

con objeto de impulsar y consolidar la práctica de una variada gama de actividades físicas y deportivas que tengan en cuenta su dimensión educativa, saludable y de disfrute. Asimismo, se hace hincapié en estas actividades como vía de potenciar la participación de la comunidad y de fomentar las relaciones con el entorno.

La edición y difusión de estos materiales es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Educación y Cultura, a través de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional y del Consejo Superior de Deportes, y las diversas Federaciones vinculadas con el deporte o actividad que en cada libro se aborda, que han mostrado con su apoyo a esta colección una clara sensibilidad hacia los temas educativos.

El primer libro de la colección establece el marco en el que debería desarrollarse este tipo de actividades extraescolares y reflexiona acerca de su papel en relación con la educación física escolar. Los restantes volúmenes se corresponden con diferentes modalidades de las actividades físico-deportivas, acerca de cada una de las cuales los autores y autoras de los libros dan a conocer las características de la actividad o el deporte que da título a cada material y presentan estrategias para su aprendizaje y práctica a través de las correspondientes etapas.

Las publicaciones pretenden servir de ayuda para la puesta en práctica de las actividades y por ello no sólo exponen los principios teóricos básicos en cada caso, sino que descenden a propuestas concretas de actividades que pueden desarrollarse en los centros. No obstante, es importante resaltar que se trata de propuestas que deben ser interpretadas por los responsables de cada centro y adaptadas a las peculiaridades del alumnado con el que se vaya a trabajar y a las condiciones específicas de cada contexto.

Todos aquellos que han trabajado en esta colección, a quienes las respectivas instancias ministeriales quieren agradecer sinceramente su esfuerzo, lo han hecho desde el convencimiento de que estos libros podrían resaltar un apoyo para el desarrollo de las actividades físico-deportivas dentro del «Programa de apertura de los centros docentes». Confiamos en que este objetivo se haya realmente alcanzado.

## ÍNDICE

Introducción .....	9
<b>I. LA NATACIÓN. HISTORIA. CONTEXTO ESCOLAR</b>	
1. La natación y sus especialidades .....	17
2. Breve historia de la natación .....	21
3. Las actividades acuáticas: una concepción educativa .....	27
<b>II. CONTENIDOS DE LA NATACIÓN</b>	
4. Características de la actividad física en el agua .....	31
Aspectos generales .....	31
Fundamentos de hidrodinámica aplicados a la actividad acuática .....	34
La flotación .....	34
Las resistencias .....	37
La piscina .....	39
El material auxiliar .....	41
5. Las especialidades deportivas de la natación .....	45
La natación .....	45
El waterpolo .....	49

La natación sincronizada .....	56
Los saltos .....	60
<b>6. Actitudes y valores .....</b>	<b>69</b>
<b>III. LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN Y SUS ESPECIALIDADES</b>	
<b>7. Visión global de las tres etapas de aprendizaje .....</b>	<b>75</b>
<b>8. Primera etapa: Aprender a nadar. La supervivencia en el medio acuático .....</b>	<b>79</b>
La familiarización .....	82
La respiración .....	89
La flotación .....	93
La propulsión .....	99
Evaluación .....	103
<b>9. Segunda etapa: Dominio del medio acuático. Habilidades acuáticas .....</b>	<b>107</b>
Los desplazamientos .....	110
Los giros .....	117
Los saltos .....	121
Los lanzamientos y las recepciones .....	125
Evaluación .....	128
<b>10. Tercera etapa: Iniciación deportiva .....</b>	<b>129</b>
Iniciación a la natación deportiva .....	129
<i>El estilo crol</i> .....	129
<i>El estilo espalda</i> .....	139
<i>El estilo braza</i> .....	147

<i>El estilo mariposa</i> .....	156
<i>Las salidas y virajes en natación</i> .....	162
<i>Juegos y formas jugadas de aplicación a los estilos</i> .....	173
<i>Elementos de trabajo en el aprendizaje de los estilos</i> .....	174
Iniciación al waterpolo .....	175
Iniciación a la natación sincronizada .....	185
Iniciación a los saltos .....	189
Evaluación .....	198
<b>11. Consideraciones didácticas para el profesorado .....</b>	<b>201</b>

