



TRABAJO DE FIN DE GRADO  
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TITULO

“INCLUCION DE LA NATACION EN LA ESCUELA”

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO/ALUMNA

GUILLERMO GONZÁLEZ HERNÁNDEZ

CURSO ACADÉMICO 2017/2018  
CONVOCATORIA: SEPTIEMBRE

## **INDICE.**

<b>RESUMEN</b> -----	Pag 3
<b>INTRODUCCIÓN</b> -----	Pag 3
<b>JUSTIFICACION DEL TEMA</b> -----	Pag 4
<b>OBJETIVOS GENERALES DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO</b> -----	Pag 5
<b>MARCO TEÓRICO</b> -----	Pag 5
<b>ANTECEDENTES HISTORICOS DE LA NATACIÓN</b> -----	Pag6
<b>¿QUE ES LA NATACIÓN? ¿QUE SON LAS ACTIVIDADES ACUATICAS? ----</b> -----	Pag7
<b>ACTITUDES Y VALORES DE LA NATACIÓN</b> -----	Pag 7
<b>CARACTERISTICAS DE LA NATACIÓN</b> -----	Pag 8
<b>LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN Y SUS ESPECIALIDADES</b> -----	Pag 9
<b>BENEFICIOS DE LA NATACIÓN</b> -----	Pag 10
<b>METODOLOGIA</b> -----	Pag 11
<b>EVALUACIÓN</b> -----	Pag11
<b>PROPUESTA DE VIABILIDAD</b> -----	Pag12
<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> -----	Pag 12
<b>JUSTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACION DE LA PROPUESTA</b> ---	Pag13
<b>PROPUESTA DE LAS 5 SESIONES</b> -----	Pag 13
<b>VALORACIÓN DE LAS SESIONES</b> -----	Pag 19
<b>CONCLUSIONES FINALES</b> -----	Pag 20
<b>BIBLIOGRAFIA</b> -----	Pag 22
<b>ANEXOS</b> -----	Pag23

## **RESUMEN**

Con este trabajo se ha intentado demostrar la importancia que tiene la natación dentro de la escuela, concretamente en el área de educación física. En este trabajo se ha estudiado la natación de manera teórica y práctica y hemos comprobado los beneficios que tiene este deporte para todas las personas que lo practican. Hemos hecho una propuesta de intervención en la que participaran los alumnos de 4 de primaria, y la hemos llevado a cabo obteniendo unos resultados magníficos,

## **PALABRAS CLAVES**

Educación primaria, natación, actividades acuáticas, deporte, educación física.

## **ABSTRACT**

This work has tried to demonstrate the importance of swimming within the school, specifically in the area of physical education. In this work, swimming has been studied in a theoretical and practical way and we have verified the benefits that this sport has for all the people who practice it. We have made a proposal of intervention in which the students of 4 of primary school will participate, and we have carried out obtaining magnificent results.

## **KEY WORDS**

Primary education, swimming, water activities, sports, physical education.

## **INTRODUCCION.**

La idea de este trabajo surge tras comprobar los beneficios que tiene la natación para los niños/as. Soy nadador y actualmente trabajo con niños dentro del agua y siempre me he preguntado ¿Por qué la natación no está incluida en la asignatura de educación física en la etapa de primaria?

A raíz de esta pregunta comenzamos a desarrollar nuestro trabajo. Dado que vivimos en islas y estamos rodeados de mar por todos lados, todas las personas hemos tenido contacto con el medio acuático, y sabemos lo bueno que es nadar. Siempre se ha dicho que la natación es uno de los deportes más completos, por no decir el que más, ya que trabaja gran parte del cuerpo. Además de ser un deporte completo, tiene muchos beneficios tanto

terapéuticos como sociales. Desde el punto de vista terapéutico la natación favorece la circulación, ayuda a liberarnos el estrés... Desde el punto de vista social, fomenta las relaciones con los compañeros, la autoestima y la confianza.

Después de ver todas estas ideas acerca de la natación he decidido investigar un poco a ver si es viable que la natación pueda estar incluida en el curriculum de la educación física. Para ello hemos decidido ir por varios centros de la zona y pasar unos cuestionarios, a ver que se conoce acerca de este deporte, si lo practican o si lo quieren practicar en un futuro.

Este trabajo de fin de grado tiene dos partes: un marco teórico y una propuesta de intervención didáctica. Además de unas conclusiones finales.

### **JUSTIFICACION DEL TEMA.**

Dado que llevo muchos años trabajando como monitor de natación, tanto con niños como adultos, y ahora tras las prácticas en el centro, me viene la idea de porque no se pueden aplicar la natación en el ámbito escolar.

La natación me ha aportado muchas cosas positivas, no solo a mí, sino a todo aquel que decide dedicarle unos minutos al día, para practicar este deporte. En mi empleo me dedico a enseñar a nadar a niños de 3 a 6 años. Es una experiencia enriquecedora, la cual recomendaría a todo el mundo. Los niños cuando llegan por primera vez descubren un nuevo medio, en el que todo cambia, la posición del cuerpo, la respiración...etc. Desde que el niño toca el agua por primera vez comienza la experiencia y el contacto con el medio. En estas edades en las que se tiene contacto por primera vez, los niños se suelen adaptar con normalidad, ya que es un medio apetecible.

Tras años de experiencia en este mundo de la natación me he dado cuenta de todos los aspectos positivos que hay en ella, no solo en los más pequeños sino a todas las edades.

