

UNIVERSIDAD DE MURCIA



Facultad de Ciencias del Deporte

Campus Universitario de San Javier

**ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA
SALUDABLE EN EL MEDIO ACUÁTICO**



DIEGO VILLAREJO

- dvillarejo@um.es / dvillarejo75@gmail.com
 - @dvillarejo
 - Diego Villarejo García

CURRICULUM

- Phd
- Profesor Asociado UM
- Preparador Físico/Recuperador ElPozo FS

Líneas de Investigación

- Análisis Técnico y Táctico
 - Retorno al juego
- Fuerza en deportes de equipo





4 Bloques
14 Temas
10 Prácticas
10 Teóricas

4 Bloques

14 Temas

10 Prácticas

10 Teóricas

Clase	Fecha	Día	Asignatura	Hora	Bloque y tema	Tipo y grupo
1	15	jueves	AF y F en MA	13:30 a 14:30	Presentación	
2	19	Lunes	AF y F en MA	14:15 a 15:30 hs	Bloque 2. Tema 4: Cardiovascular	Práctica 2 Grupo A
2	22	Jueves	AF y F en MA	13:30 a 14:30 y 14:30 a 15:45	Bloque 2. Tema 4: Cardiovascular	Teórica (AyB) Práctica 2 Grupo B
3	26	Lunes	AF y F en MA	14:15 a 15:30 hs	Bloque 1. Tema 1,2 y 3: Modalidades	Práctica 1 Grupo A
3	1	Jueves	AF y F en MA	13:30 a 14:30 y 14:30 a 15:45	Bloque 1. Tema 1,2 y 3 Modalidades + Bloque 4 Tema 13 y	Teórica (AyB) Práctica 1 Grupo B
4	5	Lunes	AF y F en MA	14:15 a 15:30 hs	Bloque 2. Tema 5: Fuerza	Práctica 3. Grupo A
4	8	Jueves	AF y F en MA	13:30 a 14:30 y 14:30 a 15:45	Bloque 2. Tema 5: Fuerza	Teórica (AyB) Práctica 3. Grupo B
5	12	Lunes	AF y F en MA	14:15 a 15:30 hs	Bloque 2. Tema 5: Fuerza	Práctica 4. Grupo A
5	15	Jueves	AF y F en MA	13:30 a 14:30 y 14:30 a 15:45	Bloque 2. Tema 5: Fuerza	Teórica (AyB) Práctica 4. Grupo B
6	22	Jueves	AF y F en MA	13:30 a 14:30 y 14:30 a 15:45	Bloque 2. Tema 6,7 y 8: Flex, Core y Neuro	Teórica (AyB) Práctica 5. Grupo B
6	9	Lunes	AF y F en MA	14:15 a 15:30 hs	Bloque 2. Tema 6,7 y 8: Flex, Core y Neuro	Práctica 5. Grupo A
7	12	Jueves	AF y F en MA	13:30 a 14:30 y 14:30 a 15:45	Bloque 3. Tema 9: Patologías	Teórica (AyB) Práctica 6. Grupo B
7	16	Lunes	AF y F en MA	14:15 a 15:30 hs	Bloque 3. Tema 9: Patologías	Práctica 6. Grupo A
8	19	Jueves	AF y F en MA	13:30 a 14:30 y 14:30 a 15:45	Bloque 3. Tema 9: Patologías	Teórica (AyB) Práctica 7. Grupo B
8	23	Lunes	AF y F en MA	14:15 a 15:30 hs	Bloque 3. Tema 9: Patologías	Práctica 7. Grupo A
9	26	Jueves	AF y F en MA	13:30 a 14:30 y 14:30 a 15:45	Bloque 3. Tema 12: Adultos	Teórica (AyB) Práctica 8. Grupo B
9	30	Lunes	AF y F en MA	14:15 a 15:30 hs	Bloque 3. Tema 12: Adultos	Práctica 8. Grupo A
	3	Jueves	AF y F en MA	13:30 a 14:30 y 14:30 a 15:45	Se retrasa al sábado 3	
10	5	Sábado	AF y F en MA	LA FLOTA 9 a 12 hs	Bloque 3. Tema 10 y 11: Bebes y embarazadas	Teórica y práctica Gupos A y B
	7	Lunes	AF y F en MA	14:15 a 15:30 hs	Se adelanta al sábado 3	
	10	Jueves	AF y F en MA	13:30 a 14:30 y 14:30 a 15:45	Preparación del examen	
	22	Martes	EXÁMEN AFyMA	16 a 19 hs		

EVALUACIÓN

- Sumativa
- Continua

Continua

Práctica

50% de la nota
Tipo test
50 preguntas
4 opciones
70% asistencia
prácticas

Teórica

50% de la nota
Tipo test
50 preguntas
4 opciones

Sumativa

Práctica

50% de la nota
10 trabajo o
actividades
obligatorios (grupales o
individual)
70% Trabajos
entregados y
aprobados
Recuperatorios

Teórica

50% de la nota
10 trabajo o
actividades
obligatorios (grupales o
individual)
70% Trabajos
entregados y
aprobados
Recuperatorios



Trabajos y actividades de recuperación



DIEGO VILLAREJO

- dvillarejo@um.es / dvillarejo75@gmail.com
 - @dvillarejo
 - Diego Villarejo García

CURRICULUM

- Phd
- Profesor Asociado UM
- Preparador Físico/Recuperador ElPozo FS

Líneas de Investigación

- Análisis Técnico y Táctico
 - Retorno al juego
- Fuerza en deportes de equipo



Gracias

Actividad

En grupos de 2- 3 personas, leer capítulo 7, sección III páginas 154 a 165 de ACSM (2014b), analizar la clase práctica y escribir una reflexión según el siguiente guion:

1-Según la ACSM (2014), ¿Qué tipo de componentes de la actividad física relacionado con la salud han trabajado en esta clase? Fundamente la respuesta.

2- Según la ACSM (2014b), ¿en que grupo de ejercicios clasificarían la clase? (Ver tabla 7.3)

3- ¿Para qué población/es prescribirían la clase?

4- ¿Cuántas veces a la semana recomendarían esta clase para una población de adultos jóvenes y sanos?

5- ¿Cómo controlarían la intensidad del ejercicio en esta clase? Seleccionar un método de la figura 7.2. Fundamente la respuesta.

6- ¿Qué ejercicios quitarían? Fundamente la respuesta.

7- ¿Qué ejercicios agregarían? Fundamente la respuesta.

8- Otros comentarios

Rubrica

OBJETIVO	BAREMO			
	No aprobado	0,10	0,20	0,25
Entregar el trabajo escrito a tiempo	No entrega a tiempo	Entrega a tiempo sin formato		Entrega trabajo a tiempo
Formato	No lo realiza con el formato pedido	Debe corregir el formato		Lo realiza con el formato pedido
Completa correctamente	Menos de 5 puntos del guion	Entre 5 y 6 puntos del guion	7-8 puntos del guion	8 puntos y capacidad para explicar, comprender, reflexionar y razonar otros puntos de la clase.
Realización en grupo	Un integrante del grupo no responde las preguntas del profesor			Todos los integrantes del grupo responden de forma coherente (citando la bibliografía) las preguntas del profesor

Trabajo de recuperación

Para recuperar esta clase de forma individual, deberá leer, resumir y responder las siguientes preguntas:

- Sección III. Capítulo 7. American College of Sports Medicine. (2014b). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (Vol. 44). Editorial Paidotribo. (*)

- 1- Describa las recomendaciones de la ACSM para la frecuencia del ejercicio aeróbico.
- 2- Describa las recomendaciones de la ACSM para la intensidad del ejercicio aeróbico.
- 3- ¿Cuál es el gasto calórico por semana de actividad física recomendada por la ACSM?
- 4- Describa las recomendaciones de la ACSM para la cantidad y duración del ejercicio aeróbico.
- 5- Describa las recomendaciones de la ACSM para el tipo de ejercicio aeróbico.
- 6- Describa el método de prescripción de la intensidad MET. ¿Cómo lo usarías en una clase en medio acuático? Fundamente su respuesta.
- 7- Según el método de la *frecuencia cardiaca de reserva* cual sería el rango a trabajar para:
Datos disponibles:
Amplitud: 63% y 75%.
FC reposo: 75 latidos x min.
FC max: 193 latidos por min.
- 8- ¿Cuales son los componentes de una sesión de ejercicio?
- 9- Realizar una clase en agua siguiendo los componentes de la sesión de ejercicio (ACSM 2014b) para mejorar la tolerancia cardiovascular a una población de mujeres adultas (70-75 años). Utilizar piscina pequeña. Describir ejercicios, series y repeticiones, y material.
- 10- ¿Qué ritmo de progresión prescribiría para estas usuarias y como controlaría la intensidad? Fundamente su respuesta.
- 11- Realizar una clase en agua siguiendo los componentes de la sesión de ejercicio (ACSM 2014b) para mejorar la tolerancia cardiovascular a una población de hombres (50-55 años). Utilizar piscina grande. Describir ejercicios, series y repeticiones, y material.
- 12- ¿Qué ritmo de progresión prescribiría para estos usuarios y como controlaría la intensidad? Fundamente su respuesta.

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

* Sección III. Capítulo 7. American College of Sports Medicine. (2014b). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (Vol. 44). Editorial Paidotribo.

OBJETIVO	BAREMO			
	No aprobado	0,10	0,20	0,25
Entregar el trabajo escrito a tiempo	No entrega a tiempo	Entrega a tiempo sin formato		Entrega trabajo a tiempo
Formato	No lo realiza con el formato pedido	Debe corregir el formato		Lo realiza con el formato pedido
Completa correctamente	Menos de 5 puntos del guion	Entre 5 y 6 puntos del guion	7-8 puntos del guion	8 puntos y capacidad para explicar, comprender, reflexionar y razonar otros puntos de la clase.
Preguntas del trabajo	No responde de forma adecuada las preguntas del profesor	Presenta dudas al responder preguntas del profesor		Responde de forma adecuada las preguntas del profesor

Actividad

Para aprobar este tema deberá asistir a clase, realizar y entregar las actividades de clases.