<b>IV. RECURSOS</b>	
<b>12. Bibliografía y recursos .....</b>	<b>205</b>
Bibliografía .....	205
Direcciones de interés .....	207

## Introducción

El deporte de la natación y, concretamente, las actividades acuáticas en las cuales está englobada, requieren, dentro de las actividades físicas, un planteamiento diferenciado de otras actividades provocado fundamentalmente por las características del entorno en donde se desarrollan. Así como la mayoría de las actividades físicas requieren una serie de habilidades y destrezas básicas que se suelen dar durante el desarrollo normal de la persona (andar, desplazarse corriendo, saltar, lanzar, manipular, etc.), en el caso concreto de la natación y las actividades acuáticas, el requisito previo de dichas actividades es el dominio elemental del medio acuático; en otras palabras, para poder desarrollar unos objetivos deportivo-recreativos encuadrados en el marco de las actividades acuáticas, es imprescindible haber superado unos objetivos enmarcados dentro de un planteamiento que podemos denominar como «utilitario»: *saber nadar* (supervivencia en el agua).

Si consideramos que las actividades acuáticas en general, y la natación en particular, tienen lugar, como su nombre indica, en el medio acuático, medio totalmente distinto al medio habitual (terrestre), deberemos afrontar los índices de riesgos posibles que ello conlleva, adoptando las correspondientes medidas de prevención y seguridad, punto básico a tener en cuenta a la hora de programar y planificar los objetivos y contenidos que se han de desarrollar.

Como en cualquier proceso de aprendizaje en etapas iniciales, lógicamente estas medidas preventivas deben tomarse con total ri-

gor, por lo que el responsable de la clase debe estar totalmente dispuesto a adoptarlas y cumplirlas.

El hecho de desarrollar las actividades en el agua requiere que el responsable de la clase esté totalmente familiarizado con dicho medio y que tenga un buen dominio del mismo, de forma que pueda actuar o intervenir de cualquier modo en el agua, bien ante un posible percance o para una simple demostración de un movimiento.

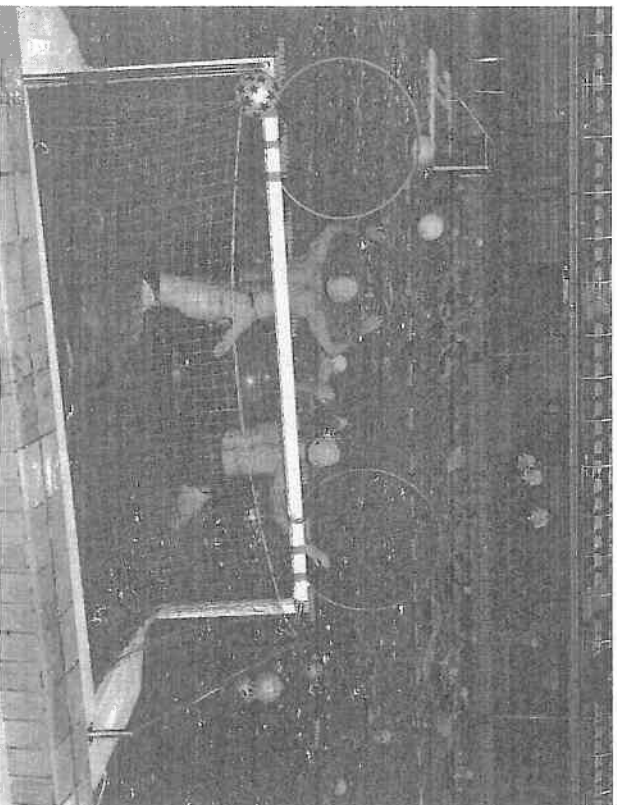


Foto cedida por Centro M-86.

Asimismo, el profesor conductor de la actividad, deberá tener unas nociones elementales de las técnicas básicas de intervención ante un accidentado acuático (saber detectar una situación comprometida de cualquier integrante de la clase y saber actuar de la forma adecuada).