Como el trabajo va más enfocado a la etapa de primaria, nos centraremos en los más pequeños. Otro de los aspectos que hay que destacar en la natación, es la manera de trabajarla, y tras muchos años de prueba, la mejor manera de enseñar un deporte es de manera lúdica y sobre todo a estas edades.

Aprender jugando, esa es la idea que buscamos con este trabajo, que los niños conozcan y disfruten de este deporte. La gran mayoría de ejercicios que realizamos en el agua con los menores, los trabajamos en la asignatura de educación física y están recogidos en el

currículum de educación física. Con la natación podemos potenciar y mejorar estas habilidades motrices básicas. Además de las habilidades motrices básicas, con la natación podemos trabajar hábitos de higiene y salud, y como no la expresión corporal, también recogida en el currículum de educación física.

Por último hay que destacar la poca presencia que tiene la natación dentro de las leyes educativas, y buscaremos información a ver que se dice acerca de esta.

- La constitución española 1978. Título I De los derechos y deberes fundamentales. Capítulo tercero. De los principios rectores de la política social y económica. Artículo 43.
- Ley orgánica 8 / 2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

Una vez analizadas las leyes educativas de años atrás, observamos que hay poca información sobre la natación. La natación está más vinculada al mundo de la salud. De todas maneras el trabajo se va a centrar en trabajar los contenidos de educación física en unas actividades acuáticas.

### **OBJETIVOS GENERALES DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO.**

Con este trabajo se pretende la inclusión de la natación en el currículum de educación física. Con la inclusión de este deporte se pretende conseguir una serie de objetivos:

Analizar la importancia que tiene la natación en el desarrollo del niño.

Demostrar la aplicación de la natación dentro de la escuela

Conocer y poner en práctica los beneficios de la natación

Trabajar hábitos de higiene y salud que los niños tienen en su vida cotidiana.

### **MARCO TEORICO**

#### **LA NATACION. ACTIVIDADES ACUATICAS.**

##### **RESUMEN HISTORICO DE LA NATACION**

Hay que remontar muchos años en el pasado para saber cuándo se conoció esta práctica. La verdad que no se conoce a ciencia cierta, lo que sí se sabe es que hombre y el agua

tenían mucha relación, ya que el hombre necesitaba el agua como método de supervivencia y el agua es poder. Se conoce que los hombres de los pueblos más cercanos a la costa tuvieron que aprender y adaptarse al medio, alguna de las tribus que se dedicaron a esta práctica fueron las amazonas y alguna otra en Sudáfrica.

Por otro lado tenemos multitud de pueblos, como los egipcios, los fenicios, griegos y romanos, que utilizaban el agua en su vida cotidiana, como las termas y los baños turcos. También se utilizaba con fines militares, se dice que los fenicios tenían expertos nadadores que dominaban el medio acuático y eso les daba ventaja sobre otro ejército. Cabe destacar algunos filósofos como Platón y Sócrates, estos hablaban en sus textos acerca de la natación y el ejercicio físico. Una de las frases que nos llama la atención es “Nec literas didicit, nec natare” (ni sabe leer, ni sabe nadar).

Con la llegada de la era moderna aparece la natación de competición, en Inglaterra, los socorristas hacían demostraciones y retos y apuestas. A partir de este momento la natación fue evolucionando hasta ir consagrando los estilos, alguno de ellos fueron “English Side Stroke, Trudgen, Ove y Crwal”.

Con el paso del tiempo aparecen las piscinas, antiguamente se nadaba en charcas, ríos, etc. Las primeras piscinas se hicieron de diferentes medidas, hasta que llegó la “federación internacional de natación amateur” marco que la distancia oficial son 50 m o 25 m. En 1896 en los JJOO de Grecia aparecen las primeras competiciones de natación, lo que con escasa participación. En el año 1912 se produce las primeras apariciones de las mujeres en unos juegos olímpicos.

Son muchos los nombres de personas que han hecho historia con este deporte como, Mark Spit, Kornelia Ender, Roland Matthes, Shane Gould, dentro de los españoles que han hecho historia con este deporte nos encontramos a Miguel Torres, Sergi López, Mireia García, entre otros.

Para empezar a hablar de natación en España nos tenemos que remontar al año 1907, y coincide con la fundación del “Club Natación Barcelona, a partir de este instante empiezan a crearse multitud de clubs, por toda España. Actualmente hay más de 800 clubs que se dedican a este deporte, alguno de los más históricos son: C.N Sabadell, C.N Barcelona, C.N Metropole, Real canoe... Además de la natación aparecen nuevas disciplinas como el waterpolo, los saltos de trampolín y palanca, y la natación sincronizada. (ver Anexo1)

## **¿QUE ES LA NATACION? ¿QUE SON LAS ACTIVIDADES ACUATICAS?**

A continuación expondremos varias definiciones sobre lo que es la natación y lo que son las actividades acuáticas

Según la Real Academia de la Lengua, podemos definir natación como, acción y efecto de nadar; practica y deporte consistentes en nadar.

