



universidad
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE

Curso Académico 2015/2016

**DIFERENCIAS METODOLÓGICAS EN LA ENSEÑANZA DE LAS
ACTIVIDADES ACUÁTICAS ENTRE NIÑOS Y ADULTOS. UNA
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.**

Teaching methodological differences in water activities between
children and adults. A literature review.

Autora: Rebeca Cué Badiola

Tutora: Concepción Eloína Tuero del Prado

Fecha: 14/12/2015

VºBº TUTORA

VºBº AUTORA

Fdo. Concepción Tuero

Fdo. Rebeca Cué

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. MARCO TEÓRICO.....	5
3. OBJETIVOS.....	15
4. METODOLOGÍA.....	15
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	17
5.1. Juego.....	17
5.2. Identificación de la metodología de enseñanza en diferentes grupos de población.....	18
5.3. Organización y secuenciación de los contenidos.....	21
5.4. Espacio y características del medio.....	22
6. CONCLUSIONES.....	23
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26
7.1. Libros y artículos.....	26
7.2. Recursos electrónicos.....	28

Nota aclaratoria: El uso del género masculino en este trabajo no tiene un propósito discriminatorio, teniendo su justificación para así evitar la constante mención al niño/a, monitor/a, etc.

RESUMEN.

El objetivo de este trabajo es determinar si existen diferencias en metodologías de enseñanza respecto a la población infantil y adulta.

La pertinencia del trabajo viene dada por los planteamientos habituales de la enseñanza de la natación que a priori no presentan diferencias entre niños y adultos, tal y como se puede comprobar si se acude a las instalaciones acuáticas cuando se realizan clases dirigidas para ambos grupos.

A nivel metodológico se ha utilizado la realización de una revisión documental en la cual se ha escogido la búsqueda de artículos y libros que estuvieran lo más orientados posibles al tema del trabajo.

En cuanto a los resultados que establecemos, se han concentrado en cuatro grandes bloques, los cuales se detectaron que eran los más recurrentes y que son el juego, la identificación de metodologías de enseñanza en diferentes grupos de población, la organización y secuenciación de contenidos y el espacio y las características del medio.

PALABRAS CLAVE. Enseñanza, actividades acuáticas, enseñanzas metodológicas, población infantil, población adulta.

The objective of this research is to determine if there are any differences between the methodologies of teaching regarding the infant and adult population.

The relevance of the research is provided by the usual approaches of teaching swimming in which there are no differences between how children and adults are taught from the beginning. This is shown in the classes for both groups when attending the aquatic facilities.

At a methodological level, a documental review has been used in which the search for articles and books orientated to this work have been chosen.

When it comes to the results, they have been concentrated into four topics which were detected to be the most frequent: the game, the identification of the teaching methodologies of the different groups of population, the organizations and the sequencing of contents and the space and characteristics of the environment.

KEYWORDS. Teaching, water activities, methodological teaching, child population, adult population.

1. INTRODUCCIÓN.

Una de las disciplinas deportivas más populares en nuestro país es la natación designada como uno de los deportes más completos (Contreras, 2011), tanto en beneficios cardiovasculares como físicos (González, 2009).

La evolución y desarrollo de la natación fuera del contexto competitivo, ha generado que en la actualidad resulte más correcto referirnos a las actividades acuáticas, y también a las actividades en el medio acuático. La diversificación de las propuestas y programas de ejercicio físico acuático ha determinado que el uso del término natación resulte, en cierta manera reduccionista, en consonancia con distintos autores que han argumentado la necesidad de utilizar términos alternativos al referirse a las actividades físicas en el medio acuático (Moreno & Gutiérrez, 1998).

Dentro de las muchas razones por las que me incliné hacia esta temática, ha sido por el interés hacia la enseñanza en el contexto del medio acuático. Mi entusiasmo se originó en el momento en el cual tuve la oportunidad de elegir por mí misma un deporte, y tomé partido por el remo. Su continua práctica y sus, claramente, grandes beneficios fueron una de las razones por las que nunca dejó de interesarme este ámbito tanto deportivo como educativo, y en consecuencia, el medio acuático.

De manera que elegí este tema de trabajo considerando que podría aportarme nuevas expectativas de analizar los procesos de enseñanza-aprendizaje en el medio acuático, no solo desde la perspectiva del alumno, sino también del docente.

Los beneficios que genera la práctica física en el medio acuático, fundamentalmente por las características del agua, ha permitido la atracción hacia este ámbito a sujetos desde muy temprana edad hasta individuos de edad avanzada.

Retomando las especiales características del medio acuático (ingravedez, presión hidrostática, resistencia al agua, etc., cuyos efectos específicos son la flotabilidad y la propulsión del individuo entre otros), es preciso destacar la necesidad de adquirir habilidades motrices acuáticas para alcanzar cierta autonomía básica en este medio. Y puesto que el individuo no tiene unas características específicas, como pudiera tener un animal acuático, para desenvolverse en el agua desde edades tempranas, necesita participar en procesos de enseñanza-aprendizaje para conseguir dicha autonomía en el medio acuático. Siguiendo con lo que dicen los autores:

El medio acuático se ha mostrado como un lugar el cual el hombre ha utilizado para conocer, aprender, o divertirse pero para poder hacerlo debe de cumplir el primer objetivo que es asegurar su supervivencia adaptándose al

medio y logrando una autonomía en él. Poco a poco las actividades acuáticas se han ido diversificando no siendo el objetivo la adaptación y supervivencia en el medio sino la competición, el ocio o la recreación entre otras, surgiendo con ello gran cantidad de actividades dentro del mundo del ocio y el tiempo libre, adaptado a las nuevas demandas sociales (Morales, 2010, p.72).

Por tanto, en este trabajo se parte de una hipótesis planteada a nivel personal que se puede enunciar de la siguiente forma: si los procesos de enseñanza-aprendizaje se diferencian entre los diferentes grupos de población. Esta se deriva de la observación realizada en las instalaciones acuáticas durante el desarrollo de actividades acuáticas organizadas dirigidas a población infantil y adulta, y en las que prácticamente no se observan diferencias entre unas sesiones y otras.

Por otra parte, otro motivo sería la incidencia de caídas de los ancianos que aumenta con la edad (Anderson & Fishback, 2010) con lo cual una buena manera de remediar las caídas y sobre todo el miedo a caerse es la elaboración de ejercicios en el medio acuático ya que les aporta un aumento de la sensación de equilibrio. Por esta razón, tal vez los programas de ejercicios en el medio acuático deben ser una opción para estas personas en comparación con los programas terrestres convencionales, dado que el agua elimina las consecuencias producidas por la caída durante el ejercicio (Rubenstein & Josephson, 2006). Además, el ejercicio en el agua favorece la disponibilidad de participación para aquellos sujetos con la artritis crónica u otras condiciones ortopédicas (McIlveen & Robertson, 1998; Jentoft, Kvalvik & Mengshoel, 2001) y sobre todo para la personas con «miedo a caer» ya que los efectos en el agua son menos exigentes.

Son éstas, otras de las muchas razones por las que considero un tema de estudio pertinente cualquier ámbito ligado a la enseñanza de la natación o actividades acuáticas ya que se puede profundizar en aspectos relevantes en los procesos de enseñanza-aprendizaje en el medio acuático. Además, el hecho de que participen amplios sectores de población en este tipo de actividades físicas respalda el necesario estudio de este tema.

Por otro lado, en relación a las competencias generales y específicas agrupadas en la titulación de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (2010) de la Universidad de León, este trabajo estaría relacionado con la adquisición, entre otras, de las siguientes competencias:

- Conocer y comprender los efectos y los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte (C.G.).

- Diseñar, modificar y/o adaptar al contexto lúdico, situaciones motrices orientadas al desarrollo y perfeccionamiento de los recursos heurísticos y actuacionales implicados en las habilidades motrices (C.E.).
- Diseñar, aplicar y analizar intervenciones didácticas en contextos propios de la actividad física (C.E.).

El trabajo constará de un primer apartado donde se desarrollará la presentación del tema que se va a abordar durante este estudio. El siguiente apartado es el marco teórico, en el cual se efectúa la recopilación de información necesaria para determinar cuál es el estado actual de este tema desde la perspectiva de la documentación utilizada. A continuación, se establecerán los objetivos que nos hemos planteado previamente para hacer el trabajo. Seguidamente explicaremos la metodología a partir de una revisión bibliográfica, cuyo procedimiento es expuesto, seguida de los resultados y la discusión donde se observará y discutirá todo lo obtenido. El último apartado está relacionado con las conclusiones de este trabajo, además de incluir unas valoraciones personales sobre el mismo.