Trabajo de recuperación

Para recuperar esta clase, deberá leer, resumir y responder las siguientes preguntas:

- 1- Describa los componentes físicos relacionados con la salud
- 2- Describa lo que es un MET, para que sirve y como se realiza su cálculo.
- 3- Describa los beneficios de la actividad física practicada con regularidad
- 4- Describa los riesgos asociados con el ejercicio.
- 5- Describa episodios cardíacos relacionados con el ejercicio en adultos
- 6- Describa la prevención de episodios cardíacos relacionados con el ejercicio
- 7- Nombre los dos modelos de cuestionarios autogestionados que pueden pasarse. ¿Qué diferencias cree que existe entre ellos?
- 8- ¿Cuáles son los niveles o categorías de riesgo? Describa cada nivel.
- 9- ¿Cuáles son las enfermedades cardiovasculares, pulmonares, y metabólicas detectadas por el cuestionario ACSM?
- 10- ¿Nombre 5 síntomas que sugieren enfermedad cardiovascular, pulmonar o metabólica?
- 11- ¿Qué factor se considera con efecto negativo?
- 12- ¿En un trabajo de HIT como puedo ajustar la intensidad mediante la RPE?
- 13- Describa los efectos agudos y crónicos inducidos por el ejercicio HIIT cardiovascular
- 14- ¿Cómo trabajaría un HIT en el agua? Describa con los principios FITT.

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

Sección I. Capítulo 2: American College of Sports Medicine. (2014b). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (Vol. 44). Editorial Paidotribo. (*)

Peña, G., Heredia, J. R., Segarra, V., Mata, F., Isidro, F., Martín, F., & Da Silva, M. E. (2013). Generalidades del "HIT" aplicado a esfuerzos cardiovasculares en los programas de salud y fitness. *EFDeportes. com, Revista Digital*. Buenos Aires, 18(183).

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLE EN EL MEDIO ACUÁTICO

Bloque 3: Recomendaciones y prescripción de ejercicio físico en el medio acuático

TEMA 6. Entrenamiento cardiovascular

Sección I. Capítulo 1,2 y 6: American College of Sports Medicine. (2014b). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (Vol. 44). Editorial Paidotribo.



A

- 1-Describe los componentes físicos relacionados con la salud
- 2-¿Cuál es el objetivo de la Actividad física saludable en medio acuático (AFSMA)?
- 3-Nombre un modelo de cuestionarios autogestionados
- 4- Describe los principios FITTS
- 5- ¿Cuáles son los principios FITTS para el ejercicio cardiovascular?

B

Entregar trabajo (aula virtual) 14 preguntas.

Práctica 1. Sesión entrenamiento fitness cardiovascular:

En grupos de 2- 3 personas, leer capítulo 7, sección III páginas 154 a 165 de ACSM (2014b), analizar la clase práctica y escribir una reflexión según el siguiente guion:

- 1-Según la ACSM (2014), ¿Qué tipo de componentes de la actividad física relacionado con la salud han trabajado en esta clase? Fundamente la respuesta.
- 2- Según la ACSM (2014b), ¿en que grupo de ejercicios clasificarían la clase? (Ver tabla 7.3)
- 3- ¿Para qué población/es prescribirían la clase?
- 4- ¿Cuántas veces a la semana recomendarían esta clase para una población de adultos jóvenes y sanos?
- 5- ¿Cómo controlarían la intensidad del ejercicio en esta clase? Seleccionar un método de la figura 7.2. Fundamente la respuesta.
- 6- ¿Qué ejercicios quitarían? Fundamente la respuesta.
- 7- ¿Qué ejercicios agregarían? Fundamente la respuesta.

OBJETIVO	BAREMO			
	No aprobado	0,10	0,20	0,25
Entregar el trabajo escrito a tiempo	No entrega a tiempo	Entrega a tiempo sin formato		Entrega trabajo a tiempo
Formato	No lo realiza con el formato pedido	Debe corregir el formato		Lo realiza con el formato pedido
Completa correctamente	Menos de 5 puntos del guion	Entre 5 y 6 puntos del guion	7-8 puntos del guion	8 puntos y capacidad para explicar, comprender, reflexionar y razonar otros puntos de la clase.
Realización en grupo	Un integrante del grupo no responde las preguntas del profesor			Todos los integrantes del grupo responden de forma coherente (citando la bibliografía) las preguntas del profesor

Bloque 4: Métodos de entrenamiento y enseñanza en el medio acuático

TEMA 13. Organización y planificación de sesiones en el medio acuático

TEMA 14. Organización y planificación de mesociclos. De la prescripción del ejercicio al desarrollo de la sesión.

Actividad

En grupos de 2-3 integrantes buscar un Licenciado, Graduado, Técnico o Monitor, que imparta Actividades físico deportivas en el medio acuático, entrevistarse con él, pasar cuestionario y presentar resultados a los compañeros:

1. Datos personales del entrevistado (titulación, Instalación, años de experiencias nombre y contacto (estos dos últimos datos son para el profesor. Esto me permitiría comprobar si los datos de la entrevista son reales. Espero que no sea necesario)
2. Nombre de la actividad que imparte.
3. Tipo de actividad (Cardiovascular, fuerza, core, flexibilidad, neuromotor, etc)
4. ¿Cómo planifica la actividad? (Durante la sesión, antes de la sesión, una semana antes, planifica un mesociclo, planifica anualmente). ¿Le parece importante este aspecto?
5. Tiene en cuenta los principios del entrenamiento (Sobrecarga Progresiva, Especificidad, Variación, Especificidad, Individualización, Desentrenamiento) ¿Le parece importante este aspecto?
6. Tiene en cuenta las variables del entrenamiento para planificar su clase? (Frecuencia, intensidad, volumen, Pausa, Densidad, etc) ¿Le parece importante este aspecto?
7. Controla la carga de entrenamiento (Frecuencia cardiaca, Percepción Subjetiva del Esfuerzo, Frecuencia respiratoria, % de Fza Max, Velocidad de ejecución, etc) ¿Le parece importante este aspecto?
8. Realiza test/cuestionario para saber la condición física ¿Le parece importante este aspecto?
9. Como organiza la sesión (Calentamiento, Parte Principal, Vuelta a la Calma, Circuitos, Postas, en grupo, por parejas, etc) ¿Le parece importante este aspecto?

Rubrica

OBJETIVO	BAREMO			
	No aprobado	0,05	0,10	0,20
Entregar el trabajo escrito a tiempo	No entrega a tiempo	Entrega a tiempo sin formato		Entrega trabajo a tiempo
Formato	No lo realiza con el formato pedido	Debe corregir el formato		Lo realiza con el formato pedido
Cuestionario	Describe menos de 6 items	Describe 7 items	Describe 8 items	Describe + 8 items
Personas consultadas		1-2 por grupo	3-4 por grupo	1 por integrante

Exposición	No se ajusta al tiempo	Se ajusta al tiempo (2´max por entrevistado)	Se ajusta al tiempo y apoya en medios audiovisuales	Se ajusta al tiempo, se apoya en medios audiovisuales y responde con claridad preguntas del profesor y alumnos. Presenta una reflexión del trabajo.
-------------------	------------------------	--	---	---

Trabajo de recuperación

- Para recuperar esta clase, deberá leer los textos: Capítulo 3 y 4 (páginas 33 a 53) de Bompa (2006), parte 2 capítulo 9 de ACSM (2014^a) y sección 7 capítulo III de ACSM (2014b) (*), resumir y responder a las siguientes preguntas:
 - 1- ¿Según Bompa (2006), cuáles y en qué consisten los principios del entrenamiento?
 - 2- ¿Según Bompa (2006), cuáles y en qué consisten las leyes en el entrenamiento de fuerza?
 - 3- ¿Según Bompa (2006), que debo tener en cuenta para diseñar un programa de entrenamiento de fuerza?
 - 4- ¿Cuáles son los principios del entrenamiento de la American College of Sports Medicine? (2014a)? ¿Qué diferencias y similitudes presentan con respecto a los de Bompa (2006)?
 - 5- Según la American College of Sports Medicine (2014b), cuales son los modos o tipos de ejercicios que mejoran la condición física relacionada con la salud?
 - 6- Según la American College of Sports Medicine (2014b), cuales son los métodos para la prescripción de la intensidad del ejercicio aeróbico?
 - 7- Según la American College of Sports Medicine (2014b), cuales son los componentes de la sesión de ejercicio?
 - 8- Según la American College of Sports Medicine (2014b), cual es el principio FITT?

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

(*)

Bompa, T. O. (2006). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

American College of Sports Medicine. (2014a). *Manual ACSM de entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

American College of Sports Medicine. (2014b). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Bloque 1: Actividades físico deportivas en el medio acuático. Oferta y modalidades en un Centro deportivo

TEMA 1. Oferta y modalidades de actividad física en el medio acuático

TEMA 2. Demanda y población de las actividades físicas en el medio acuático.

TEMA 3. Efectos del ejercicio en medio acuático sobre la salud y la calidad de vida

Actividad

En grupo de 2-3 integrantes buscar en 2-3 (o más) instalaciones, actividades físico deportivas en el medio acuático y describir:

- Nombre de la actividad
- Centro, ubicación
- Describir actividad (Frecuencia por semana, intensidad, tiempo, etc)
- Tipo de actividad (Cardiovascular, fuerza, core, flexibilidad, neuromotor, etc)
- Población (adulto, joven, niños, embarazadas, etc)

Rubrica

OBJETIVO	BAREMO			
	No aprobado	0,05	0,10	0,20
Entregar el trabajo escrito a tiempo	No entrega a tiempo	Entrega a tiempo sin formato		Entrega trabajo a tiempo
Formato	No lo realiza con el formato pedido	Debe corregir el formato		Lo realiza con el formato pedido
Describe AF y D en MA	Describe menos de tres items	Describe cuatro items	Describe 5 items	Describe + 5 items
Instalaciones consultadas	-1 por integrante	+ 2 por grupo	+ 3 por grupo	+ 1 por integrante
Exposición		No se ajusta al tiempo	Se ajusta al tiempo (2´ max por instalación)	Se ajusta al tiempo, se apoya en medios audiovisuales y responde con claridad preguntas del profesor y alumnos.