Otro elemento a tener en cuenta en las actividades acuáticas está en relación con la instalación o recinto donde se lleven a cabo dichas

actividades. Por lo general, la enseñanza e introducción a la natación y demás especialidades acuáticas se realizan en las piscinas, bien sean cubiertas o descubiertas. Dadas las características de algunas instalaciones y las condiciones en que se desarrollan las clases, es de suma importancia la adopción de las medidas higiénicas básicas marcadas por las diferentes disposiciones legales de los organismos correspondientes (autonómicos, estatales, etc.). El hecho de no tener en cuenta estas disposiciones o de no hacer el esfuerzo necesario para que todos los usuarios (alumnado, profesorado, personal, etc.) las cumplan y cumplan puede ocasionar situaciones de contaminación, contagios o infecciones de diversos tipos.

De este modo podemos resumir en algunos puntos esenciales las premisas o requisitos a tener en cuenta y cumplir por parte del profesorado o responsables de las clases a la hora de afrontar un programa de actividades acuáticas de iniciación a la natación y a sus especialidades:

- Conocimientos de las normas higiénicas básicas que hay que cumplir.
- Dominio del medio acuático.
- Conocimiento de las técnicas básicas de salvamento acuático.
- Disposición para actuar de forma inmediata ante posibles percances.
- Prevención.

La publicación que se presenta a continuación pretende un acercamiento a los factores y conceptos básicos necesarios para poder afrontar los programas de iniciación a la natación y todas sus especialidades.

Para quienes no tienen experiencia en las actividades acuáticas pensamos que este ejemplar les puede ayudar y guiar en esos conceptos elementales, pero, sobre todo, les proporcionará las bases necesarias para poder recurrir a otras fuentes más extensas y detalladas.

El enfoque fundamental del libro es el de ofrecer a todos los que puedan tener la responsabilidad de dirigir este tipo de actividades

des aquellos recursos elementales para llevar a cabo los programas de iniciación a la natación; consideramos que en este marco en el que se van a desarrollar las actividades es necesario buscar un planteamiento que conduzca al alumnado a conocer y dominar el medio acuático, así como una introducción a todas las especialidades deportivas de la natación (natación, waterpolo, saltos y natación sincronizada) dándoles la misma importancia desde el punto de vista de iniciación deportiva, y que a la vez les sirva como elemento integrador del proceso educativo en el campo deportivo.

La estructura está diseñada en tres grandes capítulos, a través de los cuales se va desde una información general sobre la actividad acuática hasta unas recomendaciones metodológicas para lograr el dominio del medio acuático y la iniciación a las especialidades deportivas de la natación.

Consideramos elemental conseguir un dominio total del medio acuático que conlleve un desarrollo integral del alumno como etapa previa a cualquier iniciación deportiva; de ahí que hayamos estructurado las etapas de enseñanza del deporte en tres: *aprender a nadar, dominio del medio e iniciación deportiva*. En esta última se persigue una descripción básica de aquellos recursos metodológicos para una introducción a cada una de las especialidades, sin pretender un trabajo eminentemente técnico que sería objeto de otro tipo de planteamiento (o de otras etapas).

No pretendemos dar recetas para conseguir los diferentes objetivos sino, por el contrario, lo que se pretende es aportar las referencias necesarias para que cada responsable de los correspondientes programas pueda diseñar y desarrollar sus propios planes de trabajo, siempre buscando el elemento integrante de todos los alumnos y alumnas desde el punto de vista educativo y deportivo, y todo ello con un elemento común que es el aspecto lúdico y recreativo.

En este planteamiento debemos considerar que tan importante es que un alumno o alumna sea capaz de realizar una brazada correcta de mariposa como que sepa conducir un balón nadando, que sepa ejecutar una posición básica de natación sincronizada o que sea capaz de efectuar un salto elemental.

La utilización de los juegos y los ejercicios, sus variantes y combinaciones harán el trabajo del animador mucho más motivante tanto para el alumnado como para el propio profesor o profesora. Finalmente, decir que también se hace hincapié en algunos aspectos metodológicos para la presentación y realización de las actividades para facilitar el trabajo a quienes no están acostumbrados a mover grupos en piscinas.

Creemos que nuestra propuesta puede servir como vivero de ideas y de ayuda, aunque en breves pinceladas, a quienes quieran dedicarse a la enseñanza o la recreación en el agua. Es obvio que las posibilidades de actuación desde el punto de vista de la actividad física son abundantes, por lo que el elemento acuático nos puede servir para enriquecer en gran medida este campo, siempre que se efectúen programas adecuados.



**I. La natación.  
Historia.  
Contexto escolar**

# La natación y sus especialidades

## **LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACIÓN**

---

El hombre y el agua han ido relacionados por necesidades biológicas a lo largo de los tiempos y esta relación íntima ha generado otro tipo de vínculos que hacen de este elemento algo importantísimo en la vida de muchas civilizaciones.

Según las culturas, el agua tiene una aceptación o conceptualización diferente. Por ejemplo, en muchas zonas de Oriente el agua y el baño tienen un valor o concepto purificador, con gran simbolismo religioso. En Occidente el agua tiene un papel fundamental en el proceso tecnológico, en la pesca, en la industria, en la higiene diaria, o incluso en el ocio. En el fondo, un concepto muy materialista y práctico de su valor, aunque no debemos olvidar que en algunas zonas los baños tienen también un gran sentido de curación y salud.

El nacimiento de los deportes modernos dio pie a la creación de modalidades o deportes de piscina. El ocio y tiempo libre de nuestra civilización también ha encontrado en el agua un elemento interesante y utilizable para la llamada mejora de la calidad de vida.

En este libro que tienes en tus manos nos vamos a centrar fundamentalmente en la iniciación a los deportes de piscina, estableciendo diferentes etapas, y lo haremos con una intención deportiva, recreativa y de ocio.

Habitualmente, cuando vamos a la piscina, decimos que hacemos natación o clases de natación, concepto que en los últimos años se ha considerado muy restrictivo pues, realmente, la natación es un deporte en sí, por sí mismo.

Los cambios y evoluciones en nuestra vida, la mejora de las infraestructuras, la influencia de los medios de comunicación y el acceso de todas las etapas de edad a la actividad física, han hecho que el término *natación* sea sustituido por el de *actividad acuática*, que es más amplio y enmarca todas las posibilidades y enfoques que podemos plantear.

Las posibilidades que nos ofrece la piscina o los recintos acuáticos son innumerables y permiten que se abran expectativas de un futuro, donde el agua juegue un papel socializador de salud y de espectáculo mayor que en nuestros días. Por todo ello puede ser interesante hacer extensivo a nuestra población no sólo el concepto de natación como deporte sino ampliar dicho concepto a la práctica en el agua como actividad deportiva o como recreación y salud, buscando el desarrollo de las actividades acuáticas en el contexto de toda nuestra sociedad.

Los deportes de piscina son varios aunque nosotros hemos escogido como más importantes la natación, la natación sincronizada, los saltos de trampolín y palanca y el waterpolo, deportes que son los encuadrados en la Federación Internacional de Natación (FINA). Cada uno de estos deportes tiene unas características particulares que los hace diferentes a los demás, lo que ha motivado que los incluyéramos en este trabajo para hacerlo más variado y rico.

Es importante remarcar que las primeras etapas pueden servir igualmente para la iniciación a otras prácticas acuáticas, como son el salvamento y socorrismo o la natación con aletas.

## ENFOQUES Y APLICACIONES DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Las actividades acuáticas pueden plantearse desde distintos puntos de vista, es decir, que, en general, podemos distinguir diferentes enfoques u objetivos en el desarrollo de dichas actividades.

A modo de resumen podemos distinguir los siguientes planteamientos de las actividades acuáticas:

- **Planteamiento utilitario:** es el que se fundamenta en el aprendizaje básico para poder tener autonomía de movimiento y sobrevivir en el agua. Consiste en desplazamientos básicos, paradas, cambios de dirección y zambullidas básicas. Este planteamiento no tiene una edad definida, aunque generalmente el grueso de participantes son niños y niñas entre los cinco y doce años.

El planteamiento utilitario es, en general, a corto plazo; es decir, que tiene una duración de pocas sesiones, entre quince y treinta, lo que hace que los contenidos sean muy limitados y muy dirigidos a elementos de aplicación inmediata, de ahí su nombre de utilitario.

- **Planteamiento educativo-escolar:** es el que tiene por objetivo complementar la formación integral del alumnado utilizando el agua como un medio más de la Educación Física en el entorno escolar. Su planteamiento es muy genérico y se hace a medio o largo plazo. La edad de este tipo de planteamiento es la propia del período escolar.