Torreadella, nos define la natación, “no como un deporte, sino como una actividad física, higiénica y saludable, y que su práctica tiene repercusiones positivas, desde el punto de vista recreacional y utilitario. (1). Son muchos los autores que a lo largo de los años han investigado sobre la natación, Gatteau y Garoff (1974), Navarro (1978), Franco y Navarro (1980). Estos autores defendieron unas metodologías para aplicar en el ámbito de la natación pero con el paso del tiempo fueron desmontadas, ya que todo no era natación. Aparecieron las actividades formativas, recreativas, competitivas e higiénicas. (2)

## **ACTITUDES Y VALORES DE LA NATACION.**

Dentro del proceso del aprendizaje de la natación los profesionales deben tener en cuenta varios aspectos, no solo los propios conocimientos de la natación, sino otros aspectos que tienen importancia en su formación y desarrollo, como por ejemplo la higiene y la salud. Por otro lado el maestro/a debe preocuparse de que sus alumnos cumplan con la normativa de uso de la instalación deportiva, si todos hacemos un correcto uso y cumplimos con las normas, se podrá a desarrollar la actividad con normalidad. Además de estos dos puntos que hemos nombrado antes, el maestro/a debe centrar las clases de natación como una actividad lúdico-deportiva, en la que los alumnos puedan desarrollar sus capacidades y desenvolverse en el medio sin ningún problema.

### **Aspectos a tener en cuenta en la instalación deportiva (piscina)**

- Uso de las duchas antes y después de los baños.
- Utilización de gorro para la práctica deportiva.
- Utilizar una ropa y calzado adecuado.
- Tener higiene dentro del agua.

### Valores que tiene la natación

- El espíritu de superación
- Aprender a trabajar en equipo
- Disciplina personal y colectiva
- Cooperación grupal

### **CARACTERISTICAS DE LA NATACION**

En este apartado tenemos que tener claro cuál es la diferencia que existe entre el medio acuático y el medio terrestre, Nuestros mecanismos de percepción, orientación, propulsión y respiración se ven truncados una vez entremos al agua. Todo cambia.

A continuación hablaremos brevemente sobre ellos. Son 3:

Respiración: Como ya hemos mencionado anteriormente, nuestros mecanismos de percepción se ven alterados al entrar en contacto con el agua. El mecanismo de respiración dentro del agua se centra en inspirar por la boca, dejando la nariz para la espiración. La respiración dentro del agua es voluntaria y consciente, siempre debemos pensar cómo y cuándo respirar. Cabe destacar que a la hora de practicar la respiración, la tenemos que hacer de manera pausada y equilibrada, cualquier inestabilidad en estos valores puede complicar la práctica de la natación.

Percepción y orientación: Una vez accedemos a la piscina se activan todos nuestros sentidos, el cuerpo empieza a observar cambios significativos en cuanto a la postura. Normalmente solemos tener una posición horizontal, sin embargo en el agua cambia totalmente y nuestro cuerpo se ve alterado. Además las sensaciones dentro del agua son diferentes ya que carecemos de apoyos, y el peso del cuerpo y la forma pueden verse alterados.

Propulsión: Conocemos la propulsión como aquel desplazamiento que sucede dentro del agua, este gesto a los niños suele generarles un poco de inseguridad, al tener que cambiar la posición natural del cuerpo. Con el paso de las sesiones esa posición irá cambiando hasta llegar a la posición correcta.

Cabe destacar que estas tres características van de la mano, es decir, que para que haya propulsión, debemos tener una buena percepción y orientación y a su vez combinarla con



una buena respiración. Si conseguimos combinarlas tendremos muchas más facilidades para la práctica de esta modalidad deportiva.

Estos aspectos los podemos encontrar en la tabla de enseñanzas (tabla enseñanzas, etapa 1).

## **LA ENSEÑANZA DE LA NATACION Y SUS ESPECIALIDADES (ver anexo 2)**

1 Etapa. Antes de empezar a enseñar a nadar, tenemos que tener claro que uno de los objetivos más importantes es la supervivencia al medio acuático. A partir de ahí debemos trabajar de manera progresiva, y siempre con una familiarización con el medio. El objetivo final de esta etapa es que los alumnos consigan el dominio del medio acuático.

Esta etapa trabajaremos:

- La familiarización
- La respiración
- La propulsión
- La flotación

2 Etapa. Tras superar el primer escalón de este proceso de aprendizaje, el alumno ha adquirido un dominio del medio. A partir de esta etapa los alumnos se moverán de manera más autónoma, progresivamente con el paso de las sesiones tendrán una autonomía total con libertad de movimientos.

- Desplazamientos
- Saltos
- Giros
- Lanzamientos y recepciones

3 Etapa También conocida como la iniciación a la natación, en esta etapa, se trata de ir poco a poco adquiriendo gestos y movimientos de los diferentes estilos. Además de los estilos ya conocidos (crol, espalda, braza, mariposa), se presentarán otras modalidades como es el waterpolo, natación sincronizada....

- Estilo crol
- Estilo espalda
- Estilo braza

- Estilo mariposa
- Salidas
- Virajes

Concretamente en nuestro trabajo nos centraremos solo en los estilos de natación, ya que al ser pocas sesiones, no da para verlo todo. Los estilos que más se practicarán son el crol y la espalda. De los otros estilos solo tocaremos pequeñas pinceladas.