Trabajo de recuperación

- Para recuperar esta clase, deberá leer los textos de Corrales, A. (2010), Sanchez y Moreno-Murcia (2000), Moreno-Murcia y San Martín, García y Moreno-Murcia, y Moreno-Murcia (*), resumir y responder a las siguientes preguntas:

- 1- Definir actividad física y deporte y medio acuático
- 2- Definir condición física
- 3- Definir fitness
- 4- ¿Cuáles son los componentes del fitness?
- 5- ¿Definir fitness acuático?
- 6- ¿Cuáles son sus potenciales practicantes?
- 7- Definir salud
- 8- ¿Cuáles son los riesgos para la salud?
- 9- ¿Cuál es el objetivo de la Actividad física y deporte en medio acuático (AF y D en MA)?
- 10- ¿Qué beneficios tiene frente a la Actividad física y el deporte en el medio terrestre?
- 11- ¿Qué perjuicios tiene frente a la Actividad física y el deporte en el medio terrestre?
- 12- ¿Cómo pueden complementarse la Actividad física y el deporte en el medio terrestre y la AF y D en MA?
- 13- ¿Bajo qué nombre comerciales podemos encontrar la AF y D en MA?

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

(*)

Moreno-Murcia, J. A. M., & San Martín, M. G. *Programas de actividades acuáticas*. Disponible en: <http://www.um.es/univefd/aafusalud.pdf>

García, P. L. R., & Moreno-Murcia, J. A. M. *Actividades acuáticas como fuente de salud*. Disponible en: <http://www.um.es/univefd/programa.pdf>

Moreno-Murcia, J. A. M. *Pasado, presente y futuro de las actividades acuáticas*. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/264872079_PASADO_PRESENTY_FUTURO_DE_LAS_ACTIVIDADES_ACUATICAS

Corrales, A. (2010). El fitness entendido como ocio actual saludable. Revista de *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 1(2), 14-29. Disponible en: http://www.trances.es/papers/TCS%2002_1_2.pdf

Sanchez, J. C. C., & Moreno-Murcia, J. A. M. (2000). *Fitness acuático: una alternativa a las gimnasias de mantenimiento*. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(62), 68-79.

PROGRESION DE LA CARGA

Contracción	Isométrica	Concéntrica	Excéntrica	CEA
Acción	Aislada		Integrada	Global
Especificidad	Analítica		Funcional	Específica
Adaptación	Estructural		Mecánica	Neuromuscular
Biomecánica	Palanca de primer grado		Palanca de segundo grado	Palanca de tercer grado
Perturbaciones	Estable		Pseudoestable	Inestable
Cinética	CCA			CCC
Incertidumbre	Instrucción			Decisión
Velocidad	Lenta			Rápida
Exigencia	Confort			Fatiga
ROM	Reducido			Amplio

Chena, 2016



DIEGO VILLAREJO

- dvillarejo@um.es / dvillarejo75@gmail.com
 - @dvillarejo
 - Diego Villarejo García

CURRICULUM

- Phd
- Profesor Asociado UM
- Preparador Físico/Recuperador ElPozo FS

Líneas de Investigación

- Análisis Técnico y Táctico
 - Retorno al juego
- Fuerza en deportes de equipo



Gracias

Actividad

En grupos de 2- 3 personas, leer capítulo 10, sección III páginas 225-228 y 256-258 de ACSM (2014b), y para la próxima clase proponer una clase para personas con artritis, osteoporosis o cualquier enfermedad reumática. Esto se hablará en clase práctica.

Rubrica

OBJETIVO	BAREMO			
	No aprobado	0,10	0,20	0,25
Entregar el trabajo escrito a tiempo	No entrega a tiempo	Entrega a tiempo sin formato		Entrega trabajo a tiempo
Formato	No lo realiza con el formato pedido	Debe corregir el formato		Lo realiza con el formato pedido
Completa correctamente	Menos de 5 puntos del guion	Entre 5 y 6 puntos del guion	7-8 puntos del guion	8 puntos y capacidad para explicar, comprender, reflexionar y razonar otros puntos de la clase.
Realización en grupo	Un integrante del grupo no responde las preguntas del profesor			Todos los integrantes del grupo responden de forma coherente (citando la bibliografía) las preguntas del profesor

Trabajo de recuperación

Para recuperar esta clase de forma individual, deberá:

Leer, resumir y responder las siguientes preguntas:

- Sección III. Capítulo 10. American College of Sports Medicine. (2014b).
 - 1- Describa la enfermedad de artritis reumatoide
 - 2- Describa la enfermedad de osteoartritis
 - 3- Describir los principios FITTS relacionados con personas con artritis reumatoide
 - 4- Realizar 5 ejercicios para la parte principal de la clase para personas con artritis reumatoide utilizando un churro
 - 5- Realizar un calentamiento de 10' para personas con artritis reumatoide utilizando una piscina de vaso chico y de profundidad de 1,20 mts.
 - 6- Describa la osteoporosis
 - 7- Describir los principios FITTS relacionados con personas con la osteoporosis
 - 8- Realizar 5 ejercicios para la parte principal de la clase para personas con osteoporosis utilizando un pull y manoplas

- 9- Realizar un calentamiento de 10' para personas con osteoporosis utilizando una piscina de 25 mts con una profundidad de 1,80 mts.
- 10- Buscar cinco artículos científicos que relacionen las osteoporosis, artrosis reumatoide o cualquier enfermedad reumática y describir***:

En caso de haber recuperado la clase teórica no podrá repetir artículos

AÑO	AUTOR/ES	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADOS	ENFERMEDAD

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

OBJETIVO	BAREMO			
	No aprobado	0,10	0,20	0,25
Entregar el trabajo escrito a tiempo	No entrega a tiempo	Entrega a tiempo sin formato		Entrega trabajo a tiempo
Formato	No lo realiza con el formato pedido	Debe corregir el formato		Lo realiza con el formato pedido
Completa correctamente	Menos de 5 puntos del guion	Entre 5 y 6 puntos del guion	7-8 puntos del guion	8 puntos y capacidad para explicar, comprender, reflexionar y razonar otros puntos de la clase.
Preguntas del trabajo	No responde de forma adecuada las preguntas del profesor	Presenta dudas al responder preguntas del profesor		Responde de forma adecuada las preguntas del profesor

Actividad

Para aprobar este tema deberá asistir a clase, realizar y entregar las actividades de clases.

Trabajo de recuperación

1- Leer y resumir capítulo 10, sección III páginas 225-228 y 256-258 de ACSM (2014b)
Para recuperar esta clase, deberá leer, resumir y responder las siguientes preguntas:

2- Buscar 10 artículos científicos que relacionen las osteoporosis, artrosis reumatoide o cualquier enfermedad reumática y describir:

En caso de haber recuperado la clase práctica no podrá repetir artículos

AÑO	AUTOR/ES	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADOS	ENFERMEDAD

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

Actividad

Para aprobar este tema deberá asistir a clase, realizar y entregar las actividades de clases.

Trabajo de recuperación

- 1- Leer y resumir los dos artículos de las referencia de la clase.
- 2- Buscar 10 artículos científicos que relacionen las desalineaciones del raquis y el medio acuático y describir:

En caso de haber recuperado la clase práctica no podrá repetir artículos

AÑO	AUTOR/ES	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADOS	DESALINEACIÓN

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

Actividad

En grupos de 2- 3 personas, leer los dos textos colocados en las referencias de la clase y proponer tres ejercicios para corregir alguna patología del raquis. Esto se hablará en clase práctica.

Rubrica

OBJETIVO	BAREMO			
	No aprobado	0,10	0,20	0,25
Entregar el trabajo escrito a tiempo	No entrega a tiempo	Entrega a tiempo sin formato		Entrega trabajo a tiempo
Formato	No lo realiza con el formato pedido	Debe corregir el formato		Lo realiza con el formato pedido
Completa correctamente	Menos de 5 puntos del guion	Entre 5 y 6 puntos del guion	7-8 puntos del guion	8 puntos y capacidad para explicar, comprender, reflexionar y razonar otros puntos de la clase.
Realización en grupo	Un integrante del grupo no responde las preguntas del profesor			Todos los integrantes del grupo responden de forma coherente (citando la bibliografía) las preguntas del profesor

Trabajo de recuperación

Para recuperar esta clase de forma individual, deberá:

Leer, resumir y responder las siguientes preguntas:

- Sección III. Capítulo 10. American College of Sports Medicine. (2014b).

- 1- Describe planos y ejes del cuerpo humano
- 2- Describa las tres curvas fisiológicas del raquis en plano sagital
- 3- Describa dos patologías de la curva fisiológica del raquis en plano sagital
- 4- Describa como pueden producirse desalineaciones del raquis en plano sagital
- 5- ¿En bipedestación y situado lateralmente que compensaciones pueden apreciarse?
- 6- ¿Qué instrucciones generales pueden darse si se detecta una actitud cifótica lordótica o postural?
- 7- ¿Qué característica tiene la escoliosis?
- 8- Describa tipos de escoliosis
- 9- Escriba una reflexión del tratamiento de la escoliosis y la natación
- 10- Proponer 10 ejercicios en medio acuático para corregir las patologías raquídeas.

11- Busque tres artículos que relacionen patologías del raquis y deporte o/ actividad física en medio acuático y describa:

AÑO	AUTOR/ES	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADOS	ENFERMEDAD

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

OBJETIVO	BAREMO			
	No aprobado	0,10	0,20	0,25
Entregar el trabajo escrito a tiempo	No entrega a tiempo	Entrega a tiempo sin formato		Entrega trabajo a tiempo
Formato	No lo realiza con el formato pedido	Debe corregir el formato		Lo realiza con el formato pedido
Completa correctamente	Menos de 5 puntos del guion	Entre 5 y 6 puntos del guion	7-8 puntos del guion	8 puntos y capacidad para explicar, comprender, reflexionar y razonar otros puntos de la clase.
Preguntas del trabajo	No responde de forma adecuada las preguntas del profesor	Presenta dudas al responder preguntas del profesor		Responde de forma adecuada las preguntas del profesor

Actividad

Para aprobar este tema deberá asistir a clase y realizar las actividades de clases.