- **Planteamiento competitivo:** tiene por objetivo la formación y el entrenamiento de deportistas; su fin último es el rendimiento y engloba las especialidades deportivas de la natación; puede complementar el planteamiento educativo y a su vez también tiene relación con el planteamiento recreativo. En función del contexto la edad puede ser muy variada, pero podemos decir que en alto rendimiento las edades están entre los quince y treinta años.

• **Planteamiento recreativo:** tiene por objetivo promover y ofrecer actividades de tipo lúdico que hagan del recinto acuático un lugar divertido y socializador, fomentando los hábitos de higiene o el mantenimiento de la práctica de actividad física por parte de los usuarios de las piscinas. Este planteamiento no tiene edad concreta, pero en general va dirigido a jóvenes y adultos.

• **Planteamiento de salud:** es un enfoque que, podemos decir, abarca diferentes concepciones, aunque todas con un trasfondo muy afín. Tiene como objetivo mejorar los estados de salud, el mantenimiento físico, la reeducación funcional, la actividad para grupos o poblaciones específicas (tercera edad; disminuciones físicas, psíquicas o sensoriales; estimulación precoz; bebés; *fitness*, etc.). En este planteamiento, al estar dirigido a diferentes poblaciones, las edades de participación son muy variadas.

### PRINCIPALES PLANTEAMIENTOS POSIBLES EN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Utilitario .....	<i>Aprender a nadar. Supervivencia en el agua.</i>
Educativo/escolar ....	Formación integral. Iniciación deportiva.
Recreativo .....	Ocio - diversión. Deporte recreativo.
Competitivo .....	Deportes de alto rendimiento.
Salud/higiene .....	Reeducación, <i>fitness</i> , mejora del bienestar.

## 2 Breve historia de la natación

Nadar es una práctica que no se sabe a ciencia cierta cuándo comienza, ni siquiera está muy claro cómo se nadaba, pero lo cierto es que el hombre tiene una relación con el agua desde el principio de su existencia, bien como medio de subsistencia y de poder o bien como forma de recreación o de sensaciones placenteras, hasta de forma de competición, considerando esta última como mucho más reciente.

El hombre aprende a nadar fundamentalmente como una necesidad en según qué lugares de la Tierra; pueblos próximos a los mares o a los ríos se vinculan al agua de una forma natural, de tal modo que nadar y andar se aprenden casi de forma simultánea en la primera infancia. Como ejemplos tenemos algunas tribus del Amazonas, en la Polinesia o en zonas de Sudáfrica.

Existen multitud de grabados que nos muestran que los pueblos egipcio, babilónico, fenicio o griego nadaban con gran comodidad. Los romanos fueron grandes adoradores del agua como un elemento permanente en su vida cotidiana; son famosas las termas y los baños de dicha cultura. Estas prácticas, en muchos casos, tenían fines militares; tener un ejército que supiera nadar permitía asaltos, atajos, etc., mucho más seguros que para otros ejércitos sin dominio sobre el agua. Incluso se dice que los fenicios tenían nadadores profesionales que se encargaban de limpiar las entradas de los puertos para poder acercar sus barcos con mercancías.

La natación de competición de la era moderna nace en la mitad del siglo pasado, concretamente en Inglaterra, cuando los socorristas o los vigilantes de las zonas de baño hacían demostraciones de natación y competiciones con apuestas o retos. Las formas de nadar evolucionan, desde nados laterales, *english side stroke* o la clásica braza de pecho, a los nados ventrales con movimientos alternos de los brazos, técnicas que se denominaron *trudgen*, *over* y *crawl* (en castellano crol). Aparecen la espalda y se reglamenta la braza ya que, al ser un estilo más lento, corría el peligro de caer en desuso (al ser un nado que a medida que se perfeccionan los otros estilos hacen de la braza una modalidad muy lenta).

Las competiciones se realizaban en albercas, balsas, ríos o puertos hasta que se construyeron las primeras piscinas. Estas instalaciones se hacen de diferentes medidas hasta que la Federación Internacional de Natación Amateur reglamenta las medidas, que actualmente son de 50 metros o 25 metros en Europa (en Estados Unidos se utilizan medidas de 25 yardas, no reconocidas por la FINA).