### **BENEFICIOS DE LA NATACION.**

Uno de los puntos por los cuales he decidido realizar este trabajo, es por los beneficios que aporta esta práctica deportiva, tanto en niños, como en adultos. La natación es un deporte el cual pueden practicar todo tipo de personas, incluso personas discapacitadas. Además de a las personas, a los animales el contacto con el medio acuático les proporciona multitud de beneficios. Una de las características o aspectos más importantes es el bajo impacto que existe al movernos dentro del agua, huesos y articulaciones sufren menos dentro del agua, todo esto se debe a que la gravedad dentro del agua es distinta. La natación puede ser practicada de muchas maneras, y lo mejor de todo es que se puede adaptar en función de la persona. Podemos dar clases para bebés, para personas embarazadas, para adultos, y todas estas tienen que ver con la natación pero se trabajará de manera diferente. Otra de las actividades en las que se ven los beneficios son el aquagym o actividades terapéuticas en las que se busca un trabajo más personalizado o con unos objetivos específicos.

Alguno de los beneficios de la natación son:

- Aumenta la resistencia cardiopulmonar
- Favorece la circulación sanguínea
- Desarrollo de los músculos
- Fortalece las articulaciones
- Mejora de la postura corporal
- Favorece la autoestima
- Mejora el desarrollo psicomotor
- Ayuda a combatir la ansiedad
- Aumento del apetito

- Mejor rendimiento escolar
- Proporciona hábitos saludables

## **METODOLOGIA.**

Parece muy sencillo dar una clase de natación, pero no lo es. Hoy en día vemos como muchos niños/as se aburren en las clases de natación, estos no quieren ir, siempre ponen excusas. Uno de los motivos por los cuales no quieren ir a las clases es porque el monitor no motiva a sus alumnos o no les sabe transmitir las directrices para la práctica de la natación. Por eso son muy importante los estilos de enseñanza.

Los estilos de enseñanza son las herramientas que tiene el monitor o monitora para conseguir sus objetivos. En estos estilos influyen muchos factores como es el número de alumnos, el espacio que disponemos, y el material que tenemos para realizar la actividad. Alguno de los estilos de enseñanza más utilizados son:

- Mando directo
- Asignación de tareas
- Enseñanza recíproca
- Descubrimiento guiado

## **EVALUACION**

A la hora de realizar nuestro trabajo, también necesitamos saber si lo estamos haciendo bien y si lo que proponemos está haciendo algún efecto sobre nuestros alumnos. Es importante tener un objetivo, pero no es válido cualquier objetivo. Ese objetivo debe estar adaptado al curso al que se va a dar las clases, y dentro de ese curso se tendrá que adaptar a los alumnos y al nivel que hay en la misma.

En este trabajo vamos a evaluar de manera cualitativa, es decir valoraremos más el proceso y las partes que el alumno va consiguiendo de manera progresiva. Por otro lado como hemos decidido trabajar por etapas, siempre nuestra evaluación va a ser de menos a más. Para la evaluación hemos hecho unas tablas de observación en las que iremos apuntando todos los datos de los alumnos a la hora que ejecutan los diferentes ejercicios. Lo ideal sería que una vez hecho las 5 sesiones y hayamos evaluación y obtengamos las

conclusiones, sería recomendable repetirlo con los mismos alumnos para ver la mejoría.  
(ver anexo 4)

### **PROPUESTA DE VIABILIDAD**

Una vez elaborado este trabajo de fin de grado, debemos demostrar que este proyecto es viable. Desde mi punto de vista es un proyecto viable, ya que no supone casi coste alguno, sino que el ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife nos ceda el espacio para realizar la actividad. A la hora del desplazamiento, los alumnos irán caminando dada las cercanías con la piscina.

Por otro lado al ser una actividad de la escuela estará integrada dentro del área de educación física, este aspecto es bastante importante ya que muchos alumnos y alumnas hoy en día no tienen el gusto por el deporte, y este al ser un deporte dentro del agua, y es más llamativo de cara esos alumnos y así conseguir que lo practiquen con todos los beneficios que conlleva para la salud.

Además de los beneficios y los valores que este deporte aporta a los alumnos, los alumnos aprenderán y vivirán multitud de experiencias de la vida cotidiana, como el ser responsables con el material, vestirse solo y hacerse responsables de su ropa.... Los alumnos conocerán de primera mano la importancia de este deporte y todo lo que les puede aportar.

### **PROPUESTA DE INTERVENCION**

Tras estudiar y analizar los contenidos teóricos del tema pasaremos, a llevar una propuesta de intervención en la “Piscina Municipal Acidalio Lorenzo “en Santa cruz de Tenerife. La idea surge a raíz de un día, hablando con los compañeros de porque no traer los niños del cole a la piscina.

## **JUSTIFICACION Y CONTEXTUALIZACION DE LA PROPUESTA.**

Con siguiente propuesta de intervención vamos a demostrar los beneficios y la importancia de este deporte. Además de conocer el deporte, lo practicaremos y lo estudiaremos, para entre todos ir poco a poco descubriendo todos los beneficios.

Hoy en día existen muchos colegios que ya están poniendo en práctica la natación dentro de la educación física. En el caso de canarias, pienso que esto debería ser obligatorio, vivimos en islas rodeadas de mar, toda la población debería conocer este medio, y saber desenvolverse en el sin ningún problema. Por eso con este trabajo queremos que se deje constancia de la importancia y de los beneficios de este deporte, no solo para niños y niñas, sino para todas las personas.

Algunos de los aspectos que queremos destacar son la interdisciplinariedad, la educación en valores, la adaptación curricular y la atención a la diversidad. Para trabajar todos estos aspectos trabajaremos de manera lúdica.