Trabajo de recuperación

Para recuperar esta clase, deberá leer, resumir y responder las siguientes preguntas:

- Mora, J., González, J., & Mora, H. (2007). Baterías de tests más utilizadas para la valoración de los niveles de condición física en sujetos mayores. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 6(7)., resumir y responder a las siguientes preguntas:
 - 1- Describa brevemente aspectos históricos de las baterías de test
 - 2- Describa brevemente la batería Eurofit para adultos
 - 3- ¿En qué consiste la batería Senior Fitness Test?
 - 4- ¿Qué ventajas tiene la batería Senior Fitness Test frente a la batería Eurofit para personas mayores?
 - 5- Describa las pruebas de la batería Senior Fitness Test
 - 6- ¿Por qué es aconsejable para sujetos mayores de 60?
 - 7- Describa rangos normales para una mujer de 66 años en todas las pruebas
 - 8- ¿Por qué cree que hay diferencias en los resultados entre sexos?

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

** Mora, J., González, J., & Mora, H. (2007). Baterías de tests más utilizadas para la valoración de los niveles de condición física en sujetos mayores. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 6(7).

Actividad

Leer texto (*) y comentar a los compañeros como preescribiría una clase (seguir principios FITTS) en medio acuático para mejorar el entrenamiento neuromotor (elegir un caso):

NOMBRE: María

EDAD: 65

OCUPACIÓN: Pensionista, viuda y vuelta a casar con un hombre 25 años más joven que ella.

OBSERVACIONES: Reemplazo de cadera hace tres años y en el últimos trimestre a tenido varias caídas sin consecuencia física (déficit en su capacidad neuromotora)

NOMBRE: Juan

EDAD: 45

OCUPACIÓN: Corredor de Bolsa y Runner a nivel aficionado.

OBSERVACIONES: Hace tres meses que no corre por una tendinitis en la pata de ganzo. Su entrenador personal lo ha derivado a piscina para que mejore la flexibilidad, y empiece a reeducar su patrón de movimiento en carrera.

NOMBRE: Miguel e Irene (mellizos)

EDAD: 13

OCUPACIÓN: 8 horas de media por día jugando al Call of Duty y FortNite.

OBSERVACIONES: En los últimos seis meses han crecido de talla 18 cm. Sus músculos isquiotibiales presentan un déficit de estiramiento importante y por crecer de golpe su coordinación se ha visto afectada. Sus padres los han apuntado a piscina porque quieren que hagan deporte y ellos (sorpresivamente) han aceptado.

Trabajo de recuperación

Para recuperar esta clase, deberá leer, resumir y responder las siguientes preguntas:

- Sección III. Capítulo 7. Pag 171-174: American College of Sports Medicine. (2014b). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (Vol. 44). Editorial Paidotribo. (*)
- Mora, J., González, J., & Mora, H. (2007). Baterías de tests más utilizadas para la valoración de los niveles de condición física en sujetos mayores. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 6(7)., resumir y responder a las siguientes preguntas:

- 1- ¿En qué consiste el principio FITT?
- 2- ¿Cuáles son las recomendaciones de la ACSM para los estiramientos?
- 3- Comente en un párrafo los efectos agudos que pueden tener los estiramientos en el rendimiento deportivo
- 4- Comente en un párrafo los datos que recomiendan realizar estiramientos antes del ejercicio
- 5- ¿Cuántos días como mínimo la ACSM recomienda un programa de estiramientos por semana?

- 6- ¿Cuánto tiempo como mínimo se recomienda hacer un programa de ejercicio neuromuscular?
- 7- Comente por que la ACSM recomienda un programa neuromuscular como parte de un programa de ejercicio físico para adultos
- 8- ¿Qué frecuencia de ejercicio neuromuscular es recomendada a la semana?
- 9- ¿Recomendaría un trabajo neuromuscular en el agua para persona mayores? Fundamente la respuesta.
- 10- Prescriba una clase cuyo objetivo sea la mejora neuromuscular para 10 mujeres de 65 años describiendo los principios FITT. Utilice el medio acuático.
- 11- ¿En que consiste la batería Senior Fitness Test?
- 12- ¿Por qué es aconsejable para sujetos mayores de 60?
- 13- Describa rangos normales para una mujer de 66 años
- 14- ¿Por qué cree que hay diferencias en los resultados entre sexos?

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

* Sección III. Capítulo 7. Pag 171-174: American College of Sports Medicine. (2014b). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (Vol. 44). Editorial Paidotribo.

** Mora, J., González, J., & Mora, H. (2007). Baterías de tests más utilizadas para la valoración de los niveles de condición física en sujetos mayores. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 6(7).

Actividad

Asistencia a clase y entrega de trabajo

Trabajo de recuperación

- Para recuperar esta clase, deberá leer los textos de Colado (2004) y la sección III, capítulo 7 de la ACSM (2014b) y responder:

Según Colado (2004), describir la metodología la metodología general que se podría aplicar en el desarrollo de programaciones de musculación en el medio acuático:

- 1- Tipo de entrenamiento
- 2- Cuantificación de la carga
- 3- Amplitud de movimiento
- 4- Número de repeticiones
- 5- Número de series
- 6- Recuperación entre series
- 7- Número de sesiones semanales con recuperación de 48 horas
- 8- Zonas a entrenar en la misma sesión y número de ejercicios
- 9- Velocidad de ejecución
- 10- Duración optima del bloque de entrenamiento (semanas)
- 11- Orden de los ejercicios
- 12- Diferencia entre géneros
- 13- Diferencias debidas a la edad
- 14- Reflexión crítica de la metodología de Colado (2004) y comparación con las recomendaciones FITT de la ACSM (2014b) para el entrenamiento de la capacidad muscular.

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

(*)

Colado, J. C. C. (2004). *Acondicionamiento Físico en el Medio Acuático*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Sección III. Capítulo 7: American College of Sports Medicine. (2014b). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio (Vol. 44)*. Editorial Paidotribo.

Bloque 2: Métodos de entrenamiento y enseñanza en el medio acuático

TEMA 5. Organización y planificación de mesociclos. De la prescripción del ejercicio al desarrollo de la sesión.

Bloque 3: Recomendaciones y prescripción de ejercicio físico en el medio acuático

TEMA 7. Entrenamiento de fuerza

Actividad

En grupos de 2-3 integrantes, leer páginas 374 a 390 de Siff & Verkhoshansky (2004), Colado (2004), sección III, capítulo 7 de la ACSM (2014b) y proponer para la siguiente clase un entrenamiento de fuerza en medio acuático teniendo en cuenta los siguientes ítems:

Categoría del circuito	<ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento en circuito continuo sin resistencia Entrenamiento en circuito continuo resistido Entrenamiento en circuito continuo combinado (sin resistencia, con resistencia) Entrenamiento en circuito con intervalos sin resistencia Entrenamiento en circuito con intervalos resistido Entrenamiento en circuito con intervalos combinado (sin resistencia, con resistencia) Entrenamiento mixto (combina todos los anteriores)
Tipo de circuito	Ver pag 378. Siff & Verkhoshansky (2004)
Material empleado	Describir material de Flotación, resistencia, peso (Colado, 2004)
Metabolismo	Anaeróbico/Aeróbico/Mixto
Participantes	Principiantes/intermedio/avanzados
Número de ejercicios	Describir número de ejercicios, series y repeticiones
Distribución de las estaciones	Dibujo del circuito según modelos (pag 384-389)
Principios FITTS	Frecuencia, Intensidad, Tipo, Tiempo (sección III, capítulo 7 de la ACSM (2014b))
Observaciones y reflexión	Opinión del trabajo realizado

Rubrica

OBJETIVO	BAREMO			
	No aprobado	0,10	0,20	0,33
Participan todos los integrantes en la exposición		Solo 1	Más de 1, pero no todos	Todos los participantes
Tiempo	No se ajusta a los 5´			Se ajusta a los 5´

Completa correctamente	-5 items	5-6 items	7 items	7 items x observaciones coherentes y apropiadas
-------------------------------	----------	-----------	---------	---

Trabajo de recuperación

- Para recuperar parte esta clase, deberá leer páginas 374 a 390 de Siff & Verkhoshansky (2004) (*), resumir y responder a las siguientes preguntas:
 - 1- ¿Según el autor cuantas categorías de circuitos hay? Defina cada uno y ejemplifique
 - 2- ¿Según Siff y Verkhoshansky (2004) que tipos de circuito se pueden emplear?
 - 3- ¿Que características tienen los circuitos tradicionales (ECP)?
 - 4- ¿Qué diferencias hay entre el entrenamiento en circuito y el entrenamiento de resistencia cardiovascular?
 - 5- ¿Qué diferencias hay entre los circuitos aeróbicos y anaeróbicos?
 - 6- Según el modelo del autor, diseñe y explique un circuito para cada tipo de participante: principiantes, intermedios y avanzados
 - 7- Diseñe un circuito para trabajar la fuerza en el agua
 - 8- Diseñe un circuito para trabajar la fuerza en tierra con materiales que puedan ser usados en una piscina (ej: gomas). Este circuito debe ser usado como complemento al trabajo en el agua.
 - 9- Diseñe un circuito para trabajar la fuerza en agua y tierra.

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

(*)

Siff, M. C., & Verkhoshansky, Y. (2004). Superentrenamiento (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Bloque 2: Métodos de entrenamiento y enseñanza en el medio acuático

TEMA 4. Organización y planificación de sesiones en el medio acuático

TEMA 5. Organización y planificación de mesociclos. De la prescripción del ejercicio al desarrollo de la sesión.