2. MARCO TEÓRICO.

En la actualidad, la relevancia de la natación y las actividades acuáticas queda patente en algunas publicaciones, como es el caso de la del Consejo Superior de Deportes que recoge que “las cinco actividades más practicadas por la población escolar son el fútbol (22%), el baloncesto (9%), las danzas (9%), la natación (8%) y el fútbol sala (7%)” (CSD, 2011, p. 28).

Si comparamos las actividades físico-deportivas más practicadas entre chicos y chicas, de entre 6 a 18 años, se puede observar el deporte de la natación en ambos sexos.

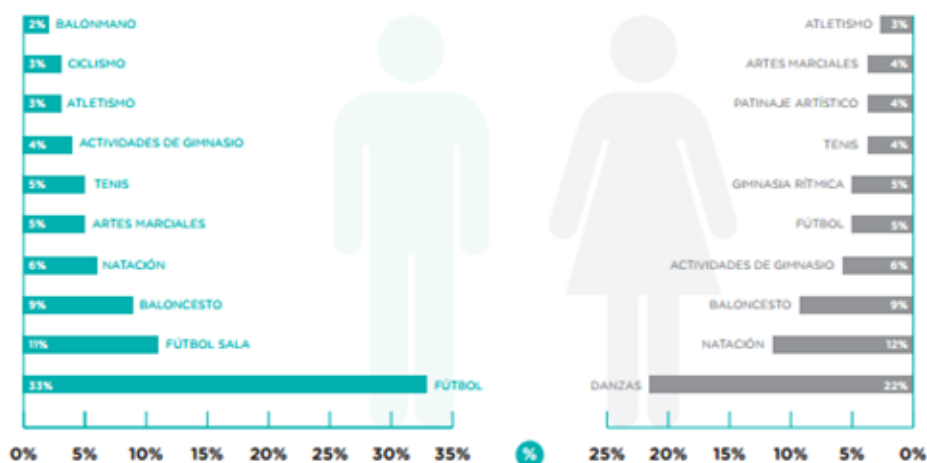


Gráfico 1. Ranking de actividades físico-deportivas más practicadas según sexo (CSD, 2011, p.29).

Además de la práctica en niños de edad escolar, se observa en el gráfico que mostramos a continuación como también la población adulta ha optado por esta práctica.

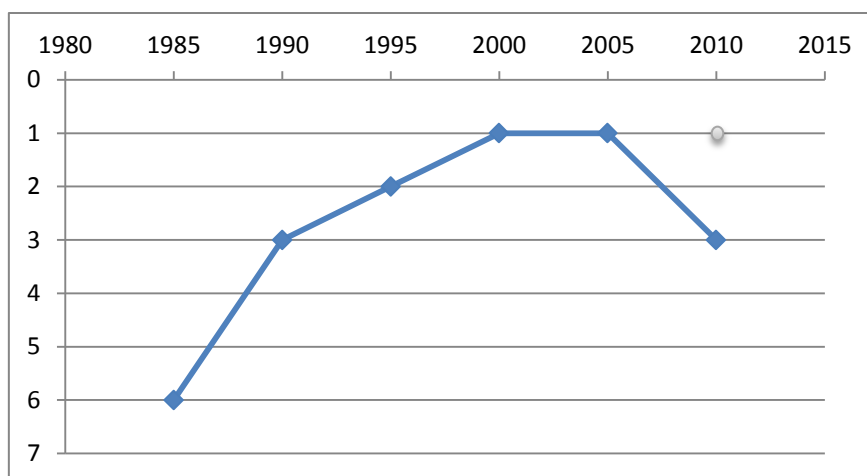


Gráfico 2. Ubicación de la natación recreativa (◆) según los informes publicados por García Ferrando sobre los hábitos físicos de los españoles. En el informe del período 2005-2010, el primer lugar es ocupado por la gimnasia y actividad física guiada (●) en la cual se incluye aquafitness y aquagym (Tuero, 2015, p.170).

Tal y como se refleja en el gráfico 2, gráfico basado en informes publicados por García Ferrando, la natación recreativa alcanza el primer puesto en los estudios que concluyen el lustro entre 2000 y 2005 como actividad física preferida por los españoles adultos (Tuero, 2015).

Si analizamos el gráfico podemos observar como la natación recreativa y la actividad física guiada en el agua se encuentran casi en lo más alto de los hábitos físicos de los españoles adultos, es por tanto que podría darse la necesidad de contratar monitores o técnicos deportivos en las instalaciones acuático-deportivas, especializados en natación o natación recreativa.

Por este motivo se considera necesario lo que ya Moreno (1997) advertía de que “el técnico deportivo dominará tres ámbitos para asegurarse de que el proceso de enseñanza y aprendizaje que lleva a cabo sea correcto: ámbito técnico, pedagógico y organizativo” (citado por Cordón, 2008, p.64). Con esto se quiere decir, que no solo haber pasado por el ámbito deportivo basta para dedicarse a la enseñanza de la natación en general, sino que también hace falta haber cursado un proceso de enseñanza-aprendizaje, como se decía, en el que es necesario dominar los tres ámbitos ya nombrados.

Muchas veces, cuando hablamos de la natación lo hacemos desde una perspectiva general ya que a lo que nos queremos referir es a un campo amplio, el que abarca todo lo que conllevan las actividades acuáticas: natación competitiva,

natación recreativa, actividades acuáticas guiadas... Es por tanto que se considera oportuna esta aclaración ya que a veces es posible que su lectura lleve a equívoco. Se decidió aclarar esto debido a la evolución que ha tenido la natación, lo que proporcionó otras especialidades que salieron de lo competitivo para transformarse en algo recreativo (aquagym, aquaerobic...).

Partiendo de una perspectiva más general, resulta evidente el gran auge alcanzado por la consideración de las actividades acuáticas como un excelente recurso en favor de conseguir un mejor desarrollo del individuo. Ya sea por razones médicas, educativas, rehabilitadoras, recreativas o por simple moda social, lo cierto es que en muy pocos años se ha pasado de considerar la «natación» con una finalidad casi exclusivamente de carácter deportivo, a una consideración educativa y pedagógica importante como elemento base en el proceso de formación integral de la persona (Moreno & Gutiérrez, 1998).

Si volvemos la vista hacia el pasado, se observará como la natación estuvo ligada desde siempre con la evolución del hombre, surgiendo como una respuesta a sus necesidades de supervivencia, alimentación y locomoción (Varela, 2014). Sin embargo, tal y como expresan Catteau & Garoff (1988), en uno de los manuales básicos de enseñanza de la natación, se confirma que el entonces denominado «arte de nadar» ha sobrevivido durante siglos desde las primeras civilizaciones, según se constata en fuentes documentales diversas (pinturas, mosaicos, vasijas, y literatura que ensalza hazañas de nadadores). Estos mismos autores indican que de estas fuentes no se identifica el proceso de adquisición de las habilidades natatorias.

Otros expertos consideran que en las civilizaciones antiguas se utilizaba un modelo de reproducción de los movimientos que realizaban los animales. Arellano y Pardillo (2003) resuelven que nuestros ancestros de las primeras civilizaciones, conseguían “nadar a partir de un proceso típico de ensayo-error, resuelto a partir de sencillos movimientos de brazos y piernas” (p. 638). Y prosiguen estos mismos autores advirtiendo cómo ha evolucionado la enseñanza de la natación hasta nuestros días:

Este proceso se ha seguido hasta nuestros días, y las más sofisticadas técnicas actuales no han sido el resultado de una labor investigadora o de experimentación formal sino de ensayos realizados por los entrenadores y los deportistas a lo largo del proceso de entrenamiento (Arellano & Pardillo, 2003, p. 638).

La relevancia de la natación en la Grecia Clásica se pone de manifiesto con la frase de Platón (en torno al año 355 a.C.), que recoge en su libro «Leyes», en el que identifica a la gente culta con el saber nadar¹ (Llana & Pérez, 2007). Sin embargo, no se conoce información sobre procesos de enseñanza en estos períodos.

