estrecha con los indicadores de logro (concreción de los Criterios de Evaluación), así que nos encontramos con una formulación conjunta de los objetivos didácticos y los indicadores de logro.



## Contenidos.

La orden curricular aragonesa, en su anexo dedicado al área de Educación Física, menciona que se trata de aprender conductas motrices y aprender desde las conductas motrices. Se pretende que el alumnado tome conciencia de cómo se aprende, de cómo se gestionan y controlan de forma eficaz los aprendizajes fundamentales, en este caso de las conductas motrices individuales en el medio acuático. Las actividades acuáticas se encuadran en el Bloque de Contenidos I “Acciones motrices individuales” y de ellas se desprenden unos contenidos o aprendizajes fundamentales a desarrollar.

*¿Pero cuáles son los aprendizajes fundamentales de nuestra propuesta didáctica para la etapa de Primaria?* Pues siguiendo a Magne, P. y Schmit, A. (2005), nombrados por Larraz (2016), y a Julián, J.A; Generelo, E.; Soler, JJ y Zaragoza, J. (2004) hemos decidido centrarnos en los siguientes aprendizajes fundamentales:

Flotación, inmersión-respiración y propulsión-desplazamiento, a los cuales les hemos sumado la entrada al agua.

De cada uno de estos aprendizajes fundamentales hemos conectado una serie de reglas de acción, que conduzcan al éxito motriz de nuestro alumnado, a través de una comprensión de los mismos, gracias a una metodología productiva y no reproductiva, donde el alumnado es el verdadero protagonista de su aprendizaje.

Del aprendizaje fundamental flotación extraemos las siguientes reglas de acción:

- Si la densidad de nuestro cuerpo es mayor que la del agua, siempre vamos a flotar. Podemos aumentar nuestra densidad de forma externa con el uso de elementos de flotación (churros y tablas) o de forma interna con el llenado de aire los pulmones.
- Un tono muscular rígido influirá negativamente en la flotación (Olmedo, R., 2013)

Del aprendizaje fundamental inmersión-respiración extraemos las siguientes reglas de

acción:

- El aire se inspira por la boca y se expira por la nariz.
- El aire se inspira fuera del agua y se expulsa en el agua.
- Inmersión es el efecto contrario a la flotación, por ello la cantidad de aire en los pulmones también juega su papel. A mayor aire en los pulmones mayor dificultad de inmersión.
- Mantenernos en apnea en la inmersión, para ello expulsar todo el aire de pulmones.
- Importancia de no hiperventilar previo a la inmersión.
- Movimientos suaves, menor gasto de oxígeno y mayor aguante en apnea. Movimientos bruscos, mayor gasto oxígeno.

Del aprendizaje fundamental propulsión-desplazamiento extraemos las siguientes reglas de acción:

- A más número de segmentos corporales empleados, mayor avance.
- Muy importantes las superficies que nos impulsan. No es lo mismo colocar la mano en forma de cuchara, que en forma de cuchillo según Julián, J.A; Generelo, E.; Soler, JJ y Zaragoza, J. (2004)
- La coordinación de los movimientos es muy importante. Un movimiento excesivo en ocasiones puede frenar el avance en el agua. Hay veces que el cuerpo sin moverse avanza más rápido que moviéndose de forma inadecuada.
- En la batida de crol (base sobre la que trabajamos la propulsión) debe nacer el movimiento de la cadera, evitando doblar excesivamente las rodillas o ir muy rígido.

Por último, del aprendizaje fundamental entrada al agua (de cabeza) extraemos las siguientes reglas de acción:

- Si no conocemos la profundidad del vaso de la piscina o del medio natural donde nos encontramos no nos tiramos nunca de cabeza. Primero supervisamos y comprobamos si es seguro entrar al agua de cabeza.
- Brazos estirados tapando orejas y protegiendo la cabeza. Una mano agarra a la otra mano.

## Las actividades acuáticas en EF y el modelo pedagógico de «Tener éxito y comprender»

- Piernas flexionadas ligeramente y un pie retrasado respecto al otro. Con el
- pie retrasado realizamos el impulso (una vez que sepamos lanzarnos bien).
- Nos dejamos caer y las manos rompen el agua.

Desarrollo de la actividad.

- Las *sesiones y situaciones de aprendizaje* pueden encontrarse en este documento.
- *Organización temporal de la Unidad Didáctica*: 7 sesiones en 3º y 7 sesiones en 4º de Primaria. En la actualidad, nos encontramos con una propuesta didáctica similar en ambos niveles educativos, pero la mejora de cara al curso que viene es convertir la secuencia en una Unidad Didáctica de 14 sesiones, desarrollando 7 sesiones en 3º de Primaria y 7 sesiones en 4º de Primaria.

La Unidad se desarrolla en las sesiones largas de Educación Física (contamos con dos sesiones semanales, una de 45 minutos y otra sesión de 1h y 45 minutos)

- En cuanto a la *metodología de la Unidad Didáctica*: Destacar que nos basamos en el modelo pedagógico de “Tener éxito y comprender” (Michaud). Nuestro concepto de escuela es un concepto equilibrador de desigualdades, que abre nuevas puertas a todo nuestro alumnado y ofrece experiencias motrices enriquecedoras y asegurando el éxito educativo desde la comprensión de las mismas.

Según Michaud (2003), citado por Larraz (2009), el profesor debe construir las condiciones del éxito para todos los alumnos en una tarea definida. A partir de este éxito el alumno va a implicarse, con la ayuda de los otros, en una reflexión sobre su forma de hacer y su forma de obtener éxito por comparación entre diferentes respuestas, extracción de reglas de acción o trucos. Así pues, acción y reflexión se construyen simultáneamente. Reflexionar sobre la acción es fuente de progreso para el alumno. El profesor ayudará a reflexionar sobre la práctica a sus alumnos a fin de que, poco a poco, vayan sistematizando reglas de eficacia.

Por todo ello, nuestra metodología en la Unidad Didáctica de Actividades Acuáticas se basa

en dos aspectos fundamentales: La propuesta organizativa de las tareas motrices planteadas, con los 6 niveles de dificultad y los procesos de acción-reflexión-acción, donde el alumnado es el protagonista en la construcción y extracción de reglas de acción que le conduzcan hacia la mejora motriz.

En cuanto al *rol del docente* durante las sesiones apostamos por la presencia de, al menos, dos docentes en la piscina. A pesar de que uno de ellos, docente de Educación Física, será la persona de guiar y dirigir el proceso educativo se apuesta por una docencia compartida, donde ambos tienen importancia en los procesos de feedback y reflexión. En función de las necesidades psicológicas del alumnado, uno de los docentes puede entrar en el agua, para acompañar, apoyar o dar seguridad a aquel discente que lo requiera dado su nivel motriz en el agua. Mientras que el otro docente supervisará desde fuera y aportará el feedback necesario.

- La *evaluación* se antoja un proceso fundamental en esta propuesta didáctica. La evaluación y calificación están basadas en el progreso del alumnado y orientado hacia analizar la supervivencia del alumnado en el agua, de forma autónoma.

A continuación se puede observar la concreción de los Criterios de Evaluación de 4º de Primaria, siguiendo la Orden de 16 de junio del 2014.



En el lateral, se puede visualizar la situación diagnóstica “El tesoro”, con la cual se evalúa el primer indicador de logro de la tabla anterior. En la citada situación el alumnado pone en juego el desarrollo en todos los aprendizajes fundamentales desarrollados durante la Unidad.

Por últimos nos encontramos con dos instrumentos de evaluación utilizados, una lista de control para valorar el grado de supervivencia del alumnado en el agua y una hoja de registro de autoevaluación para calificar el nivel de autonomía del alumnado en el tiempo de vestuario.

Para finalizar, nos gustaría compartir cómo hemos resuelto situaciones encontradas durante el desarrollo de la propuesta:

- En primer lugar, *qué hacer cuando una familia no puede asumir los 6€ que supone la Unidad Didáctica o no tiene material para que su hijo/a pueda realizar la actividad*. La mayoría de las familias asume dicho coste. También forma parte de nuestra realidad un sector que no puede asumirlo. Para intentar garantizar el acceso de todo el alumnado, ha sido el AMPA, o, en otras ocasiones, el propio centro quien ha asumido el coste para los casos puntuales de familias que no han podido abonar el importe, incluso a plazos o abonado en diferentes momentos. En el centro educativo contamos con un banco social de bañadores, toallas y gorros, los cuales gestiona el docente de Educación Física.

José Luis Rodríguez

Ángel Navarro

CEIP María Moliner (Zaragoza)