Actividad

Asistencia a clase y entrega de trabajo

Trabajo de recuperación

- Para recuperar esta clase, deberá leer la sección 7, capítulo III de ACSM (2014b) (*), resumir y responder a las siguientes preguntas:
 - 1- ¿En qué consiste el principio FITT?
 - 2- ¿De qué depende el ritmo de progresión en un programa?
 - 3- ¿Para un adulto, y en la fase inicial, como se recomienda incrementar la duración del ejercicio?
 - 4- ¿Para un adulto normal que lleve unos meses como se recomienda incrementar la duración del ejercicio?
 - 5- ¿Cuáles deben ser las metas de un programa de entrenamiento resistido orientado a la salud?
 - 6- ¿Cuántos grupos musculares debería trabajar en personas entrenadas a nivel recreativo o desentrenadas si asisten 2-3 veces por semana?
 - 7- ¿Qué tipo de ejercicios debo usar?
 - 8- ¿Para evitar desequilibrios entre grupos musculares opuestos que ejercicios debo utilizar? Ejemplifique.
 - 9- ¿Cuántas series debo utilizar por grupo muscular?
 - 10- ¿Una sola serie mejoraría la fuerza en personas no entrenadas?
 - 11- ¿Cómo se relaciona la intensidad y el número de repeticiones en el entrenamiento resistido?
 - 12- ¿Qué % de RM sugiere el autor para alcanzar las 8-12 repeticiones?
 - 13- ¿Según el autor cual es el método más habitual para aumentar la resistencia durante el entrenamiento?

Para aprobar este recuperatorio deberá contestar el 100% de las preguntas de forma correcta, entregar el trabajo en el formato requerido y en el tiempo estimado.

(*)

American College of Sports Medicine. (2014a). *Manual ACSM de entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento físico*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

American College of Sports Medicine. (2014b). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Colado, J. C. C. (2004). *Acondicionamiento Físico en el Medio Acuático*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Siff, M. C., & Verkhoshansky, Y. (2004). *Superentrenamiento (Vol. 24)*. Editorial Paidotribo.

Actividad

Asistencia y entrega de trabajo clase 7

Trabajo de recuperación

- Leer y resumir páginas 374 a 390 de Siff & Verkhoshansky (2004), Colado (2004), sección III, capítulo 7 de la ACSM (2014b) y ACSM 2014a Parte 2 Cap 9 y 17.

Actividad

Para aprobar este tema deberá asistir a clase

Trabajo de recuperación

Para recuperar esta clase, diseñar una clase en agua para un grupo de personas (60-75 años), con nivel de actividad física bajo. Para esta clase deberá tener en cuenta las metodologías expuestas en las clase teórica y práctica y el artículo de *Medicine & science in sports & exercise*:

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & science in sports & exercise*, 41(7), 1510-1530.

PROGRAMA DE ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA BEBÉS

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
2. CONTEXTUALIZACIÓN	2
3. CARACTERÍSTICAS DE LOS BEBÉS	5
4. CARACTERÍSTICAS DE LA INSTALACIÓN	9
4.1 EL VASO	9
4.2. LA PLAYA DE LA PISCINA	9
4.3. VESTUARIOS	10
4.4. TEMPERATURA DEL AGUA Y DE LA INSTALACIÓN	10
5. OBJETIVOS DEL PROGRAMA	11
5.1. OBJETIVOS ACTITUDINALES	11
5.2. OBJETIVOS CONCEPTUALES	11
5.3 OBJETIVOS PROCEDIMENTALES	11
6. SECUENCIACIÓN DE LOS BLOQUES DE CONTENIDOS A IMPARTIR	12
6.1. FAMILIARIZACIÓN	12
6.2. DESPLAZAMIENTOS Y FLOTACIONES	12
7. METODOLOGÍA DE TRABAJO	12
7.1. METODOLOGÍA DE TRABAJO EN CLASE	15
7.2. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	15
8. EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS	17
9. BIBLIOGRAFÍA	19
10 ANEXOS	20

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día tanto la educación como la actividad física han dejado de ser una franja dedicada a la edad escolar y poco a poco se han ido adelantando a la escolarización de los niños y en consecuencia todas las posibles disciplinas educativas que se han llevado a cabo paralelamente con la edad escolar. Este tipo de educación ha de adecuarse perfectamente a las distintas características de la población a la que se aplica, pudiendo incluir a estos dentro de los colectivos de población considerados como colectivos de poblaciones especiales, ya que presentan determinadas características específicas en un período determinado de su vida, que posteriormente podría cambiar, pero que en el momento los diferencia del resto de la población.

La actividad acuática ha ido pasando de ser una disciplina única y exclusiva conocida como “Natación” hasta proveer al alumno de la suficiente autonomía (finalidad utilitaria) y tener unas connotaciones rehabilitadoras, recreativas, preventivas y hasta educativas.

Dentro de este tipo de actividades considero que la línea de actuación más adecuada es aquella que respeta la evolución natural del niño hasta llegar a una concepción global de la educación que deberá en todos los casos tender a dar al niño los medios para desarrollar el máximo sus posibilidades, así como los de su independencia.

Por esto resulta necesario abandonar la noción de natación en su aspecto más conocido para adentrarnos en un tipo de actividad específica que utilizando el medio acuático dista mucho de esta. LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA BEBÉS.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

Dentro de este apartado hablaremos de las características de la población con la que vamos a trabajar (Bebés) y de las características de las instalaciones que vamos a utilizar para llevar a cabo nuestros propósitos con este colectivo de población. Antes de realizar este análisis enmarcaremos nuestro campo de actuación mediante la descripción de nuestras actividades y la exposición de las fichas de control que utilizaremos para realizar los registros de nuestros alumnos. También, expondremos 3 casos prácticos dentro de estas fichas, donde se expondrán las características propias de 3 bebés pertenecientes a uno de los turnos de clase. Ya que estas para su mejor funcionamiento estarán organizadas por alumnos de características similares.

En lo que refiere a los programas de actividades acuáticas para bebés expondremos que estos normalmente se desarrollan con carácter anual, es decir que, durante la temporada de invierno, que ocupa desde octubre hasta el mes de junio, presentando estos, diversas alternativas de funcionamiento, como pueden ser las siguientes:

- Asistencia de tres días a la semana, siendo estos alternativos, Lunes, Miércoles y Viernes.
- Asistencia de dos días a la semana con dos posibilidades, la primera durante la semana en días alternativos: Martes y Jueves. La segunda en fin de semana.

Junto a estos programas anuales podemos encontrar también programas de verano realizados en quincenas y de manera intensiva, es decir, el alumno asiste todos los días a la piscina, a su vez, al desarrollarse en la mayoría de los casos en instalaciones al aire libre, los factores climáticos como la exposición al sol, el viento, nos harán tener un mayor control sobre la instalación. Este es el caso del curso que nosotros proponemos. Un curso de verano de quince días de duración. Por lo que realizaremos 2 cursos por cada mes de Verano (Junio, Julio y Agosto). Como se ha expuesto anteriormente los alumnos acudirán todos los días a la piscina, a excepción de los fines de semana. Decir que, este programa aunque las características climáticas sean propicias, se realizará dentro de una piscina cubierta.

Si tenemos en cuenta que los horarios de las sesiones para nuestros pequeños, van a estar siempre en función de sus horas de sueño y comida. Sabemos que es muy importante no interrumpir sus ciclos organizadores; así después de numerosas combinaciones, podemos observar cómo las mejores horas para desarrollar la actividad, se sitúan entre las 11 y 13h. Y las 17 y 20 h., entendiendo esto de forma orientativa. Es por este motivo por el que organizaremos el curso del siguiente modo:

HORARIOS DE MAÑANA.

Clasificación	Horas de Trabajo	Nº de Alumnos
Primer Turno	11:00 – 11:30/11:45 h.	6
Segundo Turno	12:00 – 12:30/12:45 h.	4

HORARIO DE TARDE.

Clasificación	Horas de Trabajo	Nº de Alumnos
Primer Turno	17:00 – 17:30/17:45 h.	6
Segundo Turno	18:00 – 18:30/ 18:45 h.	6
Tercer Turno.	19:00 – 19:30 /19:45 h.	3

Antes de iniciar las actividades los padres deberán de aportar datos para cumplimentar unas fichas de registro que utilizaremos para realizar el seguimiento de los alumnos durante el curso. Los ejemplos de los modelos de las fichas se expondrán a continuación en la página siguiente.

MODELO DE FICHA DE CONTROL DE LOS ALUMNOS DEL CURSO.

FICHA DE CONTROL DEL ALUMNO¹					
APELLIDOS Y NOMBRE DEL ALUMNO:					
FECHA DE NACIMIENTO:					
DIRECCIÓN:				TELÉFONO:	
EDAD:			GÉNERO: V / H		
CARACTERÍSTICAS					
HORAS DE COMIDA:	<u>Desayuno</u>	<u>Comida</u>	<u>Merienda</u>	<u>Cena</u>	<u>Otras</u>
HORAS DE SUEÑO DE:					
PESO:			TALLA:		
REFLEJOS	<u>End. Cervical</u>	<u>Pedalea</u>	<u>Glótico</u>	Subacuático	
	Si / No	Si / No	Si / No	Si / No	
COMUNICACIÓN	<u>Emite Chillidos</u>	Palabras	<u>Comb. Palabras</u>		
OTRAS OBSERVACIONES A TENER EN CUENTA:					
CONTROL DE ASISTENCIA					
MES:			QUINCENA:		
TURNO AL QUE ASISTE:					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
3	4	5	6	7	
10	11	12	13	14	
TOTAL DE DÍAS DE ASISTENCIA:					

¹ Se utilizará el masculino genérico para referirnos a ambos géneros: masculino y femenino

3. CARACTERÍSTICAS DE LOS BEBÉS

Este apartado va a ser enfocado de la siguiente manera: Primero realizaremos una descripción de las características de los bebés desde el punto de vista de la Ontogénesis de la Motricidad y luego describiremos las pautas del desarrollo psicomotor.

Siguiendo la Ontogénesis de la Motricidad podemos decir que esta obedece a varios axiomas:

- El desarrollo se hace irregularmente, reflejando una irregularidad.
- El desarrollo en diversas áreas no se hace siguiendo el mismo ritmo, es decir, se realiza en un crecimiento en desincronía.
 - El desarrollo se va procesando por la especialización de las estructuras, es decir, por medio de diferenciaciones progresivas.
 - La diferenciación de las estructuras depende de una jerarquización.
 - Las estructuras más jerarquizadas necesitan más tiempo para alcanzar la maduración; dependen de la maduración de estructuras funcionales que se complejizan.
 - El desarrollo se realiza con la primacía de la cabeza sobre las estructuras del cuerpo. La dirección madurativa es céfalo-caudal (de la cabeza a los pies).
 - La ley céfalo-caudal es anterior a la próximo distal. Desmostrándose que el desarrollo respeta otra dirección, del eje del cuerpo a las extremidades (Próximo-distal).