Coinciden los especialistas (Catteau & Garoff, 1988; Navarro, 1978) en señalar que, la publicación del primer libro sobre natación² (publicado por el alemán Nicolás Wynmann en 1538) no conlleva datos sobre la enseñanza de la natación. En los tratados publicados hasta el siglo XIX se recomienda fundamentalmente la adopción de posiciones para conseguir el dominio acuático con carácter utilitario (Navarro, 1978).

Otros defensores del ejercicio físico en el medio acuático han sido Jonh Locke (1632-1704) y Jean Jacques Rousseau (1712-1778) que proclamaban la necesidad de educar a un niño fuerte y sano, para lo cual proponen que el niño sea capaz de nadar (Betancor & Villanou, 1995). Sin embargo, a pesar de la naturaleza pedagógica de sus obras, tampoco hacen referencia a cómo se debía enseñar a nadar.

En el siglo XIX comienzan a aparecer textos que recogen aspectos vinculados a los procesos metodológicos de la enseñanza de la natación en diversos contextos. Uno de los más relevantes procede del contexto militar, se trata del «Tratado completo de natación. Ensayo sobre su aplicación al arte de la guerra», del Vizconde de Courtivron, de 1836, con algún aspecto pedagógico pero sin profundizar excesivamente en este ámbito (Joven, 2001). También en Francia, en el siglo XIX comienzan a aparecer propuestas educativas de la enseñanza de la natación en manuales de institutrices y educadores, quienes comenzarían las propuestas «en seco», fuera del agua a partir de distintas herramientas y artilugios (Catteau & Garoff, 1988), y basados en una enseñanza individual.

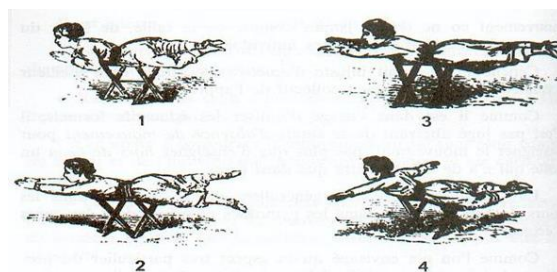


Ilustración I. *Extracto de un manual dirigido a institutrices, editado en 1887, en el que se ejecuta la brazada en cuatro tiempos* (Cattea & Garoff, 1988, p. 50).

¹ El texto de Platón recoge la siguiente frase: “¿Debería confiarse un cargo público a personas que son lo contrario de la gente culta, los cuales, según el proverbio, no saben ni nadar ni leer” (Arellano & Pardillo, 2003, p. 639).

² El libro de N. Wynman fue escrito en latín y se titulaba «Colymbetes, sive de Arte Nadandi Dialogus et Festivus et Lucundus Lectu» que puede ser traducido como « Colymbetes o El Arte de Nadar, diálogo festivo y de amena lectura» según la traducción editada por Miguel Piernavieja en el INEF de Madrid en 1968.

Durante el siglo XX, sin duda la influencia deportiva llega a los procesos de enseñanza de la natación que siguen relacionados con la deportivización de la iniciación a esta disciplina. La organización de los contenidos, la asimilación de los gestos deportivos fuera del agua, adaptar los gestos al agua, la profundidad de la piscina, la distancia que debe recorrer un individuo para determinar si sabe o no nadar, la incorporación de la tabla como material auxiliar de flotación y la enseñanza colectiva, se pueden identificar como los aspectos más significativos (Joven, 2001). Pero la deportivización de los procesos de enseñanza de la natación también se justifica a partir del uso de los espacios de la competición de la natación, las piscinas con dimensiones establecidas por la federación para acoger las competiciones de este deporte. Entonces se puede considerar que la dimensión utilitaria (supervivencia) y deportiva se identifican claramente.

A medida que transcurre el siglo XX, y motivado por los cambios sociales y por la democratización del deporte a raíz del movimiento *Deporte para Todos*, la naturaleza y los procesos de enseñanza de la natación se transforman. Esto afecta a la construcción de los equipamientos acuáticos, y como indica Jardí (2000) estos cambios proceden de los países centroeuropeos en los cuales las piscinas adquieren una nueva dimensión, adquiere relevancia el ocio y la sociedad de consumo (nuevas dependencias en las instalaciones, vasos recreativos,...).

En España, esta transformación se produce en torno al 1980, la natación evoluciona hacia las actividades acuáticas fundamentalmente porque comienza a desprenderse de la carga deportiva, y comienza a revalorizarse la recreación en el agua, la incorporación de grupos poblacionales como bebés, embarazadas, ancianos, y se transfieren contenidos terrestres hacia el medio acuático.

Por tanto, el agua es un medio que favorece el aprendizaje de habilidades, ocio y recreación (Morales, 2010) y que según Domínguez (2013), la práctica acuática, llamada por algunos autores «actividades acuáticas» es una práctica corporal relacionada con el dominio del medio acuático que requiere, para ser realizada, la adquisición de habilidades, por tanto se vincula con intervenciones de profesores y alumnos. Es por tanto, como se puntualizó anteriormente, que decidimos centrarnos en actividades acuáticas más que en la propia natación a causa de la evolución que había tenido, de lo competitivo a lo recreativo.

Estos cambios llegan a la enseñanza de la natación, ya transformada en actividad acuática. Pero desde una perspectiva evolutiva, Joven (2001) indica que es a mediados del siglo XX cuando, en España, comienza la formación de los técnicos

deportivos vinculada a la Federación Española de Natación, y es entonces, cuando se estructuran en distintos niveles (monitor provincial, monitor regional, monitor nacional y entrenador). De esta manera se esboza el perfil formativo de los responsables de la enseñanza de la natación y de las actividades acuáticas durante décadas en nuestro país.

Aunque la formación de los técnicos deportivos en natación ha evolucionado, es necesario destacar que en la actualidad las materias correspondientes a esta titulación son: enseñanza de la natación, psicopedagogía, bases biopatológicas y salvamento acuático. Revisando el texto oficial del curso de Monitor de Natación publicado en 1998 observamos que en las diferentes fases que engloba la asignatura de enseñanza de la natación no se observan diferencias en torno a los posibles grupos de población. Tan solo en la materia de psicopedagogía, en el apartado de desarrollo psicomotor en relación al Medio Acuático, se habla del desarrollo en los primeros seis meses, de los 6 meses a los 12, del segundo año, del tercero, del cuarto, del quinto y del sexto, sin efectuar mención expresa a población adulta, ni siquiera adolescente.

Por otra parte, debemos abordar la titulación oficial cuya competencia profesional es la iniciación a la natación. En el RD 1262/1997, del 24 de julio, por el que se establece el currículo formativo de Grado Superior correspondiente al título de Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas, podemos observar cómo en la página 26945 se hace una mención a la natación en el apartado a), e) y f) de los anexos, exactamente en el módulo profesional 2 de actividades físico-deportivas individuales:

Cuadro 1. Apartados del módulo profesional 2 de actividades físico-deportivas individuales	
a) Utilización recreativa de los deportes individuales.	Recreación con habilidades motrices propias de los deportes individuales. Recreación de estadios y animación de parques. Materiales. Actividades. Organización. Animación de «footing» y «jooging» en parques. Recreación en piscinas. Animación acuática. Materiales. Actividades. Organización.
e) Natación.	Metodología de la iniciativa a la natación. Didáctica aplicada. Procesos de enseñanza. Juegos y ejercicios introductorios. Ejercicios de familiarización. Ejercicios de respiración. Ejercicios de flotación y propulsión. Progresiones. Aprovechamiento lúdico. Técnica básica de los diferentes estilos. Progresiones. Corrección de

	estilo. Reglamentos de los distintos estilos y pruebas. Instalaciones y material: características. Uso y cuidados. Adaptación a la personas con discapacidades. Adaptaciones y ayudas. Instalaciones y material Técnicas. Modalidades. Reglamentos.
f) Acondicionamiento físico y natación.	Aplicación del acondicionamiento físico elemental a los distintos estilos y pruebas de natación. Procedimientos para el acondicionamiento físico utilizando tareas propias de la natación.

Como se puede concluir una vez analizado el cuadro 1, se observa como la única distinción respecto a grupos poblacionales que se realiza, está vinculada a las personas con discapacidad, no haciendo hincapié en las diferencias en cuanto a niños y adultos.