En 1875 el capitán Webb atraviesa a nado el canal de la Mancha y este hecho dispara las prácticas natatorias, extendiéndose por toda Europa la moda de nadar e intentar largas travesías o competiciones en reuniones más o menos festivas. En 1896, coincidiendo con los primeros JJ.OO. en Grecia, ya se celebraron pruebas de natación, aunque con escasa participación.

A partir de 1900 se instauraron pruebas de espalda y libre donde cada nadador probaba nuevas formas de nado, lo que hizo evolucionar rápidamente los estilos. En los años treinta se nadaba libre, y la mayoría de nadadores efectuaban el nado a estilo crol, estilo espalda con los brazos fuera del agua de forma simultánea y estilo braza; en este último estilo algunos nadadores sacaban los brazos de forma simultánea, lo que trajo gran polémica y, en vista que los nadadores iban abandonando la braza clásica y se pasaban al estilo revolucionario de la braza-mariposa, la FINA optó por reglamentar y poner orden de forma que, en 1953, se reglamenta oficialmente este nuevo estilo que se denominó mariposa.

La natación de competición ha tenido grandes campeones que con su luz han servido de modelo a multitud de nadadores de todo el mundo; el príncipe hawaiano Kahanamoku, doble campeón olímpico en Estocolmo (1912) y Amberes (1920), demostró un estilo crol extraordinario y, posteriormente, J. Weissmuller fue considerado como uno de los campeones más importantes de todos los tiempos, siendo campeón olímpico y obteniendo multitud de récords mundiales con un estilo impecable en la época que formaría escuela en todo el mundo, immortalizando su fama al protagonizar las películas de Tarzán.

Una cuestión importante sobre la natación consiste en que es una de las prácticas deportivas en donde la mujer se introduce en su estructura en todos los aspectos de forma muy rápida y temprana. En 1912 las mujeres ya compiten en los JJ.OO., aunque ya llevaban muchos años nadando en diferentes exhibiciones y competiciones.

La natación se convierte poco a poco en un deporte olímpico por antonomasia, y los nadadores tienen como objetivo el oro olímpico como premio más preciado; en 1972, un americano y una australiana marcan un hito en la natación mundial, acaparan la atención de todo el mundo: Shane Gould, jovencísima australiana, vence tres pruebas y consigue plata y bronce en otras dos con sólo quince años; por otro lado, Mark Spitz, nadador americano que ya era medallista en México 68, anuncia que conseguirá siete medallas de oro; la noticia llega a todos los centros de prensa del mundo entero; Spitz, con unas condiciones fantásticas, consigue cumplir su promesa y la natación eclipsa deportivamente a todos los otros deportes, siendo el gran revulsivo que hace de la natación moderna un constante evolucionar y una práctica cotidiana a todos los niveles.

La natación sigue avanzando y tenemos grandes campeones como Kornelia Ender, alemana que dominó la natación en los años setenta; Roland Matthes, espaldista alemán, que con su estilo y elegancia llevó el estilo espalda al estilo actual; Mat Biondi, que acumuló ocho medallas olímpicas y multitud de récords mundiales en los años ochenta, entre otros muchos por citar a los más representativos. Entre los nadadores españoles cabe destacar, entre una lista

interminable de nadadores de gran nivel internacional, a Miguel Torres, Santiago Esteve, M.<sup>a</sup> Paz Corominas, los hermanos Escalas, Silvia Parera, Joaquín Fernández, etc., con mención especial a los hermanos López Zuberu y Sergi López como medallistas olímpicos que, con sus triunfos, han servido como revulsivo a la natación española.

En España podemos decir de forma muy resumida que la natación nace en el año 1907 de forma oficial con la creación del *Club Natación Barcelona*, fundación que tiene como persona más significativa a Bernardo Picornell que, a su vez, sería el primer presidente de la Federación Española de Natación. A partir de esta fundación diversos grupos comienzan a hacer lo mismo y se fundan diversos clubes tanto en la costa como en el interior, citando como más representativos el *C.N. Sabadell*, *C.N. Atlético*, *Real Canoe*, *C.N. Metropole*... hasta una lista de más de 800 clubes que pertenecen en la actualidad a la Real Federación Española de Natación.

El deporte del **waterpolo** nace a la sombra de la natación, igualmente en el siglo pasado, y se extiende fundamentalmente por Europa y Estados Unidos, siendo practicado en España desde 1908 en las playas de Barcelona. Actualmente el waterpolo español es uno de los mejores del mundo, habiendo conseguido el triunfo olímpico en Atlanta 96, después de varios subcampeonatos mundiales y olímpicos. Es un deporte que ha sufrido grandes transformaciones en sus reglas, pero que mantiene su emoción e intensidad de forma espectacular. Con Manel Estiarte, España tiene al jugador considerado varias veces como el mejor del mundo de esta especialidad.

Los **saltos de trampolín y palanca** nacen al final del siglo pasado y principios de éste. De ser prácticas de exhibición pasan a ser modalidades competitivas, primero de trampolín y después de palanca. En este deporte ha habido grandes dominadores: primero suecos, posteriormente americanos, alemanes, soviéticos y chinos; grandes figuras como Dibiasi, saltador italiano medallista en cuatro olimpiadas, o el americano Greg Luginis, medallista en tres olimpiadas, han llevado la estética a los puntos más espectaculares de este deporte. Se mezclan la veteranía y la juventud como es el caso del joven y extraordinario equipo actual de China.

La **natación sincronizada** tiene su origen en la natación ornamental que se practicaba en los años treinta como forma de práctica en exhibiciones. El dominio del cuerpo en el agua, la coreografía y el sentido del ritmo le han otorgado una categoría como deporte cuya práctica, aunque inferior en cuanto al número de practicantes en relación a la natación y el waterpolo, hacen de ella una modalidad muy atractiva y difícil. Esta modalidad se caracteriza por poder practicarse de forma individual, por dúos o por equipos, de forma que es un deporte de equipo, pero con connotaciones individuales muy importantes. Americanas y canadienses son las grandes dominadoras de este deporte en el que, oficialmente, los hombres no tienen participación, aunque el reglamento lo permite. En los años cincuenta es cuando se establece el ámbito competitivo. Podemos decir que la nadadora Esher Williams popularizó e hizo famoso el entonces llamado *baller acuático* por sus películas en Hollivood, precursoras de las modalidades actuales.

El hecho de que la natación sea por su tradición considerado como uno de los deportes básicos ha hecho que las campañas, tanto de construcción de instalaciones como de enseñanza, se den de forma cotidiana en toda España, siendo miles los niños que pasan diariamente por nuestras piscinas aunque no tengan un objetivo o fin competitivo.

## Las actividades acuáticas: una concepción educativa

La formación en el medio acuático nos puede aportar, además de los propios conocimientos y experiencias de los deportes de piscina, otros elementos que tienen una importancia capital en la formación y desarrollo de nuestra juventud. Esta formación transversal que viene complementada debe tenerse muy en cuenta al estar presente en el proceso de formación, y los responsables de las clases deben ser conscientes de que se imparte, por lo que el profesor, en muchas ocasiones, va a ser ejemplo de aquello que quiere mostrar. Es necesario que todo el profesorado cuide con esmero aspectos como el uso adecuado de la instalación, el trato no sexista de las actividades, etc.

Por otro lado, el desarrollo de las actividades acuáticas en las etapas de formación de alumnos y alumnas va a ofrecer, gracias a las peculiares características del medio acuático, unas condiciones muy favorables para entrar de lleno en aspectos como superación, cooperación, motivación, etc.

En el planteamiento educativo de las actividades acuáticas los estilos deportivos son importantes, pero no exclusivos, pues forman parte de un todo que prepara a alumnos y alumnas para otras cosas y facilita el aprendizaje en otras facetas, un aprendizaje que, podríamos decir, es más amplio. Un trabajo que intenta fomentar la creatividad, la exploración, el conocimiento de su propio cuerpo, el desarrollo armónico de su cuerpo o el fomento de la inteligencia, la comprensión y la reflexión.

Este tipo de planteamientos tiene una influencia importante en las estructuras clásicas de natación y modifica de forma considerable los programas en cuanto a objetivos, tiempo y contenidos.

Como idea general debemos remarcar que las actividades acuáticas, desde un punto de vista educativo, se entroncan en una formación general y tienen una faceta específica que incluye aspectos de las actividades utilitarias, competitivas y recreativas.



## II. Contenidos de la natación

Foto cedida por Centro M-86.