La motricidad sufre la siguiente maduración:

- Movimientos pasivos: provocados por contracciones amnióticas o uterinas.
- Movimientos de irritación: inducidos por agentes endógenos, como drogas, hormonas, etc., o por estimulación directa de los nervios.
 - Movimientos reflejos: mediatizados por los órganos de los sentidos.
 - Movimientos impulsivos: movimientos espontáneos, que no son ni reflexógenos ni irritativos, generalmente son descoordinados y provocados por descargas automáticas de las motoneuronas.
 - Movimientos instintivos: dirigidos e integrados, causados por estimulación o por agentes endógenos.
 - Movimientos ideacionales: causados por imágenes mentales especialmente corticales.

Las respuestas que verifican la evolución de una maduración neuromuscular van desde una respuesta global y generalizada hasta llegar progresivamente a una respuesta más localizada, restringida y diferenciada. El sistema muscular no evoluciona biológicamente de diferente forma que el sistema neurológico ya que ambos están interrelacionados.

La tonicidad, base de la modulación antigravitatoria es la que da al hombre la postura bípeda, tiene una maduración caudo-cefálica, de la que depende, inicialmente, la armonización de movimientos instintivos para pasar, posteriormente, a ser voluntarios. Mediante esta evolución se puede percibir cómo cada actividad motora globalizada presupone una posterior actividad postural. Se trata de una progresiva activación

propioceptiva, que pone en marcha todas las estructuras esquelético-musculares y de órganos internos en confrontación constante con las estructuras cerebrales.

Otros autores proponen que la integración de todas las estructuras corporales y la sincronía entre ellas como punto especial en la evolución del aprendizaje. La inervación recíproca, base de la función integrativa del cerebro, compromete una evolución que se inicia en las conductas reflejas, pasa por las automáticas y alcanza a las voluntarias. Desde una perspectiva del desarrollo, la visión resulta de la interrelación de los siguientes procesos sensorio-motores:

3.1. PROCESO ANTIGRAVITATORIO

Este proceso engloba las acciones motoras que vana permitir la acción permanente de la gravedad. Se trata de la evolución de los patrones básicos de movimiento (reptación, cuadrupedia, locomoción bípeda). En este período se va procediendo ala maduración de los sistemas nervioso y muscular que se construyen en función de las leyes neurológicas del desarrollo (céfalo-caudal y próximo-distal).

3.2. PROCESO DE LOCALIZACIÓN CORPORAL

Comprende todos los procesos de la construcción de la imagen del cuerpo, del Yo y de la relación con el exterior, espacio, tiempo, lateralización y direccionalidad. Se trata de una referencia del cuerpo, a partir del cual se procesan todos los resultados de la relación con le medio.

3.3. PROCESO DE IDENTIFICACIÓN

Se trata de un proceso de interiorización y de la acción sobre los objetos y nosotros mismos que va a desembocar en el conocimiento de sus atributos, propiedades y características. Para que este proceso sea íntegro será necesario la visión que con su información, complementará el resto de sensaciones percibidas. Están dentro de este período de desarrollo las manipulaciones del cuerpo, de la lengua, de los labios, de los espacios, de los objetos.

3.4 PROCESO AUDITIVO VERBAL

Constituye la implantación del lenguaje hablado tanto en aspectos receptivos, como integradores y expresivos. La evolución del proceso auditivo verbal depende de la integración que se le den al niño y su posterior evolución en las relaciones oculo-motoras de la acción, es decir, de sus experiencias en su historia.

La visión participa como integrador neurológico, del que va a seguir una simbolización y una conceptualización, o sea todas las relaciones entre el espacio vivido y el espacio representado, que comprenden la práxis no verbal y la práxis verbal.

3.5. LA VISIÓN.

La visión es el proceso sensorial más jerarquizado del ser humano, por lo tanto su maduración es más tardía. La visión nos da referencias de orientación, posible excitación o inhibición y después de haber podido valorar o analizar, estamos en disposición de discriminar.

Para trabajar con bebés resulta indispensable conocer por lo menos a grandes rasgos las Pautas del Desarrollo Psicomotor del Niño. Ya que si no nos basamos en estas no podríamos establecer los objetivos a trabajar y a conseguir dentro de cada etapa. A continuación expondré las características más significativas de cada edad partiendo desde los 5 días de vida hasta los 12 meses.

3.6. DE LOS 5 A LOS 7 DÍAS.

El bebé en estos días se está recuperando del trauma fisiológico del parto y empieza a establecer un equilibrio con el ambiente.

3.7. DE LA PRIMERA SEMANA A LOS 2 MESES.

El bebé se vuelve más atento visualmente al mundo que le rodea, emite sonidos y el tiempo que pasa se reduce de manera considerable.

3.8. EL TERCER MES

- Presenta simetría en la prensión.
- Agitación de los brazos delante de objetos motivantes.
- Mantiene el peso de la cabeza.

3.9. EL QUINTO MES

- Empieza a hacer presiones con una mano.
- Sigue objetos, que no estén muy lejos, con la vista.
- Es capaz de cambiar de lado.
- Estirado hacia abajo levanta mucho la cabeza.

3.10. EL SEXTO MES

- Mueve el cuerpo en todas direcciones.
- Es capaz de sentarse sin ayuda.

3.11. DEL SÉPTIMO AL OCTAVO MES

- Se mantiene sentado con seguridad, aunque se inclina hacia delante para equilibrarse.
- Se mantiene sentado sin ayuda y es capaz de girar hacia los lados.
- La presión manual está en continuo desarrollo.

3.12. EL NOVENO MES

Realiza los primeros intentos de gateo y puede sostenerse en cuadrupedia.

3.13. LOS DIEZ MESES.

- Gatea con las piernas y brazos estirados.
- Si se agarra a alguna cosa es capaz de ponerse en pie.

3.14. DE LOS DIEZ A LOS DOCE MESES.

- Cambios de decúbito con habilidad y soltura.
- Es capaz de sentarse desde decúbito dorsal.
- Se pasa desde decúbito ventral pasando a posiciones de rodillas, con ayuda.
- Empieza a experimentar por sí solo los desplazamientos.
- La mano es capaz de hacer pinza con el índice y el pulgar.
- Es capaz de agarrar y dejar un objeto.
- Agarra objetos, uno con cada mano.
- Lanza objetos por encima de la cabeza, sin dirección.

3.15. LOS DIECIOCHO MESES.

- Camina con más seguridad y empieza a dejar los brazos caídos, pero le cuesta frenar.
- Notable aumento del impulso locomotor.
- Es capaz de realizar juegos de agarrar y soltar, con reconocimiento de cosas y lugares.
- Realiza la acción de tirar, arrastrar, empujar, golpear, saltar, gatear.
- Seseo al manipular elementos mecánicos o eléctricos.
- Intenta subir escaleras.
- Lanza con 2 manos, desde abajo, una pelota sin dirección.

3.16. LOS VEINTIUN MESES.

- Es capaz de agacharse con la suficiente estabilidad para coger alguna cosa del suelo.
- Recibe de frente, una pelota dirigida bien y sin brusquedades.
- Es capaz de bailar, cantar, imitar y nombrar.
- Actividad motriz independiente, más prolongada y frecuente.
- Frecuentemente se introduce en lugares pequeños de los cuales le cuesta salir.
- Sube a lugares, para descubrir lo que puede hacer, pero después no puede bajar.
- Agarra algún objeto superior al peso que puede trasladar, o más grandes. En esta situación pide ayuda.
- Es capaz de controlar la respiración.

Diferencia tragar y escupir.

Es capaz de saltar y bajar apoyado ventralmente.

3.15. LOS VEINTICUATRO MESES.

- Sube y baja escaleras solo, pero sin alternar los pies.
- La motricidad manual se afina cada vez más.
- Es capaz de hacer construcciones no muy complejas, torres, filas, etc.
- Camina y corre con más soltura, pero mantienen algunas veces el cuerpo hacia delante.
- Le gusta observar a los demás.

- Es capaz de quitarse algunas prendas no muy complicadas.
- Diferencia soplar de aspirar.
- Es capaz de equilibrarse sobre objetos que no le presenten mucha dificultad.

3.17. LOS TREINTA Y SEIS MESES.

- Camina y corre con buena coordinación y postura dinámica.
- Salta sobre obstáculos.
- Se viste con ayuda.
- Comparte algunos juegos.
- Sube las escaleras alternativamente pero no las baja.
- Se mantiene con un solo pie, pero no es capaz de saltar.
- Lanza desde pies firmes, con más dirección.
- Empieza a tener motricidad fina.
- Control del esfínter.
- Es capaz de bañarse sólo con un pequeña ayuda.

La necesidad de conocer estas pautas evolutivas se demuestra por ejemplo en el hecho de que los niños a partir de 7 meses aproximadamente, quieren observar, por lo que la posición en decúbito prono no le es cómoda, además de perjudicar la evolución psicomotriz correcta por deestructurar las nociones básicas del desarrollo neuromuscular al perder por medio de la visión, la situación correcta de su cuerpo tan necesaria en estas edades. Por esto la necesidad de tener ciertas nociones a cerca de estas para no cometer errores metodológicos.

4.1 EL VASO

La piscina tendrá que tener poca profundidad, pero la suficiente para que el adulto se sienta cómodo y pueda pasear al niño en brazos sin que tenga que agachar. Si la piscina es profunda, los padres tendrían que hacer un esfuerzo de sujeción que la mayoría de las veces, comportaría problemas de inseguridad y cansancio.

El vaso de la piscina debería de tener diversas alturas. Así los padres pueden estar agachados, arrodillados o de pie. También facilita que el niño, cuando sea autónomo, pueda jugar solo, sin que los padres lo sujeten, o relacionarse con otros compañeros o jugar con el material.