Si nos fijamos otra vez en el texto oficial del curso de Monitor de Natación (Gosálvez & Joven, 1998, p.45) se observa cómo realiza la secuenciación de contenidos mediante este cuadro-resumen:

ETAPA	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS
Etapa I	Supervivencia en el medio acuático. Planteamiento principalmente desde el punto de vista utilitario.	Familiarización Respiración Flotación Propulsión	Ofrecer a los alumnos las tareas apropiadas de cada bloque dándole opción al conocimiento del medio y afianzar su confianza en el mismo.
Etapa II	Conseguir una total autonomía de movimiento en el medio acuático con libertad de movimientos	Desplazamientos Giros Saltos Lanzamientos y Recepciones	Ofrecer al alumno y alumna el abanico más amplio posible de posibilidades de movimiento a través de todos los recursos de juegos y tareas dirigidas, en el medio acuático sin incidir demasiado en las técnicas deportivas.
Etapa III	Conseguir una aproximación e iniciación a los gestos y movimientos básicos de	Natación (crol, espalda, braza, mariposa) Waterpolo Natación sincronizada	Ofrecer a los alumnos y alumnas aquellas progresiones metodológicas en

	las especialidades deportivas de la natación, así como el conocimiento básico de su reglamento y normativa	Saltos de trampolín	cuanto a progresión de las diferentes modalidades, haciendo hincapié en los aspectos básicos en cuanto a su normativa vigente.
--	--	---------------------	--

Como se puede apreciar, en el cuadro 2 tampoco se profundiza en la distinción de la enseñanza en cuanto a grupos de población, simplemente nos presenta la secuenciación de contenidos que se debería hacer a la hora de encontrarse en un proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello se organizan los contenidos de tal forma que creen oportunos para la correcta realización de los mismos.

Como bien sabemos, los seres humanos envejecen, se presenta un deterioro progresivo del cuerpo y una desaceleración significativa de todas las funciones vitales. Pero como el proceso de envejecimiento no es uniforme, los órganos del cuerpo humano no envejecen, todos al mismo tiempo. Por tanto, lo que se debería conseguir es una capacidad de conducción lo más grande posible, basándose en el rendimiento deportivo. Así, la persona de edad adulta encontrará la alegría de la vida a través de la cultura física, sin caer en el abuso de la competición deportiva (Kreuzhuber, 1986).

En consonancia con lo anterior y relacionándolo con el tema del trabajo, se observa como una posibilidad para trabajar esa involución sería la de la realización de actividades acuáticas guiadas, las cuales aportarán bienestar a través de una actividad física eficaz, pero de una forma relajada (Gourlaquen & Roulex, 1994).

Obviamente, las diferencias entre un niño y un adulto son manifiestas. Esto se debería mostrar en los procesos de enseñanza-aprendizaje, que en nuestro caso se refieren a las prácticas físicas en el medio acuático. En relación, se considera relevante la definición de metodología de enseñanza en el ámbito deportivo, ya que es prácticamente de lo que consta este trabajo. Una posible definición sería la que dio Mena (citado por Hernández, 2009), el cual concibe el método de enseñanza como el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinadas para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos.

Las diferencias relevantes en relación con el tema de este trabajo se refieren a las fases sensibles y a las cualidades físicas condicionales, puesto que en mayor o menor medida intervienen en los procesos de enseñanza en el agua.

Respecto a las cualidades condicionales, a modo de síntesis, observamos en el gráfico 3, la evolución de éstas con la edad. En el marco de los procesos tradicionales de enseñanza de la natación, las cualidades físicas más relevantes serían la amplitud de movimiento y la resistencia.

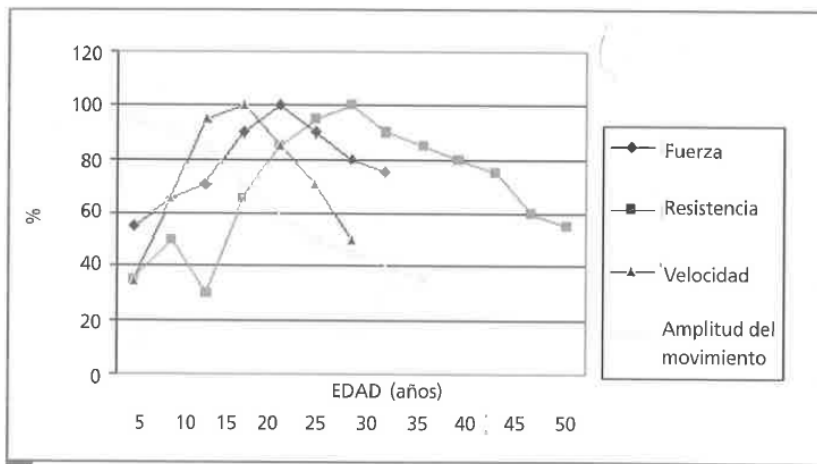


Gráfico 3. Evolución de las cualidades físicas condicionales (Latorre & Herrador, 2003, p.56)

En cuanto al proceso de envejecimiento Zambrana (2003) exponía en relación a la evolución del aparato locomotor que:

El músculo con el paso del tiempo pierde elasticidad, agua y minerales, lo cual crea una cierta propensión a los desgarros. Al perder los discos intervertebrales su grosor, se pierde de altura hasta 10 cms. Las articulaciones también van perdiendo su elasticidad, los huesos se vuelven frágiles y aparecen deformidades y lesiones. Se pierde calcio y como consecuencia consistencia ósea (Zambrana, 2003, p.25).

En cuanto a las fases sensibles, también a modo de síntesis, observamos en el gráfico 4 un modelo de algunas de las fases sensibles, las cuales nos interesan para saber su evolución con la edad.

EDAD	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
EQUILIBRIO											
APRENDIZAJE MOTOR											
TIEMPO DE REACCIÓN											
COORDINACIÓN PERCEPTIVOMOTORA											

Gráfico 4. Modelo de fases sensibles (Latorre & Herrador, 2003, p.57).

Como se puede observar, se detecta una clara involución en el caso de la coordinación perceptivomotora, al igual que en el equilibrio y en el tiempo de reacción, ambos con un auge en las edades comprendidas de 8 a 11-13 años, respectivamente.

Partiendo de esta idea general tanto en la evolución de las cualidades físicas condicionales en los niños como en la evolución de las fases sensibles, se puede considerar a simple vista como los niños presentan una evolución de esas cualidades físicas condicionales que les permite realizar cualquier tipo de ejercicio mientras que los adultos, con la edad, van adentrándose en la involución de esas características que les facilitarían la realización, en este caso, de actividades físicas. En cuanto a las fases sensibles se observa claramente como con la edad la mayoría van disminuyendo.

Por tanto es necesario comprobar si existen metodologías de enseñanza de la natación diferentes para niños y adultos.

Para abordar este tema, y debido a que la metodología de enseñanza en el medio acuático es un tema muy denso, se ha acotado a cuatro bloques, que al efectuar una revisión global de la documentación, se manifestaban como recurrentes. Estos son el juego, la identificación de metodologías de enseñanza en diferentes grupos de población, la organización y secuenciación de contenidos, y el espacio y sus características.

Respecto al juego, Domínguez, Lezeta y Espeso (2001) afirmaban que el juego es el elemento clave de la progresión en el medio acuático, con lo cual podría observarse su importancia a la hora de la enseñanza con niños sobre todo, ya que podría ser uno de los instrumentos que más beneficios aporta tanto para el que se lo enseña como para los que aprenden. En cuanto a la identificación de la metodología de enseñanza en diferentes grupos de población, apartado del cual nos basamos para la realización del trabajo principalmente, se inicia el trabajo previendo diferencias manifiestas entre los grupos de población en función de la evolución de las fases sensibles y de las cualidades condicionales, que se trataron anteriormente. El bloque relacionado con la organización y secuenciación de los contenidos en los procesos de enseñanza en el medio acuático, es uno de los que genera más conflictos no solo en las fuentes documentales, sino también en las piscinas. Y por último, el cuarto gran bloque sería el del espacio y características del medio. Consideramos relevante de mencionar ya que el medio del mismo modo que sus características, han proporcionado una serie de cambios respecto al medio terrestre los cuales han hecho posibles que se realicen

ejercicios y actividad física diferente, y por tanto, aportando otro tipo de sensaciones (Pansu, 1997) así como la libertad de movimiento (Conde, Pérez & Peral, 2010).

3. OBJETIVOS.

Para dar respuesta a este estudio se formulan los siguientes objetivos:

✚ General:

- Determinar si existen diferencias en metodologías de enseñanza respecto a la población infantil y adulta.