## **PROPUESTA DE 5 SESIONES.**

La propuesta de intervención constara de 5 sesiones en la que trabajaremos de manera progresiva, y de forma lúdica. El objetivo principal de estas sesiones es que los niños y niñas vayan cogiendo más confianza con el medio y perdiendo el miedo a este. En estas sesiones se fomentaran el compañerismo y se utilizara el aprendizaje significativo para que los alumnos se motiven y descubran este deporte tan completo.

Hay que destacar que con estas edades, muchos niños y niñas ya tienen conocimiento de este medio y muchos de ellos sabrán desplazarse. De todas maneras haremos una prueba inicial para conocer el nivel del grupo, este pequeño detalle nos aportara mucha información a la hora de empezar a trabajar.

Antes de empezar la sesión dentro del agua, se hará un pequeño calentamiento, en el que se realizará 10 minutos de movilidad articular y activación muscular, haciendo hincapié en la importancia de calentar siempre a la hora de iniciar cualquier práctica deportiva.

Las sesiones constaran de tres partes (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma)

**Sesión 1. (Plataforma).** La plataforma es una piscina que mide aproximadamente 24 y en la que tenemos una profundidad 50 cm, donde los alumnos hacen pie.

Se entrara a la piscina de manera organizada, bajando por la escalera de la piscina, y los niños y niñas se quedaran agarrados al muro. El profesor con su alumno de prácticas ira haciendo una prueba inicial para conocer el nivel de toda la clase. Una vez echo una prueba de nivel, empezaremos con el calentamiento.

Calentamiento: para empezar el calentamiento, los niños agarrados del muro empezaran a mover los pies de crol. A continuación comenzaran a soplar el agua e intentar hacer burbujas. Seguimos trabajando y haremos piernas de espalda, agarrados al muro. Para terminar el calentamiento nadaremos de manera ordenada, con la ayuda del profesor para ir ganando confianza.

Parte Principal.: la parte principal consiste en nadar con los churros debajo de los brazos, en plan excursión por la piscina, para que los alumnos y alumnas conozcan todas las partes. A la vuelta de la excursión volveremos pero boca arriba, para seguir trabajando la confianza. Para finalizar la parte principal haremos una carrera de caballos, en la que los alumnos y alumnas irán sentados en los churros.

Vuelta a la calma: para finalizar la sesión haremos un juego que se llama” la lavadora”, el juego se inicia todos los alumnos de pie en la plataforma y en forma de circulo. A la señal del profesor empezaran a dar vueltas en el mismo sentido, y a la señal del profesor los alumnos se soltaran y se quedaran flotando en el agua.

Para finalizar la sesión ayudaremos a recoger el material, y haremos una pequeña charla acerca de la importancia de la higiene y los buenos hábitos. Se hará una breve explicación de que tenemos que hacer después de salir de la piscina, para concienciar a los alumnos, a ducharse, vestirse y que no se me pierda nada.

Siempre en la práctica de todas estas actividades el profesor estará dentro del agua, para ayudar a los alumnos y los alumnos de práctica ayudara a la consecución de todas estas. Además del socorrista.

**Sesión 2. (Foso).** El foso es una piscina de 10 metros de largo y con una profundidad de 2m. Utilizaremos este cambio de piscina para fomentar la confianza y el saber desenvolverse en cualquier espacio acuático.

Se entrara la piscina de manera organizada, bajando por las escaleras. Los alumnos accederán al agua y se quedaran agarrados al muro para poder empezar la sesión.

**Calentamiento:** para empezar el calentamiento, los niños agarrados del muro empezaran a mover las piernas de crol. A continuación comenzaran a intentar sumergirse debajo del agua. Para este ejercicio explicaremos la respiración, ya que en el agua es de manera diferente. Seguimos trabajando y haremos piernas de espalda, agarrados al muro. Para terminar el calentamiento a la señal del profesor, empezaremos a nadar agarrados al muro.

**Parte principal:** para seguir con la sesión pondremos churros a todos los alumnos debajo de los brazos y recorreremos la piscina varias veces de un lado a otro.

- Brazos estirados piernas de crol
- Churro debajo de los brazos mover manos y piernas ( crol )
- Churro debajo de los brazos boca arriba mover solo piernas ( espalda)
- Churro en la cintura moviendo manos y pies ( crol )
- Churro entre las piernas (caballito).

Tras terminar todos estos ejercicios pasaremos a la vuelta a la calma.

**Vuelta a la calma:** estaremos todos los alumnos fuera del agua formando una fila. El profesor colocara una colchoneta en el agua y los alumnos tendrán que pasar por ella de diferente manera y acabar con un salto. Al terminar el salto tendrán que ir hasta la escalera. (Habrán alumnos que utilicen el churro y otro que no)

Siempre en la práctica de todas estas actividades el profesor estará dentro del agua, para ayudar a los alumnos y el alumno de práctica ayudara a la consecución de todas estas. Además del socorrista.

### **Sesión 3. (Piscina 25 metros)**

En la sesión 3 utilizaremos la piscina de 25 metros, un espacio en el que los alumnos tendrán más distancia que superar. De todas formas iremos de manera progresiva, para conseguir nadar toda la distancia.

Empezaremos con el calentamiento, entraremos al agua de manera ordenada, y nos agarraremos al muro, empezaremos a darle a los pies de crol, siempre agarrados del muro y con la cabeza dentro del agua haciendo burbujas por la nariz. A continuación haremos respiraciones, nos sumergiremos varias veces. Posteriormente haremos unos ejercicios estáticos, en los que practicaremos como se mueven los brazos, tanto el derecho como el izquierdo.

Ya en la parte principal haremos desplazamientos por la piscina con material.

2 piscinas pies de crol con la tabla.

2 piscinas pies de espalda con la tabla.

2 piscinas (1 moviendo brazo derecho / 1 moviendo brazo izquierdo)

2 piscinas de buceo.

2 piscinas nadando (poniendo en práctica lo aprendido en la sesión)

Para finalizar la sesión, en la vuelta a la calma tenemos preparados unos ejercicios de flotación, con el objetivo de seguir fomentando el dominio del medio y el gusto por este deporte. Formaremos un círculo, todos los alumnos tendrán un churro entre las piernas y las manos agarradas, y el ejercicio consiste en que nos acostemos todos para atrás a flotar hacia atrás, y no se rompa el círculo. Si todos los alumnos y las alumnas lo realizan correctamente el círculo no se romperá, y estaremos flotando.

#### **Sesión 4. (Piscina de 25 m)**

En esta 4 sesión los alumnos han ido adquiriendo unos conocimientos teórico-prácticos que tendrán que aplicar para el mismo desarrollo de la misma.

Para empezar el calentamiento, haremos como todos los días, un poco de pies de crol, de espalda, unas respiraciones. Para continuar haremos un salto y un desplazamiento de unos 5 metros, este ejercicio lo realizaremos varias veces. Poco a poco iremos aumentando la distancia de nado.

En la parte principal vamos a centrarnos en el nado sin material, y en las entradas al agua y las salidas.

2 piscinas nadando como quieran.



2 piscinas de crol (salto, nado, salgo, salto, nado)

2 piscinas de buceo (salto, nado, salgo, salto, nado)

Relevo de velocidad (distancia 12,5 metros)

El relevo se hará en 3 calles de la piscina y será muy divertido. Formaremos los equipos, y colocaremos a cada equipo en sus postas, se trata de nadar lo más rápido posible hasta el compañero y dar el relevo al siguiente, el equipo que lo realice más rápido ganara.

Para finalizar la 4 sesión, pasaremos a la vuelta a la calma, en la que formaremos un tobogán, con unas colchonetas e iremos realizando diferentes saltos.

Salto sentado

Salto de flecha

Salto de espalda

Salto de canguro

Una vez finalizada la sesión acudiremos al vestuario, el maestro hace una pequeña valoración de cómo ha salido la sesión, e iremos a cambiarnos, para continuar con la jornada educativa.

### **Sesión 5. (Festividad) (Plataforma de 25 m)**

Para esta 5 sesión, tenemos pensado un día de juego. En este día no hay órdenes de los maestros, sino jugaremos libremente con el material que nos dispongan los profes. Con esta actividad se intenta que el alumno ponga en prácticas todos los conocimientos adquiridos durante las sesiones anteriores. Se utiliza un material lúdico (pelotas, colchonetas, aros...) con el fin de que el alumno se estimule con el material y el medio y así conseguir una mejor integración y una mejor impresión de este medio.

La sesión se desarrollara dentro de la plataforma donde todos los alumnos hacen pies.



(Foto propia, realizada durante las sesiones)

### **RECURSOS EMPLEADOS.**

#### Recursos humanos.

Los recursos humanos que necesitamos para el desarrollo de las sesiones, serán el profesor de educación física, con su alumno de prácticas, el socorrista de la instalación.

#### Recursos materiales.

Los recursos materiales que necesitamos para esta actividad son los siguientes:

Bollas de cinturón para los niños

Churros de colores

Colchonetas redondas y cuadradas

Pelotas

Tablas y pull-boy

### **Valoraciones de la sesiones.**

Sesión 1: Quizás la sesión 1 fue la que más, me costó llevar a cabo, sinceramente pienso porque es el primer día, y a todos nos coge de nuevo. En esta sesión pude observar mucho nerviosismo por muchos de los niños y niñas que allí había. Esto no fue un problema para el desarrollo de esta. Una vez dentro del agua y con un par de pautas que se le dieron a los niños, ya todo empezó a ir sobre ruedas. Las caras raras de los niños y niñas empezaron a cambiar y empezaron las sonrisas y los gritos de diversión.

Sesión 2: Como el primer día fue una toma de contacto y supo a poco, los alumnos estaban muy ansiosos de entrar al agua. Una vez quitada la presión del primer día, todo empezó a ir con normalidad. La segunda sesión se desarrolló sin ninguna dificultad y los alumnos y alumnas la superaron con creces. Cabe destacar, que los alumnos y las alumnas en la primera sesión estábamos en un espacio donde hacíamos pie, sim embargo en la segunda sesión pasamos a un espacio donde los alumnos y alumnas no lo hacían, esto fue un cambio, pero lo superaron sin problemas.

Sesión 3: Con la sesión número 3, nos toca un cambio de espacio, la sesión número 3 se desarrollara en dos calles de 25 metros. Las primeras impresiones de muchos niños y niñas era que la piscina era muy grande... poco a poco con la toma de contacto que hicimos durante la parte principal de la sesión, estas caras fueron cambiando y los niños y niñas se quedaron bastantes satisfechos con el trabajo y la progresión de la misma. Fue bastante divertida esta sesión, lo pasamos pipa.

Sesión 4: En esta sesión tocaba demostrar todo lo que habíamos aprendido durante las sesiones anteriores, y la verdad que no salió nada mal. El grupo respondió a las exigencias y pudimos finalizar la 4 sesión con éxito. Por otro lado se trabajaron los saltos y la entrada y salida del agua, en la que los alumnos y alumnas cumplieron las indicaciones de los maestros a la perfección. En esta sesión pude observar pequeñas evoluciones, no solo a nivel de perfeccionamiento, sino a mejorar las relaciones entre los compañeros y compañeras.

Sesión 5: En esta última sesión, tenemos una festividad con sabor a despedida. En este día los alumnos y alumnas pudieron disfrutar de una clase en la que solo había que

divertirse, jugar con el medio, con los compañeros. Era una fiesta. Nos lo pasamos en grande.

Para finalizar y concluir con estas valoraciones, estoy muy satisfecho con el trabajo que se ha realizado, no solo por parte de los alumnos y alumnas, sino por el trabajo del socorrista, del alumno de prácticas, y de algún padre que acudió a echarnos una mano. La verdad que las 5 sesiones se han desarrollado con normalidad, sin incidencias, que esto es muy importante ya que nos encontramos en un medio en el que no todos dominamos.

### **CONCLUSIONES FINALES.**

Una vez finalizado el trabajo, me gustaría hacer un análisis de todo lo acontecido en el mismo. Desde el día que acabe mi último examen de la carrera, siempre tuve claro el tema que elegiría para mi trabajo de fin de grado. Quizás sea un tema del que muchas personas han hablado, y han escrito acerca de este deporte maravilloso como la natación. Mi intención como no, siendo yo maestro, era trasladar mi deporte favorito a la escuela. Conocía la existencia de que se estaba introduciendo la natación en el área de educación física en muchos colegios de toda España. Actualmente soy monitor de natación y cada día que pasa no paro de comprobar los beneficios que tiene este deporte para los más jóvenes. Considero que la inclusión de la natación en el área de educación física o en la escuela como actividad extraescolar proporcionaría unos valores propios de la escuela, y que con esos valores conseguiremos un mejor ambiente escolar, un mejor ambiente de trabajo y una mejora de las relaciones sociales, ya que la natación promueve hábitos saludables, trabajo en equipo, sacrificio, y son estas las cosas que hacen falta en ella.

Analizando todos los puntos del trabajo de fin de grado, este trabajo nos ha servido para aprender a estudiar la natación desde diferentes perspectivas, además de estudiarla hemos conocido su historia y sus acontecimientos más importantes. Con la realización de este trabajo le damos cada vez más importancia a este deporte, que debería estar en todas las escuelas de España en menos de dos años. Queremos destacar que con este trabajo se han conseguido los objetivos marcados, y gracias a la información aportada, hemos podido demostrar la importancia de este deporte, no solo en la escuela, sino para todas las personas.

La parte más bonita del trabajo y la que más me ha gustado del trabajo es la propuesta de intervención, ya que se pone en práctica todos los conocimientos y destrezas para desarrollar las sesiones. Esta es la parte en la que más he aprendido, ya que he podido

llevar a cabo mis sesiones con un grupo de alumnos. Las sesiones han sido elaboradas de menos a más, es decir hemos decidido trabajar por etapas, y hemos pasado por todas las partes. Esta experiencia no solo nos ha servido para conocer los beneficios que tiene esta práctica deportiva, sino para comprobarlo con nuestros ojos.

En conclusión, la natación es un deporte muy completo, no solo desde el punto de vista motriz o para la salud, sino que aporta multitud de beneficios sociales. Este deporte mejora las relaciones sociales y fomenta valores como son el sacrificio o el trabajo en equipo.

## **BIBLIOGRAFIA.**

- Muñoz, A. (2004). Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física. Revista digital efdeportes, recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 10 de diciembre de 2013, núm. 295. Recuperado el 7 de mayo de 2017 en: <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Torreadella, X (2015). Antecedentes históricos del arte de nadar en España (siglo XVI-1807) Ágora para la educación física y el deporte, 17(2) ,182-201 [http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2015/08/agora\\_17\\_2f\\_torreadella.pdf](http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2015/08/agora_17_2f_torreadella.pdf)
- M. Gosálvez García, A. Joven Pérez (2008) Enseñanza de la natación. Curso de Monitor de Natación. Real Federación Española de Natación.
- La constitución española 1978. Título I Delos derechos y deberes fundamentales. Capítulo tercero. De los principios rectores de la política social y económica. Artículo 43: <https://www.boe.es/legislacion/documentos/ConstitucionCASTELLANO.pdf>
- Proyecto escolar “El ramiro nada “Área de educación física, Colegio Ramiro de Maeztu, educación primaria.: <http://www.colegioramirodemaetztu.com/el-ramiro-nada/>

LA ENSEÑANSA DE LA NATACION Y SUS ESPECIALIDADES(Anexo 2)

ETAPAS EN LA ENSEÑANZA DE LA NATACION Y SUS ESPECIALIDADES  
DEPORTIVAS

ETAPA	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS
-------	-----------	------------	-------------

<b>ETAPA I</b>	Supervivencia en el medio acuático.	Familiarización Respiración Flotación Propulsión	Se buscara la manera que los alumnos cojan confianza con el medio.
----------------	-------------------------------------	---	--

<b>ETAPA II</b>	Conseguir una autonomía total del movimiento en el medio acuático	Desplazamientos Giros Saltos Lanzamientos y recepciones.	Se intentara que los alumnos adquieran más confianza y autonomía con el medio.
-----------------	---	---	--

<b>ETAPA III</b>	Conseguir una perfección técnica de los diferentes estilos, y las normas de cada disciplina junto con sus respectivos reglamentos.	Natación (crol, espalda, braza, mariposa). Waterpolo Natación sincronizada Trampolín	Se ampliaran los conocimientos de la natación, hasta el punto de llegar al dominio del cuerpo en el medio acuático.
------------------	--	---	---

## ANEXO (1)

### MODALIDADES NATACION.

Dentro de la natación distinguimos 5 modalidades, A continuación mostramos un desglose de las pruebas.

- **Natación:**
  - **Libre:** 50, 100, 200, 400, 800 ( solo mujeres )y 1.500 metros ( solo hombres)  
4 x 100 y 4x200 metros relevos.
  - **Espalda:** 50, 100, 200 metros.
  - **Braza:** 50, 100, 200 metros.
  - **Mariposa:** 50, 100, 200 metros.
  - **Estilos:** 200 y 400 metros  
4x100 metros relevos.
- **Saltos:**
  - **Trampolín:** 1 y 3 metros individual, 3 metros sincronizado.
  - **Plataforma:** 10 metros individual y 10 metros sincronizado.
- **Waterpolo:** Por eliminatorias hasta llegar a las finales.
- **Natación sincronizada:**
  - Sólo.
  - Dúo.
  - Equipo.
  - Rutina libre combinada.
- **Aguas abiertas:** 5, 10 y 25 Km, ésta última disciplina olímpica desde los JJ.OO. de Pekín 2008.



ANEXO (4)

**TABLAS DE EVALUACION POR LAS DIFERENTE ETAPAS.**

EVALUACION FAMILIARIZACION

FAMILIARIZACION	BIEN	NORMAL	POCO	NADA
CONTACTO CON EL AGUA				
ADAPTACION AL MEDIO				
CHAPOTEO				
INMERSIONES				
SE DESPLAZA CON IMPLEMENTO				

EVALUACION RESPIRACION

FAMILIARIZACION	BIEN	NORMAL	POCO	NADA
SOPLAR EL AGUA				
SUMERJIRCE DEBAJO DEL AGUA				
CAMBIO DE RESPIRACION				
SOPLA LA PELOTA				
SE DESENVUELVE DEBAJO DEL AGUA				

EVALUACION FLOTACION

FAMILIARIZACION	BIEN	NORMAL	POCO	NADA
-----------------	------	--------	------	------

FLOTACIONES PARCIALES				
FLOTACIONES GLOBALES				
FLOTACION CON IMPLEMENTO				
FLOTACION SIN IMPLEMENTO				
CAMBIA DE HORIZONTAL A VERTICAL.				

#### EVALUACION PROPULSION

FAMILIARIZACION	BIEN	NORMAL	POCO	NADA
SE DESPLAZA				
SE DESPLAZA DEBAJO DEL AGUA				
SOLTARSE DEL MURO Y VOLVER AL MURO.				
UTILIZA PIEZ				
UTILIZA MANOS				

#### EVALUACION DESPLAZAMIENTOS

FAMILIARIZACION	BIEN	NORMAL	POCO	NADA
SE DESPLAZA DE CROL				

SE DESPLAZA DE ESPALDA				
SE DESPLAZA DEBAJO DEL AGUA				
SE DESPLAZA DE MANERA HORIZONTAL				
CONTROL DEL CUERPO AL DESPLAZARSE				

#### EVALUACION GIROS

FAMILIARIZACION	BIEN	NORMAL	POCO	NADA
POSICION VENTRAL				
POSICION DORSAL				
VOLTERETAS				
VUELTAS A LA CORCHERA				
POSICION LATERAL				

#### EVALUACION SALTOS

FAMILIARIZACION	BIEN	NORMAL	POCO	NADA
SALTO AL MEDIO				
SALTO DE PALO				
SALTO DE CABEZA				

SALTO EN PAREJAS				
SALTO EN GRUPOS				

#### EVALUACION LANZAMIENTO Y RECEPCIONES

FAMILIARIZACION	BIEN	NORMAL	POCO	NADA
PASA UN MOVIL A UN COMPAÑERO				
TRASPOTA UN MOVIL A UN COMPAÑERO				
LOCALIZA UN MOVIL Y LO LLEVA A UN PUNTO DE ENCUENTRO				
RECEPCIONA EL MOVIL				
ORIENTACION EN EL MEDIO				

#### EVALUACION CROL

FAMILIARIZACION	BIEN	NORMAL	POCO	NADA
MOV BRAZOS				
MOV. PIERNAS				
COORDINACION RESPIRACION CON BRAZOS				

COORDINACION RESPIRACION CON PIERNAS				
CROL ESTILO				

#### EVALUACION ESPALDA

FAMILIARIZACION	BIEN	NORMAL	POCO	NADA
MOV BRAZOS				
MOV PIERNAS				
POSICION DEL CUERPO				
COORDINACION BRAZOS Y PIERNAS				
ESPALDA ESTILO				