4.2. LA PLAYA DE LA PISCINA

La playa de la piscina tiene que estar pensada para que, sobre todos los niños que comienzan a gatear o a caminar, se puedan desplazar sin peligros. Esto significa que no puede tener accesos, esquinas, agujeros, etc. En los cuales los niños puedan caerse. Ya que la actividad que el niño realiza fuera del agua también es muy importante.

4.3. VESTUARIOS

Es necesario tener presente que hay que duchar a los niños antes y después de la actividad. Antes, para que se adapten a la temperatura y después para poder limpiar los restos de cloro que haya en la piel y evitar irritaciones. Por este motivo, es preferible que las duchas sean de teléfono, porque podremos dirigir el agua hacia donde queramos. Para ducharlos es necesario tener una bañera o un espacio donde podamos dejar al bebé, donde no pueda caerse o resbalar y donde lo lavemos con toda tranquilidad.

El vestuario deberá de tener, además, duchas para los padres, para que el bebé esté controlado en todo momento. También debemos de disponer de una mesa o un espacio suficientemente alto para cambiar al bebé y permitir que el padre cambie al niño sin agacharse.

4.4. TEMPERATURA DEL AGUA Y DE LA INSTALACIÓN

La temperatura del agua como la del local donde se encuentre la piscina tiene que ser suficientemente acogedora para los bebés. En este aspecto, casi todos los autores consultados coinciden. La temperatura considerada es de 30 a 32 grados, y la ambiental unos 2 grados por encima.

El agua templada, asegura al niño contra la pérdida de calor corporal y lo pone en una situación cómoda y relajada. Es necesario informar a las madres que tienen que bañar a los niños a temperatura constante, bajándola paulatinamente durante el verano. Ya que la pérdida de calor por conducción se produce cuando el cuerpo está en contacto directo con alguna cosa que tenga una temperatura menor que la de la piel. La proporción de la pérdida depende de lo que contacta. Por lo que el aprendizaje de la natación puede verse más favorecida en un medio líquido caliente que en un medio frío, ya que el temblor y la incomodidad impiden la coordinación y la concentración necesarias para el aprendizaje (EL NIÑO QUE TENGA FRÍO DEBERÁ DE SALIR INMEDIATAMENTE DE LA PISCINA).

5. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Los Objetivos Generales de la actividad son los siguientes:

5.1. OBJETIVOS ACTITUDINALES

- Expresar corporalmente las emociones, sentimientos e ideas.
- Potenciar el desarrollo de la personalidad el niño.
- Confiar en las propias personalidades corporales.
- Favorecer la integración en el grupo, el placer de las relaciones.
- Valorar la relación entre padres e hijos.
- Favorecer la sensación de seguridad, tanto de los padres como de los niños, dentro del agua.
- Potenciar la capacidad de atención.
- Valorar y aplicar hábitos higiénicos de práctica permanente.

5.2. OBJETIVOS CONCEPTUALES

- Mostrar el conocimiento del propio cuerpo, sus capacidades perceptivas y de movimiento.
- Ampliar el vocabulario mediante la descripción de objetos, colores, diferentes volúmenes.
- Ampliar el conocimiento del medio acuático, mediante la realización de diferentes tipos de trabajo de adaptación al agua, desplazamientos variados y juegos.

5.3 OBJETIVOS PROCEDIMENTALES

- Favorecer el desarrollo físico y psíquico del niño, mediante un trabajo de percepción y conocimiento de su propio cuerpo en el medio acuático, funciones, posibilidades motrices y sensoriales.
- Incrementar y diversificar la capacidad de movimiento de acción de movimientos básicos, relacionados con la postura, el desplazamiento y las acciones globales, segmentarias y manipulaciones de objetos.
- Afianzar la autonomía del niño en el agua.

6. SECUENCIACIÓN DE LOS BLOQUES DE CONTENIDOS A IMPARTIR

Como en toda buena progresión deberemos de ir de lo más general a lo más específico, respetando siempre el proceso de aprendizaje del niño. Esto será la base para el planteamiento de nuestra secuenciación. Nuestra secuenciación será la siguiente:

6.1. FAMILIARIZACIÓN

En este apartado es importante que el trabajo que se hace con el niño, sea experimentado también por los padres, sobre todo para demostrarles que aquello que harán después no es malo ni perjudicial para su hijo.

Se empezará verificando la secuenciación establecida para asegurarnos que el niño aceptará la propuesta y que pasar de una a la otra no le supondrá una experiencia desagradable. A continuación intentaremos conocer las reacciones de los bebés y de sus padres.

6.2. DESPLAZAMIENTOS Y FLOTACIONES

Dentro de bloque realizaremos cuatro apartados diferentes:

- Los que hacen referencia a los desplazamientos y flotaciones conducidos. Son aquellos en los que el bebé no se desplaza por su propio movimiento motor, sino porque existe algún elemento externo que lo impulsa.
- Los que hacen referencia a los desplazamientos y flotaciones con material y control del adulto. Los bebés se desplazan con material auxiliar y con la ayuda del adulto.
- Los que hacen referencia a los desplazamientos y flotaciones autónomos con material. Denominaremos estos desplazamientos a todos aquellos en que el bebé es autosuficiente para ir allí donde quiere sin ninguna ayuda propulsiva, pero con la ayuda del material auxiliar de flotación.
- Los que hacen referencia a las flotaciones autónomas.
- Desplazamientos subacuáticos.

7. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Debemos de partir de la idea de que cada bebé tiene un nivel diferente de aprendizaje en función de sus experiencias previas y de su propio ritmo de aprendizaje. La intervención educativa que nosotros realizamos, pues, ha de tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Partir del nivel de desarrollo de los alumnos. Partiendo de la idea anteriormente expuesta que cada bebé tiene su nivel inicial y su ritmo de aprendizaje, nuestra intervención habrá de partir de las posibilidades de entendimiento y aprendizaje que cada alumno tenga.

2. Asegurar la construcción de aprendizajes significativos. Conseguir aprendizajes significativos cuando aquello que enseñemos al alumno se relacione de forma significativa y no arbitraria con aquello que el alumno ya sabe llegando a asimilarlo y a integrarlo en su estructura cognitiva previa, produciéndose de esta forma un cambio en la estructura inicial, de forma sólida y duradera.

Para poder enseñar aprendizajes significativos tenemos que tener en cuenta los siguientes espejos:

➤ Aquello que enseñemos ha de ser significativo para el alumno, para ello este de entender la utilidad de aquello que le enseñamos.

➤ El alumno ha de estar motivado para aprender y para relacionar lo nuevo con lo que ya conoce. Para ello deberemos de crear necesidades en el niño, es decir que la iniciativa de realizar algo salga de dentro de él mismo. Por lo que nos serviremos de material y actividades atrayentes para ellos.

➤ Los alumnos han de realizar los aprendizajes significativos por si solos. Deberán de ser capaces de aprender a aprender. Se debe de modificar sus esquemas de conocimientos. Si no hubieran modificaciones no habrán aprendizajes significativos. La estructura cognitiva del niño tiene recogidas una serie de informaciones organizadas en esquemas de conocimiento. Se debe producir un desequilibrio inicial en estos esquemas para, posteriormente producir un reequilibrio. Es aquello que se conoce como disonancia cognitiva.

➤ Intensa actividad del niño. La actividad que el niño realice hará posible el establecimiento de relaciones entre nuevos contenidos y esquemas de conocimiento de su estructura cognitiva. El alumno aprenderá cuando modifique, construya y coordine sus esquemas mentales. Debemos de cerciorarnos que el alumno sea capaz de aprender por si solo para lo que necesitará de la ayuda de otras personas.

Estas personas de las que el niño se servirá para su aprendizaje serán sus propios padres. Existen metodologías que prefieren tener un solo padre, para ser más explícitos prefieren a la madre ya que consideran al padre como un persona participativa y a veces impulsiva.

La figura de los padres puede tener una connotación doble; por un lado da confianza y seguridad al niño y por le otro puede ser que las características de los propios padres dificulten el propio desarrollo del as actividades. Ya que dentro de los perfiles de los padres podemos encontrarnos con diferentes tipologías que beneficiaran o dificultarán el aprendizaje del niño. Algunas de estas son las siguientes:

▪ Padres autónomos: Creen que pueden ocupar el lugar del especialista después de haber recibido solo unas connotaciones básicas. Hay que tener cuidado con ellos ya

que pueden llegar a obligar al niño a realizar actividades para las que todavía no estén preparados.

- Padres dependientes: Depositán en el especialista toda la confianza y no son capaces de realizar las actividades propuestas si no es bajo la supervisión de este. Por lo que deberemos de intentar darles confianza.

- Padres sobreprotectores: Son aquellos que tienen miedo a la actividad en sí, y ven a su hijo como un material que se rompe, por lo que son reacios a realizar cualquier actividad que ellos consideren peligrosa.

Por esta razón es por la que deberemos de decidir si resultará beneficioso o no para los niños el que sus padres estén presentes en la realización de las actividades.

Otros aspectos a tener en cuenta dentro de la metodología son los siguientes;

Los programas que normalmente se desarrollan son de carácter anual, quiere decir que, durante la temporada de invierno, que ocupa desde octubre hasta el mes de junio, presentando estos, diversas alternativas de funcionamiento, como pueden ser las siguientes:

- Asistencia de tres días a la semana, siendo estos alternativos, Lunes, Miércoles y Viernes.

- Asistencia de dos días a la semana con dos posibilidades, la primera durante la semana en días alternativos: Martes y Jueves. La segunda en fin de semana.

Junto a estos programas anuales podemos encontrar también programas de verano realizados en quincenas y de manera intensiva, es decir, el alumno asiste todos los días a la piscina, a su vez, al desarrollarse en la mayoría de los casos en instalaciones al aire libre, los factores climáticos como la exposición al sol, el viento, nos harán tener un mayor control sobre la instalación.

Los horarios de las sesiones para nuestros pequeños, van a estar siempre en función de sus horas de sueño y comida. Sabemos que es muy importante no interrumpir sus ciclos organizadores; así después de numerosas combinaciones, podemos observar cómo las mejores horas para desarrollar la actividad, se sitúan entre las 11 y 13h. Y las 17 y 20 h.