✚ Específicos:

- Recopilar, revisar y elegir todo tipo de fuentes bibliográficas que puedan ser de utilidad para el descubrimiento de la metodología tipo más utilizada en el aprendizaje de la natación en niños y adultos.
- Identificar qué metodología es la más aceptada para la enseñanza de la natación de niños y adultos.

4. METODOLOGÍA.

A continuación pasamos a detallar las distintas fases que se ha desarrollado en este proceso de búsqueda sistemática de bibliografía y a realizar un análisis de la misma. Para ello, nos serviremos de un procedimiento de referencia propuesto por Medina, Marín & Alfalla (2010) que podrá ser sugerido como guion de la realización del trabajo. A continuación se explican brevemente cada una de las fases.

a) Identificación del campo de estudio.

La primera de las actividades a desarrollar es la identificación del campo de estudio que buscamos analizar. Esta es una etapa inicial en todo proceso de estudio e investigación, que derivará en la detección del estado de la cuestión, los objetivos generales y específicos, y la delimitación del marco teórico. Así, se establece el campo de estudio ya citado.

b) Búsqueda de las fuentes de información.

Para establecer nuestra estrategia de búsqueda, una vez identificados el campo de estudio, tuvimos que determinar los criterios de búsqueda a emplear y decidir, además, dónde se iba a realizar la búsqueda (URL de revistas, bases de datos,...). Para ello nos tuvimos que plantear este tipo de preguntas: ¿qué queremos buscar?, ¿cómo lo queremos buscar?, ¿dónde lo queremos buscar?, ¿para qué nos sirve?

Una vez respondido estas cuestiones nos decidimos a emplear una búsqueda bibliográfica en Sport Discuss, CSIC, Dialnet y Google Académico buscando como

palabras clave: enseñanzas metodológicas (methodological teachings), estilos de enseñanza (teaching styles) niños y adultos (children and adults), actividades acuáticas (water activities) y natación (swimming). Además de la búsqueda digitalizada se realizó una búsqueda manual entre las referencias de los estudios seleccionados, utilizando como recurso la biblioteca de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de León.

c) Selección de las fuentes de información.

Se han encontrado para la elaboración de este trabajo 31 artículos y 17 libros, de los cuales se han utilizado 14 de los 31 y 5 de los 17 para la elaboración de los resultados y discusión. Se han excluido los demás ya que se consideró que no cumplían las expectativas de la revisión. Una vez realizada la búsqueda debemos tener en cuenta las diferentes fuentes de las que tomar la información. Dadas las características de la investigación que se va a desarrollar, una revisión bibliográfica, las fuentes empleadas son de carácter primario y secundario.

Por tanto, para la realización de este trabajo nos hemos decantado tanto por libros y manuales como por artículos ya que consideramos suficiente la información obtenida con dichas fuentes documentales.

d) Gestión y depuración de los resultados de la búsqueda.

Para la correcta gestión de las fuentes documentales tuvimos que plantear una tabla de registro de referencia como la siguiente:

Fecha	Base de datos	Estrategia de búsqueda	Comentarios	Ubicación de archivos

En cuanto al proceso de depuración de la búsqueda realizada tuvo se desarrolló en tres etapas, siguiendo a Medina, Marín, & Alfalla (2010), clasificación de las referencias encontradas, selección y análisis de las mismas.

e) Análisis de los resultados.

Una vez obtenidos los resultados pasamos a su análisis, el cual depende del objetivo de la investigación. En este caso algunos de los aspectos que fueron de interés analizar al realizar la revisión bibliográfica son:

- Palabras clave.
- Contenidos de interés.

- Marco teórico vinculado con el tema en cuestión.
- Principales resultados y discusión.
- Conclusiones.

f) Establecimiento de resultados y elaboración de la discusión.

Una vez analizadas las fuentes documentales se da paso a los resultados y a la elaboración de la discusión.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Para comenzar con este apartado, considero oportuno puntualizar que en el marco teórico se detecta que no hay distinción a nivel metodológico de enseñanza en los grupos poblacionales, de ahí que considere este uno de los resultados más significativos del trabajo.

5.1. Juego.

Después de realizar toda la búsqueda de información notamos como el juego estaba presente a la hora de buscar las distintas metodologías, no sólo para la enseñanza con niños sino que también con adultos. Esto, nos dio paso a considerar este elemento de suma relevancia.

Algunos autores afirman que tanto para los bebés como para los niños el ideal metodológico de enseñanza es el juego, sin duda alguna, ya que como hemos visto anteriormente el juego es una actividad inherente en el ser humano (Pérez, 2010) que sale a relucir tanto de ellos mismos como por la ayuda del que les instruye.

Como se puede apreciar, un niño aun siendo capaz de jugar por sí solo, necesita de un profesional de la educación para poder evolucionar en el buen camino hasta el aprendizaje, en este caso, de actividades acuáticas. Hemos visto como la figura del «profesor» respeta tanto a los niños como a su forma de actuar ya que es muy importante tanto la enseñanza por parte del profesor (Pena, 2006) como el descubrimiento por uno mismo y la experimentación. Refiriéndonos al ámbito de la natación otros autores puntualizan que:

La figura del Monitor de Natación en las Escuelas de Natación es tan importante tanto por su aportación como enseñante de la natación, como por su labor de información a los primeros entrenadores sobre los progresos de sus alumnos, que permitan el acceso a los grupos de entrenamiento y preparación para la competición (Escudero, 2005, p.4).

La técnica de enseñanza de la natación a través del juego se plantea en niños además por este otro motivo, el de que se inicie jugando y que se olvide de que está allí para aprender a nadar (Domínguez, Lezeta & Espeso, 2001). Además estos autores son recurrentes al decir que:

El juego es algo que forma parte de su vida diaria y es con lo que tenemos que trabajar para conseguir que el niño disfrute y que su experiencia con el agua sea agradable, placentera y divertida y así conseguir el objetivo final: que el niño aprenda a nadar (p.206).

No solo los niños se enriquecen con el juego sino que también es un instrumento que se puede utilizar y que se utiliza con los adultos. Lo podemos comprobar a base de las afirmaciones de algunos autores como Pérez (2010) que dice que el juego habitualmente se le asocia con la infancia, pero lo cierto es que se manifiesta a lo largo de toda la vida de las personas. También se observa como Rada (2012) plantea en uno de sus estudios que en los cursos de natación para personas mayores, mediante el juego y el humor, las personas aprenden un deporte, la natación, que mejora su calidad de vida y entretiene.

Como ya preveíamos anteriormente, la utilización del juego como recurso en la enseñanza establece que mediante la interacción lúdica, una persona ya sea bebé, niño, adulto o anciano, puede enriquecerse de todo lo que le aporta, siendo en este caso, un claro ejemplo de ayuda para conocer, practicar y potenciar la práctica de actividades acuáticas, como por ejemplo la natación, es decir, es el elemento clave en la progresión de la natación (Domínguez, Lezeta & Espeso, 2001).

Analizándolo bien, siendo el juego una herramienta de ayuda para la gran mayoría de educadores, podemos deducir como desde la antigüedad los niños, adultos o ancianos ya se instruían para el aprendizaje, de en este caso, actividades acuáticas, ya que desde que nacemos intentamos divertirnos, pasar el tiempo, etc., sin tener constancia de que lo que verdaderamente estamos haciendo es prepararnos para aprender, puesto que sin darnos cuenta ya lo estábamos haciendo desde el minuto uno.

5.2. Identificación de la metodología de enseñanza en diferentes grupos de población.

Los niños, aun sin darse cuenta, cumplen un ciclo o experimentan una serie de fases para llegar al aprendizaje. Dichas fases, pensándolo detenidamente, no podrían reflejarse aquí de una única manera, ya que como hemos insistido anteriormente, cada niño es diferente, con lo cual progresa de manera diferente (Pédroletti, 2007) y aunque

su metodología de enseñanza no lo sea, eso no exime de unas posibles variaciones con cada grupo de alumnos.

Teniendo en cuenta toda la información adquirida acerca de las personas mayores hemos obtenido como resultado que no hay una única metodología de enseñanza propia para este grupo de población, ya que se combina la utilización del juego, con un descubrimiento guiado, con la asignación de tareas y el trabajo en grupos reducidos donde cada grupo está realizando una tarea diferente (Pédroletti, 2007).

Deteniéndonos en lo obtenido, se observa cómo la metodología de enseñanza tanto para niños como para adultos no varía tanto como se pudiera pensar antes de realizar la búsqueda de información ya que a simple vista se percibe que son personas totalmente diferentes en cuanto a edad, tamaño, nivel cognitivo, experiencia, motricidad, etc. (Lopategui, 2000). Lo que sí se puede puntualizar es que ambos grupos de población puede que tengan la misma experiencia en el terrero de la natación ya que, como se explica más arriba, muchas personas mayores no han conocido las actividades acuáticas hasta una edad muy longeva dado por sus costumbres de antaño como por su estado social (Soler & Jimeno, 1998).

No hay que olvidar, respecto al grupo de población adulta, que de acuerdo con la afirmación de Soler & Jimeno (1998), de que el diálogo sigue siendo la mejor ayuda para llegar a una relación con el grupo que induzca a las personas a estar abiertas y a intentar cualquier nueva propuesta, se advierte cómo esto es imprescindible sobre todo para las personas mayores, las cuales suelen estar más reacias a la hora de conocer gente nueva, hacer nuevas actividades, etc. Gracias al diálogo, este grupo de población puede ser capaz de afrontar sus temores por la ayuda de sus compañeros, y ser capaces de probarse a sí mismos, si ven que sus otros compañeros también lo intentan y les animan a ello.

Analizando lo dicho por Soler & Jimeno (1998), de que para la enseñanza de los ancianos se utilizan la asignación de tareas, el trabajo por grupos reducidos, la enseñanza por la búsqueda y usar sus propias sugerencias como tareas de trabajo para el grupo, vemos como son pertinentes estos estilos de enseñanza, ya que si nos fijamos bien, las personas mayores, como hemos dicho anteriormente, al ser más reacias a los cambios, prefieren ir poco a poco e ir trabajando con la gente de menos a más, para que no les parezca un cambio brusco y repentino el tener que interaccionar con tanta gente de golpe. Es evidente que esto no es universal y que siempre nos podremos encontrar con un prototipo de persona adulta, dispuesta a hacer natación, totalmente diferente.

También es cierto que una persona mayor suele estar limitada por alguna enfermedad o lesión, es en este sentido por lo que se ha citado anteriormente a Anderson & Fishback (2010), por lo que no siempre puede hacer todo lo que ella quisiera, por tanto es muy importante como comentaban Soler & Jimeno (1998), fijarnos cada día cómo vienen a clase, qué comentan entre ellos, y atender sobre las cosas que dicen que les gustaría hacer. Es decir, interpretando lo anterior se puede decir que lo que intentan es tener en cuenta la individualización y ajuste de los ejercicios a realizar y por tanto de los contenidos. De esta forma, el monitor o técnico deportivo de natación por ejemplo, que se encuentre con ellos les tendrá motivados durante toda la clase si a parte de realizar las tareas que ya tenía pensado incluye algunas de las sugerencias propuestas por ellos.

Para rematar con este tema hay que añadir lo referido a la asignación de tareas como estilo de enseñanza más usado para los mayores y el aprendizaje mediante la búsqueda (Pédroletti, 2007). Con esto, se puede deducir como este grupo de población necesita de una instrucción la cual le permita asimilar los requisitos necesarios para la realización de las actividades físicas en el medio acuático, siendo más específicos, que les digan siempre lo que pueden hacer, hacerlo y buscar alternativas por ellos mismos.

También, es necesario destacar que tanto los estilos de enseñanza propicios para los niños como los propicios para los muy adultos o personas mayores cumplen una función muy satisfactoria ya que con ellos podemos hacer que tanto unos como otros consigan realizar esa clase de actividad física en el agua y, lo más importante, consiga interiorizar todos esos conocimientos que le podrán ayudar a realizar esa práctica siempre que quiera y siga teniendo capacidad para ello.

Para la realización de dichas actividades suele ser necesaria la presencia de un monitor o técnico deportivo. La formación habitual de dichos técnicos deportivos deriva de autores como Ibáñez (citado por Córdón, 2008) y Fajardo del Castillo (citado por Córdón, 2008) ya que ellos parten de los modelos de formación del profesorado para establecer una clasificación sobre los modelos de técnicos deportivos. De esta forma, y siguiendo con estos dos autores, la formación del profesorado de Educación Física se convierte en la base para poder formar a técnicos deportivos suficientemente capacitados.



Grafico 5.- La formación del profesorado de Educación Física como base para la formación del técnico deportivo (adaptado de Córdón, 2008, p.60).

Si se interpreta este gráfico, se puede resaltar la relevancia que se deposita en la formación de los profesores de educación física, ya que como se puede observar dicha formación es la que repercute a la hora de formar a los técnicos deportivos, es decir, el hecho de haberse formado anteriormente como profesor en esta asignatura ayudará a su formación como técnico deportivo.

5.3. Organización y secuenciación de los contenidos.

Según el texto oficial del curso de Monitor de Natación (Gosálvez & Joven, 1998) tenemos como resultado que una buena secuenciación de los contenidos en la enseñanza de la natación sería una dividida en tres etapas (véase cuadro 2). En la primera etapa se trabajarían, por este orden, la familiarización, respiración, flotación y propulsión. La segunda etapa sería la destinada a desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones. Y por último, en la tercera etapa se trabajarían los distintos estilos de la natación seguidos de la iniciación al waterpolo, a la natación sincronizada y a los saltos en trampolín. Por tanto, se observa cómo primero se elabora una enseñanza-aprendizaje muy general yendo desde el punto de tocar el agua e intentar adaptarse hasta la enseñanza-aprendizaje de deportes realizados en el medio acuático, que en este caso se desarrollan en piscinas.

Por otro lado, autores como Bovi & Palomino (2009) detectaron en uno de sus estudios que la correcta secuenciación de contenidos para niños de entre 3 y 8 años sería, por orden, trabajar la familiarización, la flotación, la respiración, la propulsión y por último el aprendizaje de los distintos estilos. Además dicha secuenciación coincide con la misma idea de los planteamientos de Catteau & Garoff (1988).

Si nos fijamos en autores como Jofre y Lizalde (citado por Albarracín & Moreno, 2012) proponen como contenidos en el medio acuático:

Conocimiento del propio cuerpo, control e higiene postural, respiración, relajación, natación, actividades de expresión, actividades cooperativas, desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, desarrollo de las cualidades físicas básicas, iniciación deportiva (waterpolo, natación sincronizada, etc.), medidas de seguridad y prevención de accidentes en la práctica de actividades físicas, etc. (citado por Albarracín & Moreno, 2012, p.33).

Por otra parte para seguir con estas distinciones encontramos que para la enseñanza de la natación en niños discapacitados se tienen en cuenta tres contenidos. El primero englobaría el tono, la flotación y la percepción somática; el

segundo, la percepción espacial y temporal, y el tercero la coordinación (Jaqueti, 2007).

En cuanto a la secuenciación en adultos se produce una modificación, ya que Rocha (2010) considera pertinente este orden de aprendizaje: familiarización, flotación, respiración, propulsión, saltos, giros, equilibrios, coordinación, lanzamientos y recepciones, y conducción y transporte. Si lo comparamos con lo encontrado para niños se observa como prefiere enseñar antes la flotación que la respiración e incluir aprendizajes como los equilibrios o la conducción y el transporte. Y por otra parte se observa como Soler & Jimeno (1998) también dan su propio punto de vista ordenándolos de este modo: respiración, flotación, propulsión y coordinación.

Por otro lado, autores como Cabello (1997), consideran pertinente, que trabajando con personas mayores, se deba empezar por el aprendizaje del estilo crol, seguido del de espalda, braza y mariposa. No obstante, teniendo en cuenta que es el pensamiento de un autor, se debe puntualizar que como en todo proceso de secuenciación, no hay una sola opción acertada, si no que podrían darse más alternativas.

Por tanto, se puede observar que no hay una única secuenciación de contenidos, ya que como hemos puntualizado existen muchos tipos considerados como correctos.

5.4. Espacio y características del medio.

Dado los artículos y libros analizados hemos concluido que tanto el medio como el espacio son idóneos para la práctica tanto recreativa como más analítica de las actividades acuáticas o de la natación. Esto es posible gracias a unos requisitos necesarios para su adecuado uso, como pueden ser los dados por Sova (1993): la temperatura del agua, que debe oscilar entre 26,5 y 28 grados; el fondo de una piscina que debe tener una superficie lisa pero no resbaladiza y estar marcada de forma clara y visible para indicar la profundidad, o la profundidad ideal del agua que para la mayor parte de quienes hacen ejercicios en ella es hasta el nivel del diafragma o de la axila.

Si especificamos un poco más por grupos de población, la temperatura media del agua para bebés debería estar en 32°C. La piscina tendrá que tener poca profundidad, pero la suficiente para que un adulto pueda pasear con su bebé sin tenerse que agachar. La playa de la piscina tiene que estar pensada para que sobre todo los niños que empiecen a gatear lo hagan de forma segura. El objetivo de estas medidas es proporcionar la sensación de seguridad tanto de los padres como de los niños, dentro del agua, para así facilitar la realización de las actividades acuáticas (Moreno & De Paula, 2005).

Para trabajar con grupos de tercera edad, es aconsejable disponer de una piscina pequeña de 16x8 m o 12x6 m y con una profundidad que oscile entre los 1,20 y 1,40 m. Como complemento es aconsejable que la instalación cuente con una piscina con una profundidad comprendida entre los 1,80 y 2,10 m para trabajar con el grupo más avanzado. En cuanto a los accesos a la piscina, la situación ideal es disponer de unas escaleras que permitan una entrada gradual al agua y que el suelo de la playa de la piscina sea antideslizante. La temperatura considerada es de 29-32°C, siendo la temperatura ambiente de 2°C por encima (González, 2006). El agua a esa temperatura es propicia para los ancianos ya que les asegura contra la pérdida de calor corporal y les permite estar en un ambiente cómodo y relajado, además de asegurar una movilidad de sus articulaciones puesto que una temperatura baja les proporcionaría una mayor rigidez la cual podría derivar a dolor (González, 2006).

Otra de las razones por las que se puede deducir que los programas acuáticos serían una buena opción en contra posición con los programas terrestres convencionales, es porque estos últimos simplemente por el hecho de estar sobre el suelo, ya ofrecen más impacto si se produjera una caída (Rubenstein & Josephson, 2006), mientras que los efectos en el medio acuático serían menos exigentes debido a que, una vez inmerso se produce una sujeción de la cadera la cual estabiliza e impide esas caídas.

Además de esto, es necesario destacar que la irrupción de las gimnasias acuáticas hace que se incorpore a los procesos de enseñanza posiciones verticales, dejando atrás la posición horizontal más encaminada a la competición, con material auxiliar de flotación (churros, cinturón flotador, manoplas, etc.).

Teniendo en cuenta estos resultados se observa como el medio acuático puede ser la solución a una serie de dificultades relacionadas con problemas con el equilibrio, el miedo, los daños producidos al caerse contra el suelo, la gravedad... todos ellos podrían prevenirse mediante la realización de actividad física en el agua, tanto para fortalecerse como para frenar esos posibles miedos.

Para hacer una concreción de los resultados y la discusión, destacamos como tanto la enseñanza en niños como la enseñanza en adultos de una actividad acuática, por ejemplo la natación, se asemeja en varios aspectos. Ambos grupos de población utilizan el juego como herramienta útil en la enseñanza (Pérez, 2010). Además se han encontrado evidencias donde se establecen que sobre todo para los adultos existen más tipos de metodologías de enseñanza. En cuanto a la secuenciación de contenidos se observó que se plantean muchas posibilidades todas igual de correctas. Y por

último, se detectó la relevancia que se deposita en el medio y espacio acuático ya que principalmente es donde establecen las diferencias entre un grupo de población y otro.

6. CONCLUSIONES.

Una vez finalizada la elaboración del trabajo se han obtenido las siguientes conclusiones.

Como conclusión general se puede establecer que apenas existen diferencias desde el punto de vista bibliográfico en la metodología de enseñanza, a la hora de impartir un proceso de enseñanza-aprendizaje en las clases dirigidas de actividades acuáticas, en la piscina, durante la edad infantil y adulta.

Tras la elección de todo tipo de fuentes documentales se ha podido comprobar que pese a la cantidad de artículos y libros seleccionados, no se ha detectado metodologías de enseñanza diferenciadas para niños y adultos.

Si recordamos lo que se expone en los resultados y la discusión, se concluye que no existe un solo método de enseñanza para niños y adultos, ya que en niños lo principal, como se ha observado, es la utilización del juego; mientras que en los adultos señalan que una buena forma de aprender a parte del juego, es hacer grupos de trabajo reducidos y tener en cuenta la individualización de los mismos.

Si atendemos a lo expuesto anteriormente, se puede concluir que uno de los recursos más importantes en la metodología de enseñanza que se puede utilizar tanto para niños como para adultos es el juego, ya que ambos grupos de población pueden adquirir conocimientos sin darse cuenta (en niños), o sin que parezca una carga que agote mentalmente (en adultos) mediante este método.

Por último, dado la relevancia que se ha encontrado con el medio acuático, se puede deducir que se hace más hincapié en las diferencias que se encuentran en cuanto a los recursos que se utilizan y en cómo tiene que ser el espacio en el que se realizan las clases, que en diseñar o utilizar diversas metodologías de enseñanza con diferentes grupos de población dadas sus diferencias en cuanto a sus características.

Por tanto, se ha observado cómo el juego juega, valga la redundancia, un papel muy importante en la enseñanza del niño, ya que sin ello seguramente no podrían prestar toda la atención necesaria durante la clase o acabar la clase con esa satisfacción que proporciona el haber jugado y haberse divertido anteriormente.

Respecto a los adultos, aunque no se hable del juego como recurso en los métodos de enseñanza más utilizados, está claro que siempre forma parte de todos y

que de una manera u otra acaban haciéndolo, sin olvidar que los métodos de enseñanza más utilizados para ellos.

En cuanto a mi valoración del trabajo, considero que el planteamiento inicial podría completarse con un estudio experimental a pie de piscina, el cual proporcione datos objetivos que puedan contrastarse con los datos depositados en este estudio. Además, otra de las posibilidades que considero muy interesante para poder completar este trabajo, es la de diseñar metodologías apropiadas para cada grupo de población, en este caso para la edad infantil y adulta.

La relevancia adquirida de este tema de estudio se da en que si nos fijamos en las clases dirigidas que se dan en una piscina a los niños y a los adultos no se aprecian diferencias reseñables que den paso a clasificar las diferentes metodologías utilizadas, sino que los monitores o técnicos deportivos utilizan los mismos métodos. Por tanto, considero que una de las posibles soluciones sería la de formar adecuadamente a los técnicos deportivos para que puedan formar a cada grupo de población de la manera más adecuada posible.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

7.1. Libros y artículos.

- Anderson, R. L., & Fishback, E. (2010). Balance Specific Training in Water and on Land in Older Adults: A Pilot Study. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 4(3), 300-11.
- Arellano, R., & Pardillo, S. (2003). Historia de la natación. Evolución de los medios y métodos de investigación en la biomecánica de la natación. En L.P. Rodríguez (dir.), *Compendio histórico de la actividad física y el deporte*, 637-656. Barcelona: Masson.
- Betancor, M.A., & Vilanou, C. (1995). *Historia de la Educación Física y el Deporte a través de los textos*. Barcelona: P.P.U.
- Cabello, A. (1997). *Natación para adultos*. Madrid: Gymnos.
- Catteau, R., & Garoff, G. (1988). *L'enseignement de la natation*. París: Vigot.
- Conde, E., Pérez, A., & Peral, F.L. (2010). *La importancia de la natación en el desarrollo infantil: hacia una natación educativa*. Madrid: Gymnos.
- Gonsálvez, M., & Joven, A. (1998). *Real federación española de natación. Escuela nacional de entrenadores. Curso de monitor*. Madrid: RFEN.
- Gourlaquen, C., & Roulex, J.L. (1994). *Aquagym: La gimnasia en el agua*. Madrid: Tutor.
- Jardí, C. (2000). *Movernos en el agua*. Barcelona: Paidotribo.
- Jentoft, E., Kvalvik, A., & Mengshoel, A. (2001). Effects of Pool-Based and Land-Based Aerobic Exercise on Women With Fibromyalgia/Chronic Widespread Muscle Pain. *Arthritis Care & Research*, 45(1), 42-47.
- Joven, A. (2001). *Estudio y evolución de las actividades acuáticas: la formación de técnicos*. Tesis doctoral. Departamento de Teoría e Historia de la Educación. Universidad de Barcelona [documento sin publicar].
- Kreuzhuber, S. (1986). *La gymnastique dans l'eau: Forme et sante: Les bien faits de l'aquagym*. París: RETZ.
- Latorre, P.A., & Herrador, J. (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*. Barcelona: Paidotribo.

- Llana, S., & Pérez, P. (2007). Los orígenes de la natación y su evolución hasta las actuales técnicas de nado. En S. Llana, & P. Pérez (coords.), *Natación y Actividades Acuáticas*, 15-57. Valencia: Marfil.
- Medina, C., Marín, J.A., & Alfalla, R. (2010). Una propuesta metodológica para la realización de búsquedas sistemáticas de bibliografía. *Working Papers on Operations Management*, 1(2), 13-30.
- Morales, E. (2010). Propuesta educativa «El agua como medio de enseñanza: importancia de la evaluación». *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 72-75.
- Moreno, J.A. & Gutiérrez, M. (1998). Propuesta de un modelo comprensivo del aprendizaje de las actividades acuáticas a través del juego. *Apunts: Educación física y deportes*, 52, 16-24.
- Moreno, M.I. (1997). La formación básica del entrenador deportivo en la edad escolar. En Delgado Noguera, M.A. (Coord). *Formación y actualización del profesorado de E.F. y del entrenador deportivo*, 1-15. Sevilla: Wanceulen.
- Navarro, F. (1978). *Pedagogía de la natación*. Valladolid: Miñón.
- Pansu, C. (1997). *L'eau et l'enfant. Un espace de liberté*. Paris: Amphora.
- Pédroletti, M. (2007). *Actividades acuáticas infantiles: del descubrimiento a las primeras brazadas*. Barcelona: Octaedro.
- Rada, F. (2012) Recreación y aprendizaje en la adultez mayor a través del juego y el humor. El caso del natatorio del Club Atlético Lanús. *Lúdicamente*, 2, 1-15.
- Real Decreto-ley 1262/1997, de 24 de julio, por el que se establece el currículo del ciclo formativo de grado superior correspondiente al título de Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas. Boletín Oficial del Estado, 11 de septiembre de 1997, núm. 218, pp. 26942-26945.
- Rocha, L.E. (2010). *Natación para la tercera edad: Enseñanza básica para la natación con adultos mayores*. México: Trillas
- Rubenstein, L.Z., & Josephson, K.R. (2006). Falls and Their Prevention in Elderly People: What Does the Evidence Show? *Elsevier*, 90, 807-824.
- Soler, A., & Jimeno, M. (1998). *Actividades acuáticas para personas mayores: Fundamentos teóricos y sesiones prácticas*. Madrid: Gymnos.
- Sova, R. (1993). *Ejercicios acuáticos*. Colección fitness. Barcelona: Paidotribo

Tuero, C. (2015). La configuración de la recreación acuática en España: Estudio de su evolución en el cambio de siglo. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 27, 114-1117.

Wynmann, N. (1968). *Colymbetes o el Arte de Nadar. Diálogo festivo y de amena lectura*. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física y Deportes. [Edición dirigida por Miguel de Piernaveja].

Zambrana, M. (2003). *Deporte y salud al alcance de todos*. Madrid: Comunidad de Madrid. Consejería de Educación Dirección General de Deportes.

7.2. Recursos electrónicos.

Albarracín, A., & Moreno, J.A. (2012). Análisis de los contenidos y actividades desarrolladas en las clases de actividades acuáticas: una propuesta para Enseñanza Secundaria. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 109, 32-43. Recuperado el 5 de Noviembre de 2015 de <file:///D:/Downloads/261236-352391-1-SM.pdf>

Bovi, F., & Palomino, A. (2009). La secuencia de las etapas de aprendizaje en natación infantil. *Revista de natación, saltos/sincro y waterpolo*, 31(2). Recuperado el 4 de Septiembre de 2015 de http://www.educaciofísica.com/Fabio_Bovi_mejor_articulo_tecnico_2009.pdf

Consejo Superior de Deportes (2011). Los hábitos deportivos de la población escolar en España. Recuperado el 21 de Octubre de 2015 de <http://www.infocoponline.es/pdf/Estudio%20hábitos%20deportivos.pdf>

Contreras, C. (2011). La importancia de la práctica de la natación en la educación de los niños y las niñas. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16(161). Recuperado el 25 de Julio de 2015 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4189891>

Cordón, M.M. (2008). Procesos formativos de los técnicos deportivos, que participan en actividades físico-deportivas a nivel provincial, en Andalucía oriental. *Tesis de la facultad de educación de Granada*. Recuperado el 2 de Noviembre de 2015 de <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1834/1/17364127.pdf>

Domínguez, M.E. (2013). Comparación y caracterización de algunas teorías de la enseñanza aplicadas a la enseñanza de la natación. *10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*. Recuperado el 25 de Julio de 2015 de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/37082>.

- Domínguez, P., Lezeta, X., & Espeso, E. (2001). La enseñanza de la natación a través del juego. *Revista internacional de medicina y educación física*, 1(3). Recuperado el 4 de Septiembre de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista3/natacion.pdf>
- Escudero, M. (2005). Descubrir la natación, descubrir nadadores. *Ponencia en el XXV Congreso de la AETN*, p.4. Recuperado el 25 de Noviembre de 2015 de <http://www.aetn.es/files/20064-04.pdf>
- González, M.A. (2006). Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas: natación para bebés, para embarazadas, natación para mayores. *Junta de Andalucía, consejo de turismo, comercio y deporte*, 72(1), 1-22. Recuperado el 5 de Diciembre de 2015 de http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081013124110ma_gonzalez2.pdf
- González, R. (2009). Evaluación del nivel de cf-salud y propuestas para su mejora y/o mantenimiento. *Revista digital de Innovación y experiencias educativas*, 15. Recuperado el 25 de Julio de 2015 de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/RAFAEL_GONZALEZ_1.pdf
- Grado en ciencias de la actividad física y del deporte. (2010). Recuperado el 22 de Noviembre de 2015 de <http://www.unileon.es/estudiantes/estudiantes-grado/oferta-de-estudios/grado-en-ciencias-actividad-fisica-y-deporte/competencias>
- Hernández, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 132, p.1. Recuperado el 5 de Diciembre de 2015 de <http://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>
- Jaqueti, E. (2007). Técnico deportivo en actividad física para discapacitados. Natación: estimulación temprana y aquapsicomotricidad. *Junta de Andalucía, consejería de turismo, comercio y deporte*, 170(1), 1-12. Recuperado el 5 de Diciembre de 2015 de http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080414133116esperanza_jaqueti2.pdf

- Lopategui, E. (2000). Comparaciones morfofunciones y fisiológicas entre niños y adultos. Recuperado el 13 de Noviembre de 2015 de <http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/F-Pediatc.html>
- McIlveen, B., & Robertson, V.J. (1998). A Randomised Controlled Study of the Outcome of Hydrotherapy for Subjects with Low Back or Back and Leg Pain. Elsevier, 8, 17-26. Recuperado el 25 de Julio de 2015 de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031940605658981>
- Moreno, J.A., & De Paula, L. (2005). Estimulación acuática para bebés. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 20, 53-82. Recuperado el 5 de Diciembre de 2015 de <file:///D:/Documents/Rebeca%20INEF/4%C2%BA%20Curso/TFG/Estimulacion%20bebes.pdf>
- Pena, L. (2006). Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas para bebés, embarazadas y adultos. *Junta de Andalucía, consejería de turismo, ocio y deporte*, 72(1), 1-38. Recuperado el 28 de Noviembre de 2015 de http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081013123749lydia_pena.pdf
- Pérez, C. (2010). La importancia del juego y los juguetes para el desarrollo integral de los niños/as de educación infantil. *Revista de la educación en Extremadura*, 10-20. Recuperado el 2 de Diciembre de 2015 de http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_9_archivos/c_p_cordero.pdf
- Varela, E.E. (2014). Estrategias metodológicas para la enseñanza-aprendizaje del deporte de la natación, en los estudiantes de 8º año de Básica del colegio Benigno Malo. *Tesis de la universidad politécnica Salesiana, Ecuador*, 1-121. Recuperado el 25 de Julio de 2015 de <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6868/1/UPS-CT003535.pdf>