Respecto a la periodicidad con la que vamos a realizar las sesiones debemos de tener siempre en cuenta que cuanto mayor sea la frecuencia de estas más favorable será la influencia sobre el niño y sus papas. Lo ideal sería que el pequeño pudiese disfrutar de una sesión al día de baño en la piscina, aunque esto es algo difícil de llevar a la práctica.

Ya para finalizar los aspectos metodológicos y no como aspecto menos importante abordaremos el tema de cómo tratar los “traumas de los niños”. Con traumas me refiero a las posibles sensaciones molestas para el niño que se puedan dar durante la realización de las distintas actividades. La metodología a utilizar será la siguiente; cuando se produzca en el niño una situación desagradable deberemos de evitar dárselo a su madre de inmediato

para que se tranquilice en sus brazos, ya que si se acostumbra a esto no querrá realizar ninguna actividad que le resulte molesta con el monitor. La metodología de actuación en estos casos será la siguiente; el monitor acercará el niño a su madre y sin dárselo dejará que este se calme aferrándose solo a la mirada protectora de su madre. Cuando la perturbación haya pasado se le entregará a la madre para que se tranquilice del todo.

7.1. METODOLOGÍA DE TRABAJO EN CLASE

El profesor ira exponiendo las actividades y mostrando su correcta ejecución a los padres con sus hijos uno por uno quienes las irán realizando a continuación. Posteriormente este observará como la realizan los padres e irán interviniendo aleatoriamente según lo precisen las situaciones. Además darán en algún momento informaciones en grupo. De esta forma se asegurarán una correcta y adecuada atención para todos y cada uno de ellos.

Otro aspecto metodológico a tener en cuenta es que si en algún caso se puede trabajar en grupo esto resultará positivo. Para ello deberemos de juntar a los niños que tengan las mismas necesidades o muy parecidas. Por lo que podemos establecer tres bloques de edades de 4 a 10-11 meses, de 12 meses a 24 meses y de 24 meses en adelante.

La clase no tendrá una duración fija sino que esta dependerá de la disponibilidad de los bebés hacia la recepción de las actividades. Pero esta por norma general no suele superar los 30 minutos. Y no trabajaremos con más de cinco bebés por cada 2 monitores.

En cada sesión han de existir unas partes que debemos de tener en cuenta e intentar cumplir, aunque su distribución pueda verse modificada por el contexto y las circunstancias del día. Una mención de estas partes que se considera de importancia sería la siguiente:

- ✓ Actividades lúdicas fuera del agua, sobre tapices, donde se juegue con el agua, utilizando cubos, regaderas, etc.
- ✓ Intervención en el medio acuático.
- ✓ Relajación dentro y fuera del agua.

7.2. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Las posibles adaptaciones curriculares a realizar se llevarán a cabo durante la marcha, si hubiese algún tipo de problema de adaptación. Ya que las actividades que se van a proponer estarán enfocadas directamente para los bebés. Citar respecto al material a utilizar que este podrá ser cualquiera (juguetes propios de los bebés que les hagan sentirse más cómodos siempre que no modifiquen las propiedades del agua y no ocasionen un peligro para los bebés.) Otras posibles adaptaciones serían las referidas a la piscina especificadas anteriormente (contextualización).

Dentro de las posibles consideraciones a tener en cuenta nos centraremos en el nacimiento de la inteligencia sensoriomotora del niño; para ello tendremos en cuenta los diferentes estadios que proponía Piaget. Pero sólo nos centraremos en el que ocupa nuestra área de actuación.

ESTADIO SENSORIOMOTOR (0-2 años).

En esta etapa la inteligencia del niño es fundamentalmente práctica, ligada a lo sensorial y a la acción motora. Los logros más destacados con el establecimiento de la conducta intencional, la construcción del concepto de objeto permanente y de las primeras representaciones, y el acceso a la función simbólica.

En el estadio sensoriomotor el bebé se relaciona con el mundo a través de los sentidos y la acción, estableciendo, poco a poco, relaciones entre objetos y actos distinguiendo entre medios y fines, dándose cuenta de los resultados de sus acciones, desarrollando la intencionalidad, dirigiendo su comportamiento hacia metas cada vez menos inmediatas, coordinando sus esquemas y utilizando incluso los más primitivos mecanismos de inferencia. La secuencialidad de estos logros permite, a efectos de análisis y estudio, señalar seis subestadios sucesivos del estadio sensoriomotor. Una primera y breve caracterización revela inequívocamente la continuidad entre ellos:

Subestadio 1 (0-1 meses). Adaptaciones innatas, ejercicio de los reflejos.

Subestadio 2 (1-4 meses). Primeras adaptaciones adquiridas, esquemas simples (reacción circular primaria).

Subestadio 3 (4-8 meses). Coordinación de esquemas simples (reacción circular secundaria).

Subestadio 4 (8-12 meses). Coordinación de esquemas secundarios e inicio de la intencionalidad.

Subestadio 5 (12-18 meses). Experimentación activa de nuevas coordinaciones (reacción circular terciaria).

Subestadio 6 (18-24 meses). Invención de nuevas coordinaciones por combinación mental de representaciones.

Las unidades básicas del comportamiento del niño son los esquemas, nombre con el que se designan pautas de comportamiento receptibles, generalizables y perfeccionables. El de succión es un ejemplo de un esquema.

Los esquemas presentan además una organización cuyo proceso más representativo, en lo que a esquemas sensoriomotores se refiere, es la reacción circular, un segmento de conducta que el bebé asocia a una consecuencia que intenta reproducir repitiendo dicha conducta.

El ejercicio repetitivo es la condición necesaria para el dominio y consolidación de los esquemas. La repetición, que es el ejercicio asimilador de los esquemas, no solo es la

base de las constancias en la acción; sino también lo es del reconocimiento sensorial de los objetos.

Según la complejidad de la estructura que las define describimos tres formas de reacción circular:

Reacción circular primaria: Son esquemas simples, descubiertos fortuitamente por el bebé y circunscritos a su propio cuerpo, experimentando cierto placer funcional en su repetición. Si el esquema motor se consolida, se instaura un hábito, que es la estructura más elemental de la acción sensoriomotora.

Reacción circular secundaria: Son coordinaciones de esquemas simples cuyas consecuencias son inicialmente causales. A diferencia de las primeras, los efectos asociados a la conducta ocurren no ya en el propio cuerpo sino en el entorno físico y social. Si bien no puede reconocerse intencionalidad a la reacción secundaria, la orientación hacia las consecuencias de la acción revela preintencionalidad.

Reacción circular terciaria: Resulta de coordinar flexiblemente esquemas secundarios, experimentando nuevos medios conducentes a un efecto buscado. Estas reacciones sirven para ver que pasa con las propiedades y relaciones de los objetos. Son las estructuras más complejas y móviles del estadio sensoriomotor, e implican la comprensión de las relaciones de causalidad y la conducta plenamente intencional.

8. EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS

Cuando hacemos referencia a la evaluación, no nos referimos únicamente a la valoración de las destrezas alcanzadas, a comprobar la consecución de una serie de objetivos, sino que persigue valorar la actuación del educador, la idoneidad de los recursos, de las actividades, etc. ya que resulta ser una interdependencia de todos los elementos partícipes en el proceso educativo. Por ello la evaluación va más allá y no debe limitarse a la mera y única realización de una serie de test compuestos por pruebas totalmente concretizadas, especificadas y muy definidas en un mismo entorno, donde a lo sumo, conoceremos lo que el alumno desconoce y difícilmente lo que realmente sabe.

Hablamos pues de una evaluación formativa y procesal, donde existe una información puntual y continua del progreso y evolución del alumno, para de esta forma poder intervenir acertada y adecuadamente; por ello, no son necesarias esas pruebas puntuales. Es una evaluación donde de existir fallo, se indica cual es, el por qué del mismo, cómo superarlo, y se aprovechan las dificultades para el enriquecimiento mutuo:

- Por parte del alumno para conocer donde tiene la necesidad.
- Por parte del educador que orienta, informa y ayuda al alumno.

9. BIBLIOGRAFÍA

- 、 Pena París, L. (2001) Promoción Educativa dedicado a las Actividades Acuáticas Con Fines Educativos impartidas en La Universidad de Murcia
- 、 Franco Tarragó, P. (2001). Enseñanza acuática a bebés. Curso de promoción Educativa dedicado a las Actividades Acuáticas Con Fines Educativos impartidas en La Universidad de Murcia
- 、 Del Castillo Obeso, M. (2001). Bebés y motricidad acuática. Curso de promoción Educativa dedicado a las Actividades Acuáticas Con Fines Educativos impartidas en La Universidad de Murcia
- 、 Moreno Murcia, J.A. (2001). Método acuático compresivo. Curso de promoción Educativa dedicado a las Actividades Acuáticas Con Fines Educativos impartidas en La Universidad de Murcia
- 、 De Toni, G. (1970). Crecimiento Humano. Marfil Alicante
- 、 Palacios, J. y Luque, k A. (1991). Desarrollo psicológico y educación. Alianza. Madrid
- 、 Conde Pérez, E. y cols.(1997). Educación infantil en el medio acuático. Gymnos. Barcelona.
- 、 Ahr, B. (1992). Nadar con bebés y niños pequeños. (Ejercicios Lúdicos para Favorecer al movimiento precoz en el agua). Paidotribo. Barcelona
- 、 Sánchez Bañuelos, F. (1982). Análisis didáctico de las tareas motrices. Paidrotibo. Barcelona

DIPLOMA

DIPLOMA DE ASISTENCIA AL CURSO DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA BEBÉS.

NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO:

NIVEL DE ASISTENCIA:

CONSECUENCIAS DE LA PRÁCTICA:



Ya no tengo miedo al agua.



Me siento cómodo y me muevo naturalmente.

Me desplazo en distintas posiciones con la ayuda de un adulto.



Soy capaz de flotar en posición dorsal sin ayuda



Soy capaz de viajar bajo el agua

Fecha:

Firma del Profesor: