

CAPÍTULO 11

NATACIÓN EN EL CONTEXTO EDUCATIVO Y LA IMPORTANCIA DEL PLANEAMIENTO DIDÁCTICO



<https://doi.org/10.22533/at.ed.5001125050311>

Data de aceite: 08/05/2025

Steve Alí Monge Poltronieri

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-2206-2259>

Irina Anchía Umaña

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-6984-8697>

Nidra Rosabal Vitoria

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-1992-2529>

Luis Ricardo Alfaro Vega

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0008-2786-0015>

Héctor Fonseca Schmidt

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-3371-5403>

Georgina Lafuente García

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0001-6755-381X>

Karolina Campos Núñez

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0001-7309-3621>

Elena Alvarado Ulate

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0007-8105-6506>

Jacqueline de los Ángeles Araya Román

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0000-7950-2967>

Rebeca Rodríguez Barquero

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-0326-447X>

Ginnette López Salazar

Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0004-3488-9036>

Laura Cartín Chaverri

Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0009-6055-2636>

RESUMEN: El planeamiento didáctico de natación se desarrolla a lo largo de ocho semanas con una progresión pedagógica orientada a la enseñanza de habilidades acuáticas fundamentales en el contexto escolar. La propuesta se centra en brindar una experiencia segura, significativa y adaptada a los niveles del estudiantado, promoviendo la autonomía, la confianza y el dominio del cuerpo en el agua. Cada semana se organiza en torno a un tema específico: adaptación y seguridad en el

medio acuático, flotación y respiración, propulsión, estilo Crol, estilo Dorso, estilo Pecho, estilo Mariposa y recreación acuática. Se incluyen una introducción teórica, una activación relacionada y quince actividades progresivas, diseñadas con claridad pedagógica y aplicabilidad práctica. Se utilizan materiales accesibles como tablitas, churros, pelotas y flotadores, y se proponen tareas que estimulan la percepción corporal, la coordinación, el ritmo respiratorio y el desplazamiento eficiente en el agua. El enfoque metodológico prioriza la inclusión, el respeto por los ritmos individuales y el disfrute del proceso, evitando toda forma de presión competitiva. Durante la última semana, se desarrollan actividades recreativas que integran los contenidos aprendidos en un ambiente de juego libre, exploración y colaboración. Se refuerzan actitudes como el autocuidado, la perseverancia, la empatía y la convivencia. La natación se presenta, así como una herramienta educativa integral que contribuye al desarrollo físico, cognitivo y emocional del estudiantado, promoviendo el vínculo positivo con el medio acuático desde una perspectiva pedagógica segura, lúdica e inclusiva.

SWIMMING IN THE EDUCATIONAL CONTEXT AND THE IMPORTANCE OF DIDACTIC PLANNING

SUMMARY: The swimming didactic plan is carried out over eight weeks through a pedagogical progression aimed at teaching fundamental aquatic skills within the school setting. The approach focuses on providing a safe, meaningful, and level-appropriate experience that fosters autonomy, confidence, and body control in water. Each week revolves around a specific topic: water adaptation and safety, floating and breathing, propulsion, Freestyle, Backstroke, Breaststroke, Butterfly, and water recreation. A theoretical introduction, a related warm-up, and fifteen progressive activities are included, designed with pedagogical clarity and practical application. Accessible materials such as kickboards, noodles, balls, and floats are used to support activities that stimulate body awareness, coordination, breathing rhythm, and efficient movement in water. The methodology prioritizes inclusion, respect for individual learning rhythms, and enjoyment of the process, avoiding competitive pressure. In the final week, recreational activities are conducted to integrate previously acquired knowledge in a setting of free play, exploration, and collaboration. Attitudes such as self-care, perseverance, empathy, and cooperation are reinforced. Swimming is thus presented as a comprehensive educational tool that supports students' physical, cognitive, and emotional development, encouraging a positive connection with the aquatic environment through a safe, playful, and inclusive pedagogical approach.

NATAÇÃO NO CONTEXTO EDUCACIONAL E A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO DIDÁTICO

RESUMO: O planejamento didático de natação é desenvolvido ao longo de oito semanas, com uma progressão pedagógica voltada ao ensino das habilidades aquáticas fundamentais no contexto escolar. A proposta tem como foco oferecer uma experiência segura, significativa e adaptada aos níveis dos estudantes, promovendo a autonomia, a confiança e o domínio corporal na água. Cada semana é organizada em torno de um tema específico: adaptação e segurança no meio aquático, flutuação e respiração, propulsão, estilo Crawl, estilo Costas,

estilo Peito, estilo Borboleta e recreação aquática. Inclui-se uma introdução teórica, uma ativação relacionada e quinze atividades progressivas, planejadas com clareza pedagógica e aplicabilidade prática.

São utilizados materiais acessíveis como pranchas, espaguetes, bolas e flutuadores, com propostas que estimulam a percepção corporal, a coordenação, o ritmo respiratório e o deslocamento eficiente na água. A metodologia adotada prioriza a inclusão, o respeito ao ritmo individual e o prazer pelo processo de aprendizagem, evitando pressões competitivas. Na última semana, são realizadas atividades recreativas que integram os conteúdos aprendidos em um ambiente de jogo livre, exploração e cooperação. Reforçam-se atitudes como autocuidado, perseverança, empatia e convivência. Assim, a natação é apresentada como uma ferramenta educativa completa, que contribui para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos estudantes, promovendo uma relação positiva com o meio aquático por meio de uma abordagem pedagógica segura, lúdica e inclusiva.

INTRODUCCIÓN

La natación es una de las disciplinas más completas dentro del ámbito de la Educación Física, tanto por sus beneficios físicos como por sus aportes al desarrollo psicoemocional y social del estudiantado. Considerada una habilidad motriz básica de supervivencia y un deporte individual con gran potencial de disfrute, la natación debe abordarse en la escuela con un enfoque progresivo, seguro, inclusivo y pedagógicamente significativo.

En el contexto educativo, nadar no se enseña simplemente para mejorar el rendimiento deportivo, sino para fortalecer la relación con el agua, desarrollar la autonomía corporal en un medio distinto al terrestre, y fomentar la confianza personal, el autocuidado y la convivencia en grupo (Caballero y Aguilar, 2019). Se trata de una actividad que estimula todas las capacidades físicas: resistencia, fuerza, coordinación, flexibilidad y control postural, así como habilidades cognitivas como la toma de decisiones, la percepción espacial y la adaptación motriz.

El medio acuático plantea desafíos únicos: flotabilidad, resistencia del agua, respiración controlada y deslizamiento. Estos factores requieren una metodología didáctica diferenciada, que tenga en cuenta el nivel de experiencia previa del estudiantado, sus condiciones físicas y emocionales, y su disposición al contacto con el agua (Angulo, 2022).

Enseñar natación en la escuela implica garantizar la seguridad en todo momento, utilizando recursos como líneas de flotación, materiales didácticos flotantes, supervisión permanente y una planificación clara, con actividades organizadas por niveles de dificultad y objetivos de aprendizaje bien definidos. El acompañamiento afectivo y el clima de confianza también son esenciales para reducir temores, especialmente en quienes no tienen experiencia acuática previa.

El enfoque del planeamiento es progresivo y flexible: se parte de la familiarización y seguridad, y se avanza hacia el dominio técnico, respetando los ritmos individuales y promoviendo el trabajo cooperativo. Además, se enfatiza la importancia del juego, el disfrute y la exploración motriz, para que cada estudiante viva la experiencia de nadar como algo significativo y placentero (López et al., 2023).

Por lo que la natación en la escuela es una oportunidad única para que las personas descubran el agua como un espacio de aprendizaje, bienestar y autonomía. Enseñar a nadar es, al mismo tiempo, enseñar a confiar, a moverse con conciencia, a respetar los límites propios y ajenos, y a disfrutar del cuerpo en libertad.

ADAPTACIÓN Y SEGURIDAD EN EL MEDIO ACUÁTICO

La adaptación al medio acuático es el primer paso fundamental para cualquier proceso de enseñanza de la natación. Consiste en lograr que el estudiante se familiarice con el agua, desarrolle confianza, reduzca miedos y comience a moverse de forma autónoma y segura (Godoy y Campos, 2022). Este proceso debe realizarse de manera progresiva, sin forzar situaciones, utilizando actividades lúdicas, materiales flotantes, acompañamiento emocional y una constante supervisión (Espinoza, 2018).

Además de la adaptación sensorial y motriz, esta etapa incluye el aprendizaje de normas básicas de seguridad, esenciales para evitar accidentes y crear una cultura de cuidado en el entorno acuático (Carrillo, 2021). Estas normas abarcan desde el ingreso y salida de la piscina hasta el respeto a los compañeros, el uso correcto de los materiales y la escucha activa de las indicaciones del docente o guardavidas.

Los principales objetivos en esta fase son:

- Disminuir la ansiedad y el miedo al agua.
- Reconocer la profundidad, temperatura y comportamiento del cuerpo en el agua.
- Comprender y respetar las normas de seguridad acuática.
- Experimentar la flotación pasiva con ayuda.
- Introducir inmersiones parciales y el juego acuático como medio de exploración.

La clave pedagógica en esta semana es construir confianza progresiva, respetando los ritmos de cada estudiante, sin forzar la inmersión y celebrando cada pequeño avance. La actividad lúdica es fundamental, ya que transforma el agua en un espacio de descubrimiento, juego y placer, y no de riesgo o amenaza.

SEMANA 1 – Natación

Componente Técnico: Adaptación y seguridad en el medio acuático

Objetivo de la semana: Implementar medidas de seguridad en el medio acuático.

Activación – Semana 1

Nombre: "Exploro mi entorno"

Descripción paso a paso:

1. Fuera del agua, los estudiantes caminan alrededor de la piscina mientras el docente explica normas básicas (no correr, ingresar con cuidado, respetar al otro, no empujar).
2. Luego, ingresan por grupos pequeños, utilizando la escalera o la rampa.
3. Ya dentro, caminan por la parte baja, tocando con los pies el suelo, salpicando suavemente con las manos y reconociendo la temperatura.

Organización: Grupal

Duración: 10 minutos

Materiales: Conos para marcar zonas, pictogramas de normas visuales

Variantes:

- Incluir tarjetas visuales con pictogramas de seguridad.
- Hacer preguntas orales sobre normas antes de entrar al agua.

Indicaciones pedagógicas:

- Supervisar constantemente el ingreso.
- Explicar con lenguaje claro y gestos visuales.
- Asegurarse de que todos reconozcan los límites del área segura.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA

Componente Técnico: Adaptación y seguridad

1. Camino de agua

Los estudiantes caminan en el agua (zona baja), primero solos, luego en parejas.

Objetivo: Sentir el desplazamiento con el agua a nivel de cintura.

Materiales: Ninguno

2. Tobillo, rodilla, ombligo

El docente indica partes del cuerpo que deben mojar con la mano o sumergir.

Objetivo: Familiarizarse con el contacto gradual del agua.

Materiales: Ninguno

3. Salpicón amigo

En círculo, se lanzan agua con las manos suavemente.

Objetivo: Disminuir el miedo a salpicaduras y contacto en la cara.

Materiales: Ninguno

4. Burbujas en la superficie

Soplar el agua con la boca abierta sin sumergir rostro.

Objetivo: Iniciar el control respiratorio de forma lúdica.

Materiales: Ninguno

5. Desplazamiento con ayuda del borde

Se agarran del borde y caminan lateralmente.

Objetivo: Seguridad y reconocimiento del entorno.

Materiales: Piscina o borde seguro

6. Remos con tabla

Con una tabla flotante, se impulsan con los pies desde el borde.

Objetivo: Empezar a sentir el empuje del cuerpo.

Materiales: Tablas flotantes

7. Submarino de manos

Meter las manos bajo el agua y verlas moverse.

Objetivo: Perder el miedo a la inmersión parcial.

Materiales: Ninguno

8. Pescar objetos flotantes

Recolectar esponjas, pelotas o flotadores pequeños en el agua.

Objetivo: Agacharse y moverse de forma funcional.

Materiales: Juguetes acuáticos, aros flotantes

9. Punteros de seguridad

Buscar y tocar conos o flotadores ubicados en puntos de referencia.

Objetivo: Conocer los límites del área segura.

Materiales: Conos, flotadores

10. Patitos en fila

En grupos, caminar formando una fila mientras siguen una consigna (“solo con los pies”, “solo con las manos”).

Objetivo: Integrar movimiento en grupo y control.

Materiales: Ninguno

11. Haciendo la estrella con ayuda

Con apoyo del docente, intentar posición de flotación dorsal.

Objetivo: Sentir la flotación pasiva en seguridad.

Materiales: Chalecos o cinturones flotantes

12. El túnel de agua

Forman un túnel con los brazos y pasan por debajo sin sumergirse.

Objetivo: Juego cooperativo sin presión de inmersión.

Materiales: Ninguno

13. Sumergir rostro con apoyo visual

Jugar a mirar una ficha o imagen en el fondo.

Objetivo: Iniciar contacto con la inmersión voluntaria.

Materiales: Laminillas plastificadas, pelotas

14. Saltar como rana (sin inmersión total)

Desde la escalera o zona baja, dar pequeños saltos con apoyo del docente.

Objetivo: Sentir el impacto controlado en el agua.

Materiales: Ninguno

15. Juego final: “La isla segura”

El docente ubica flotadores grandes (“islas”) en el agua y los estudiantes deben llegar a una isla cuando se da la señal.

Objetivo: Reafirmar seguridad, diversión y desplazamiento simple.

Materiales: Flotadores grandes, silbato

FLOTACIÓN Y RESPIRACIÓN EN NATACIÓN

La flotación y la respiración son dos habilidades fundamentales en el aprendizaje de la natación, ya que permiten al cuerpo adaptarse al medio acuático de forma segura y eficiente. Estas habilidades deben adquirirse antes de intentar cualquier estilo de nado, ya que son la base para desplazarse, mantenerse relajado y controlar el cuerpo dentro del agua (Quishpe y Torres, 2021).

Flotar consiste en mantener el cuerpo suspendido en el agua sin hundirse, utilizando la distribución del aire en los pulmones y una postura corporal relajada. Existen dos tipos básicos de flotación:

- Flotación dorsal (boca arriba): el cuerpo se extiende en línea recta con la cabeza relajada, los brazos extendidos o apoyados, y la mirada hacia el cielo o el techo.
- Flotación ventral (boca abajo): el cuerpo se mantiene extendido, con los brazos estirados al frente y el rostro dentro del agua, combinando con control de la respiración.

Por su parte, la respiración acuática implica una coordinación entre el control del aire y la inmersión del rostro. Se debe aprender a inhalar por la boca fuera del agua y exhalar por la nariz o boca dentro del agua, de forma rítmica y sin retener el aire en exceso, evitando la tensión muscular (Ruiz, 2021).

Estas habilidades se trabajan desde el juego, la exploración y el apoyo del docente. El estudiante debe aprender a confiar en su cuerpo y en el agua, evitando la rigidez, manteniendo la calma y respirando con conciencia (Chiriglano, 2021). Desde el enfoque pedagógico, es clave ofrecer seguridad emocional, materiales de flotación adecuados, contacto visual, apoyo verbal positivo y mucha paciencia. Cada logro, por mínimo que sea (sumergir el rostro, aguantar la respiración unos segundos, mantenerse en posición horizontal), debe celebrarse como un avance real en la autonomía acuática.

SEMANA 2 – Natación**Componente Técnico:** Flotación y respiración**Objetivo de la semana:** Efectuar técnicas de flotación y respiración en el medio acuático.**Activación – Semana 2****Nombre:** “Globo y pluma”**Descripción paso a paso:**

1. En el agua poco profunda, los estudiantes reciben una pelotita liviana o esponjosa (representa un globo).
2. La deben mantener flotando solo con soplos, sin usar las manos.
3. Luego, hacen lo mismo con un objeto más ligero, como una tapa plástica o espuma.
4. El docente les pide que soplen desde diferentes posiciones (de pie, agachados, con la cara cerca del agua).

Organización: Individual**Duración:** 8 minutos**Materiales:** Pelotitas, esponjas, tapas plásticas flotantes**Variantes:**

- Competencia por mantener más tiempo el objeto flotando.
- Hacer relevos por parejas, soplando el objeto hasta una zona marcada.

Indicaciones pedagógicas:

- Observar control del soplo y respiración.
- Evitar que se agiten o hiperventilen.
- Fomentar la exploración lúdica del aire y el agua.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 2

Componente Técnico: Flotación y respiración

1. Burbujas con nariz y boca

Sumergir solo la boca, luego nariz y boca, y soplar haciendo burbujas.

Materiales: Ninguno

2. Cuento del globo

Inspirar profundamente, aguantar el aire, sumergir la cara y soltar el aire lentamente.

Materiales: Ninguno

3. Cara escondida con espejo de agua

Mirarse reflejado, luego hundir rostro 3 segundos y volver a mirar.

Materiales: Agua quieta, estímulo visual

4. Flotación dorsal con ayuda

Acostarse boca arriba con apoyo del docente o tabla. Brazos abiertos.

Materiales: Tabla o churro flotador

5. Flotación ventral con tabla

Tomar una tabla con ambas manos, estirar cuerpo y dejarse flotar.

Materiales: Tabla flotante

6. Torpedo en silencio

Inspirar, sumergir y deslizarse boca abajo sin moverse, solo flotando.

Materiales: Ninguno

7. Soplo sobre el agua

Hacer burbujas suaves sobre la superficie, sin sumergir.

Materiales: Ninguno

8. Flotar como estrella

Con ayuda, extender brazos y piernas en forma de estrella en el agua.

Materiales: Churros o tablas

9. Flotar abrazando una tabla

Tomar una tabla al pecho, relajar cuerpo y dejarlo flotar boca abajo.

Materiales: Tabla por persona

10. Respiración por turnos

Inspirar fuera del agua, sumergir y exhalar. Repetir 5 veces seguidas.

Materiales: Ninguno

11. Caminata con inmersión gradual

Caminar mientras se sumerge el cuerpo en partes (pecho, hombros, cara).

Materiales: Ninguno

12. Juego de la tortuga

Imitar tortugas flotando boca abajo con ojos cerrados.

Materiales: Ninguno

13. Pulmón viajero

Inspirar y flotar dorsalmente sin moverse. Se cuenta cuántos segundos dura.

Materiales: Ninguno

14. Respiración con conteo

Inhalar, sumergir, contar mentalmente hasta 5, exhalar y salir.

Materiales: Ninguno

15. Juego final: “Exploradores del agua”

Recorrer el área con diferentes consignas de respiración y flotación (flotar 3 segundos, hacer burbujas en zona central, flotar dorsalmente con tabla).

Materiales: Tablas, conos para zona

PROPULSIÓN EN NATACIÓN

La propulsión es la capacidad del nadador para avanzar en el agua a partir de movimientos organizados y eficaces del cuerpo (Albarracín y Moreno, 2018). En términos simples, es el “motor” que permite el desplazamiento. Se basa principalmente en la acción de las piernas (patada) y los brazos (tracción y empuje), acompañados de una postura alineada y una correcta gestión de la flotación.

En esta etapa inicial, el foco está en las patadas básicas, como herramienta principal para impulsar el cuerpo. La más utilizada para iniciar es la patada de flutter o alternada, que forma parte del estilo crol y consiste en mover las piernas hacia arriba y hacia abajo, de forma alterna y continua, manteniéndolas extendidas y relajadas desde la cadera. Es importante que los movimientos sean rítmicos, sin doblar excesivamente las rodillas ni hacer golpes bruscos.

Para enseñar propulsión se requiere:

- Control postural (alineación horizontal).
- Coordinación entre respiración y movimiento.
- Uso progresivo de elementos flotantes para ganar seguridad.
- Iniciación desde el borde o apoyos para sentir el impulso.

Además, se introduce la noción de impulso: utilizar el empuje de las piernas o los brazos contra una superficie o desde el propio movimiento para iniciar el desplazamiento (por ejemplo, impulsarse desde el borde o deslizarse tras una patada fuerte) (Florido et al., 2023).

Desde lo pedagógico, este componente permite que el estudiante sienta por primera vez que puede moverse en el agua por sus propios medios, lo cual refuerza su autonomía, motivación y confianza corporal. El docente debe guiar con observación atenta, ofreciendo estímulos verbales claros, contacto si es necesario y celebrando cada intento exitoso, sin exigir perfección técnica.

SEMANA 3 – Natación

Componente Técnico: Propulsión

Objetivo de la semana: Efectuar técnicas de propulsión en la natación.

Activación – Semana 3

Nombre: “Saltar y empujar”

Descripción paso a paso:

1. Los estudiantes se ubican en el borde o plataforma baja del área segura.
2. A la señal, se impulsan hacia adelante, haciendo una pequeña flexión de rodillas y extendiendo los brazos al frente.
3. Luego, caminan en el agua hasta volver a la línea de salida y repiten el ejercicio varias veces.
4. En una segunda ronda, hacen el mismo salto pero empujándose también con los brazos.

Organización: Grupal, en fila

Duración: 8 minutos

Materiales: Conos para marcar línea de salto, silbato

Variantes:

- Saltar hacia un flotador o tabla.
- Hacerlo en pareja (coordinados).
- Agregar una patada tras el impulso.

Indicaciones pedagógicas:

- Supervisar la entrada segura al agua.
- Observar coordinación entre piernas y brazos.
- Evitar saltos bruscos o caídas descontroladas.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 3

Componente Técnico: Propulsión

1. Patada con tabla en línea recta

Sujetando una tabla, mover las piernas alternadas.

Materiales: Tabla flotante por persona

2. Patada con tabla y cabeza dentro del agua

Repetir el ejercicio anterior con el rostro sumergido.

Materiales: Tabla

3. Desplazamiento en torpedo con ayuda

El docente sujetá al estudiante desde la cadera mientras este realiza la patada.

Materiales: Ninguno

4. Patada lateral sujetando un churro

Sujetando un churro bajo el brazo, patear de lado.

Materiales: Churros flotantes

5. Deslizamiento post-patada

Impulsarse con las piernas y deslizarse en posición horizontal sin moverse.

Materiales: Ninguno

6. Patada con brazos extendidos sin tabla

Manos juntas al frente, cuerpo estirado, solo movimiento de piernas.

Materiales: Ninguno

7. Competencia de distancia

¿Cuántos metros logran avanzar solo con patada?

Materiales: Cinta métrica o líneas de referencia

8. Patada en espejo

En parejas, se observan y corrigen mutuamente la técnica de patada.

Materiales: Ninguno

9. Patada de espalda con tabla en el pecho

Acostado boca arriba, patear suavemente hacia atrás.

Materiales: Tabla

10. Propulsión con pared (empuje)

Apoyar los pies en la pared y empujarse para iniciar una patada.

Materiales: Piscina con borde estable

11. Carrera de propulsión por estaciones

Pasar por distintos puntos pateando: recto, en zigzag, a través de aros.

Materiales: Aros flotantes, conos, tabla

12. Patada con cambio de ritmo

Lento-rápido-lento según la señal del docente.

Materiales: Tabla

13. Jugar a “Motor y vela”

Uno es el motor (patea), el otro se sujetá como si fuera una vela que se desplaza.

Materiales: Ninguno

14. Relevo por equipos de patada

Ir y volver hasta un punto solo con patada.

Materiales: Tabla por persona

15. Juego final: “Submarino a propulsión”

Patear debajo del agua como si fueran submarinos avanzando en sigilo.

Materiales: Ninguno

ESTILO CROL

El estilo crol (también llamado estilo libre) es el más común y veloz de los estilos de natación. Su técnica combina movimientos alternos de brazos, patada de flutter y respiración lateral, permitiendo un desplazamiento fluido, eficiente y continuo en posición ventral (boca abajo) (Sinin, 2023). Aunque es utilizado en competencias de velocidad, en el contexto educativo se enseña como base técnica para el dominio del medio acuático, por su facilidad de aprendizaje y beneficios motrices.

Componentes técnicos del estilo crol:

1. Patada (flutter): Se realiza con piernas estiradas, moviéndose alternadamente desde la cadera hacia arriba y hacia abajo. Las rodillas deben estar semiflexionadas, y los tobillos relajados. El movimiento debe ser continuo y uniforme.
2. Brazada: Cada brazo ejecuta un ciclo alternado que incluye tres fases:
 - Entrada al agua con la mano estirada al frente.
 - Tracción y empuje bajo el agua, con el codo alto y la palma empujando hacia atrás.
 - Recobro fuera del agua, llevando el brazo relajado al frente nuevamente.
3. Respiración lateral: Se realiza girando la cabeza hacia un lado (generalmente cada 3 brazadas), sin levantarla completamente del agua. Se inhala por la boca fuera del agua y se exhala por la nariz dentro del agua.
4. Coordinación: Implica sincronizar brazos, piernas y respiración, de modo que el cuerpo se mantenga alineado y el nado sea fluido.
5. Salida: Desde el borde de la piscina, se realiza una entrada controlada en el agua con impulso, brazos extendidos y cabeza entre ellos. No debe ser un salto vertical, sino una extensión horizontal.
6. Giro (vuelta americana): En enseñanza básica se introduce como una aproximación al cambio de dirección: llegar al borde, tocar con la mano, girar y reimpulsarse.

Desde el enfoque pedagógico, el estilo crol permite al estudiante construir fluidez, resistencia, conciencia corporal y control respiratorio (Chiriglano y Castro, 2023). El docente debe descomponer el gesto, trabajar cada parte por separado, y luego integrarlas en secuencias breves, adaptadas al nivel de dominio.

SEMANA 4 – Natación

Componente Técnico: Estilo Crol

Objetivo de la semana: Efectuar las técnicas del estilo crol en la natación.

Activación – Semana 4

Nombre: “Brazos, piernas y aire”

1. Descripción paso a paso:
2. En tierra firme, los estudiantes simulan la patada del crol sentados con las piernas extendidas.
3. Luego, de pie, imitan el movimiento de brazos del estilo crol, uno a la vez, en secuencia.
4. Finalmente, en posición de pie, practican la respiración lateral: girar la cabeza hacia un lado e inhalar, volver al centro y exhalar.

Organización: Grupal

Duración: 8–10 minutos

Materiales: Esterillas o colchonetas

Variantes:

- Hacerlo frente a un espejo.
- Usar música rítmica para coordinar movimientos.

Indicaciones pedagógicas:

- Corregir posturas incorrectas antes de entrar al agua.
- Asegurar que comprendan cada fase por separado.
- Hacer preguntas para verificar la comprensión antes de la práctica acuática.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 4

Componente Técnico: Estilo Crol

- 1. Patada con tabla – rostro fuera del agua**
Objetivo: Controlar patada continua con apoyo.
Materiales: Tabla por persona
- 2. Patada con tabla – rostro dentro del agua**
Objetivo: Integrar control respiratorio y posición horizontal.
Materiales: Tabla, gorra
- 3. Brazada aislada con tabla entre las piernas**
Objetivo: Enfocarse solo en los brazos.
Materiales: Tabla entre muslos
- 4. Brazada alternada con recobro por fuera del agua**
Objetivo: Ejecutar la técnica de recobro correctamente.
Materiales: Ninguno
- 5. Respiración lateral en el lugar (posición estática)**
Objetivo: Practicar giro de cabeza al lado correcto.
Materiales: Churros, apoyo del borde
- 6. Secuencia: patada + un brazo**
Objetivo: Estimular coordinación inicial.
Materiales: Tabla, gorro
- 7. Secuencia: patada + ambos brazos sin respiración**
Objetivo: Integrar movimientos básicos.
Materiales: Ninguno
- 8. Secuencia: patada + brazos + respiración cada 3 brazadas**
Objetivo: Estilo completo a baja velocidad.
Materiales: Gorro, lentes
- 9. Salidas desde el borde – técnica de entrada**
Objetivo: Entrar en el agua de forma horizontal y segura.
Materiales: Línea de salida, instructor de apoyo
- 10. Deslizamiento tras salida + brazada libre**
Objetivo: Integrar impulso y brazadas.
Materiales: Ninguno
- 11. Carrera con 6 brazadas y respiración lateral**
Objetivo: Controlar la frecuencia respiratoria.
Materiales: Lentes, cronómetro
- 12. Juego de ritmo: a la señal, cambiar ritmo de brazada**
Objetivo: Adaptarse al cambio de velocidad.
Materiales: Silbato o aplausos
- 13. Giro básico: tocar el borde y volver**
Objetivo: Familiarizarse con el cambio de dirección.
Materiales: Conos o señaladores de giro
- 14. Juego en relevos por estilo crol**
Objetivo: Integrar técnica completa en equipo.
Materiales: Tabla, marcador
- 15. Mini circuito estilo crol**
Objetivo: Aplicar todo lo aprendido (salida, patada, brazada, giro).
Materiales: Tabla, señaladores, silbato

ESTILO DORSO

El estilo dorso, también llamado espalda, es el único estilo de natación que se realiza en posición dorsal (boca arriba). Su técnica combina patada flutter (similar al estilo crol), brazada alterna con recobro fuera del agua, y respiración libre, ya que la cara permanece fuera del agua durante todo el movimiento. Este estilo favorece el desarrollo del equilibrio, la percepción del cuerpo en el espacio y la orientación sin referencias visuales frontales (Chiriglano y Castro, 2023).

Componentes técnicos del estilo dorso:

1. Patada: Igual que en crol, se realiza de forma alternada, iniciando el movimiento desde la cadera. Las piernas se mantienen estiradas, con las rodillas relajadas. Es fundamental que el movimiento sea continuo y suave, sin salpicaduras excesivas.
2. Brazada: Cada brazo ejecuta un ciclo que incluye:
 - Recobro fuera del agua, con el brazo estirado.
 - Entrada al agua con el dedo meñique.
 - Tracción hacia abajo y empuje a lo largo del cuerpo. Los brazos se mueven de manera alternada, manteniendo ritmo y simetría.
3. Respiración: Al estar boca arriba, la respiración se realiza de forma natural, sin necesidad de girar la cabeza. Se inhala durante la fase aérea de un brazo y se exhala cuando el otro inicia su recobro.
4. Coordinación y alineación: El cuerpo debe mantenerse horizontal, relajado y alineado, con la cabeza fija mirando hacia arriba. La cadera no debe hundirse, y los hombros deben rotar de forma natural al acompañar el movimiento de brazos.
5. Salida y giro: En la enseñanza escolar se puede trabajar una salida simplificada desde dentro del agua y un giro básico: llegar al borde, girar y volver en dorsal.

Desde el enfoque pedagógico, enseñar dorso implica acompañar la percepción del cuerpo al revés, trabajar la confianza al no ver el punto de llegada y mantener la calma en flotación (Guerrero et al., 2023). Es ideal utilizar referencias visuales externas (techo, líneas), ejercicios con material flotante y secuencias cortas para construir la técnica de forma positiva y progresiva.

SEMANA 5 – Natación

Componente Técnico: Estilo Dorso

Objetivo de la semana: Efectuar las técnicas del estilo dorso en la natación.

Activación – Semana 5

Nombre: “Miro las nubes”

Descripción paso a paso:

1. En el agua poco profunda, los estudiantes se acuestan boca arriba ayudados por un churro o tabla bajo la espalda.
2. Se relajan y observan el techo o el cielo mientras flotan.
3. El docente da consignas como: “levantar un brazo”, “mover los pies como aleteo”, “mantener la cabeza relajada”.

Organización: Individual

Duración: 8–10 minutos

Materiales: Churros, tablas, apoyo visual (techo, carteles)

Variantes:

- Escuchar música suave o sonidos relajantes.
- Hacerlo por parejas: uno flota y el otro acompaña.

Indicaciones pedagógicas:

- Observar que la cadera no se hunda.
- Estimular la relajación corporal.
- Reforzar la seguridad en posición dorsal.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 5

Componente Técnico: Estilo Dorso

- 1. Flotación dorsal asistida**
Objetivo: Acostumbrarse a flotar boca arriba con ayuda.
Materiales: Churros, tablas
- 2. Patada dorsal con tabla sobre el pecho**
Objetivo: Mantener el cuerpo alineado mientras se patea.
Materiales: Tabla
- 3. Patada dorsal con brazos extendidos al costado**
Objetivo: Mejorar equilibrio y coordinación.
Materiales: Ninguno
- 4. Patada dorsal con brazos al frente (posición de flecha)**
Objetivo: Controlar el eje corporal.
Materiales: Tabla opcional
- 5. Brazada de dorso en tierra firme (simulación)**
Objetivo: Visualizar la secuencia de movimiento.
Materiales: Esterillas
- 6. Brazada alterna en el agua con tabla en piernas**
Objetivo: Aislar el movimiento de brazos.
Materiales: Tabla entre muslos
- 7. Recobro con brazo estirado y entrada con meñique**
Objetivo: Ejecutar la técnica correctamente.
Materiales: Ninguno
- 8. Coordinación brazo-brazo sin patada**
Objetivo: Enfocarse en el ritmo de brazos.
Materiales: Ninguno
- 9. Coordinación completa: brazos + patada sin respiración forzada**
Objetivo: Integrar técnica dorsal fluida.
Materiales: Gorro, lentes
- 10. Respiración natural con ritmo continuo**
Objetivo: Relajar el patrón respiratorio.
Materiales: Ninguno
- 11. Líneas visuales de referencia (mirar al techo)**
Objetivo: Mantener orientación y trayectoria.
Materiales: Carteles o líneas visuales en techo
- 12. Salida desde dentro del agua – impulso dorsal**
Objetivo: Practicar el despegue desde la pared.
Materiales: Piscina, instructores de apoyo
- 13. Carrera corta con técnica completa de dorso**
Objetivo: Aplicar estilo en desplazamiento de 10–15 m.
Materiales: Marcadores de distancia
- 14. Juego “Pez al revés”**
Objetivo: Moverse libremente en posición dorsal, sin perder el equilibrio.
Materiales: Ninguno
- 15. Juego final: Relevo espalda con flotador**
Objetivo: Integrar todo lo aprendido en un contexto lúdico.
Materiales: Churros o tablas, cronómetro

ESTILO PECHO

El estilo pecho, también conocido como braza, es uno de los estilos más clásicos y accesibles de la natación. Su característica principal es el movimiento simétrico y simultáneo de brazos y piernas, con una secuencia clara de acción-respiración-reacción, ideal para el trabajo de coordinación y control corporal en el agua (Arango, 2018).

Componentes técnicos del estilo pecho:

1. Patada de rana: Las piernas se flexionan al llevar los talones hacia los glúteos, y luego se realiza una apertura circular de las piernas hacia afuera y hacia atrás, terminando con una extensión de piernas juntas. Es una patada amplia, potente y rítmica, que genera gran parte de la propulsión.
2. Brazada simultánea: Inicia con ambos brazos extendidos al frente. Luego, las manos se separan, bajan y realizan un semicírculo hacia los lados, regresando juntas al frente. La tracción y el empuje deben ser fluidos, sin rigidez.
3. Respiración frontal: Se levanta ligeramente la cabeza durante la fase de tracción de brazos para inhalar por la boca, y se exhala bajo el agua mientras los brazos se extienden al frente y se realiza la patada.
4. Coordinación: El estilo pecho sigue un patrón rítmico: brazada + respiración / patada / deslizamiento. El deslizamiento posterior al ciclo es clave para mantener la flotación y aprovechar la inercia.
5. Salida y giro: En enseñanza básica, se puede trabajar desde dentro del agua una salida frontal con deslizamiento y un giro con pausa (tocar el borde, girar y reiniciar).

Este estilo favorece el aprendizaje en edades tempranas por su ritmo pausado y su patrón de respiración cómodo. Desde lo pedagógico, permite trabajar la conciencia del ritmo, la precisión técnica y el control corporal, siendo también una oportunidad para reforzar la confianza, ya que la cabeza sale del agua en cada ciclo.

SEMANA 6 – Natación

Componente Técnico: Estilo Pecho

Objetivo de la semana: Efectuar las técnicas del estilo pecho en la natación.

Activación – Semana 6

Nombre: “Imito a la rana”

Descripción paso a paso:

1. Fuera del agua, los estudiantes observan un video breve o una demostración del movimiento de una rana.
2. Luego, imitan en el suelo la secuencia de brazos y piernas de forma simultánea.
3. El docente guía los tiempos: “abro – respiro – cierro – deslizo”, y los estudiantes repiten el patrón corporal.

Organización: Grupal

Duración: 8-10 minutos

Materiales: Colchonetas, video o imagen de rana

Variantes:

- Hacerlo por parejas, uno guía y otro imita.
- Utilizar ritmo musical lento para acompañar el movimiento.

Indicaciones pedagógicas:

- Corregir la apertura excesiva de piernas.
- Asegurar que el cuerpo regrese a posición de deslizamiento.
- Repetir lentamente varias veces antes de entrar al agua.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 6

Componente Técnico: Estilo Pecho

1. Patada con tabla en el pecho

Objetivo: Ejecutar la patada de rana de forma rítmica.

Materiales: Tabla por estudiante

2. Patada con tabla + conteo en voz alta (1,2,3)

Objetivo: Establecer ritmo interno del ciclo.

Materiales: Tabla

3. Patada en el borde (sin desplazamiento)

Objetivo: Aislar la técnica y observar el dibujo de piernas.

Materiales: Piscina con borde estable

4. Patada y deslizamiento (sin tabla)

Objetivo: Integrar propulsión y flotación.

Materiales: Gorro y lentes

5. Brazada simulada con tabla entre piernas

Objetivo: Practicar brazos sin movimiento de piernas.

Materiales: Tabla entre muslos

6. Brazada + respiración frontal (en posición de flecha)

Objetivo: Coordinar la acción de brazos con la salida de la cabeza.

Materiales: Ninguno

7. Ciclo completo sin respiración (brazos + piernas)

Objetivo: Enfocar en la secuencia técnica básica.

Materiales: Ninguno

8. Ciclo completo con respiración cada movimiento

Objetivo: Coordinar aire con el impulso.

Materiales: Lentes

9. Flotación con pausa después de cada ciclo

Objetivo: Aumentar el tiempo de deslizamiento.

Materiales: Ninguno

10. Carrera lenta sincronizada por parejas

Objetivo: Observar ritmo y secuencia del compañero.

Materiales: Gorro

11. Salida desde el borde + deslizamiento inicial

Objetivo: Ejecutar la extensión previa al primer ciclo.

Materiales: Piscina

12. Juego de sincronización por equipos

Objetivo: Ejecutar el estilo al mismo ritmo en grupo.

Materiales: Música suave, cronómetro

13. Ciclo completo en espejo (frente a otro compañero)

Objetivo: Observar y corregir posturas.

Materiales: Ninguno

14. Mini competencia técnica con puntuación cualitativa

Objetivo: Premiar la técnica, no la velocidad.

Materiales: Pizarra, marcador

15. Juego final: “Braza por estaciones”

Objetivo: Pasar por estaciones (patada, brazos, coordinación) y finalizar con el estilo completo.

Materiales: Conos, tarjetas con consignas

ESTILO MARIPOSA

El estilo mariposa es el más exigente desde el punto de vista técnico y físico, caracterizado por movimientos simétricos y potentes del cuerpo, tanto en la parte superior como inferior. A pesar de su complejidad, puede ser introducido de manera lúdica y progresiva en el contexto educativo, destacando la ritmicidad, la fuerza ondulatoria y la coordinación del movimiento completo (Huayama, 2021).

Componentes técnicos del estilo mariposa:

1. Patada de delfín: Se realiza con las piernas unidas y extendidas, simulando el movimiento de una aleta. El impulso parte de la cadera, pasa por las rodillas y finaliza en los pies. Se hacen dos patadas por ciclo de brazada: una al inicio y otra al final.
2. Brazada simultánea: Los brazos entran juntos al agua al frente, luego trazan un círculo amplio hacia afuera y hacia atrás, y salen simultáneamente por encima del agua, recuperándose por el aire.
3. Respiración: Se realiza levantando la cabeza al finalizar la tracción, en el momento en que los brazos se preparan para salir del agua. Requiere coordinación y fuerza para no frenar el desplazamiento.
4. Coordinación general: El cuerpo realiza un movimiento ondulatorio continuo, llamado undulación, donde cabeza, tronco, cadera y piernas se mueven como una ola. Cada ciclo incluye: dos patadas + una brazada + una respiración.

Desde lo pedagógico, es clave enseñar este estilo como una secuencia de movimientos ondulatorios y rítmicos, partiendo de la patada y la flotación en onda, antes de incorporar brazos. Las actividades deben ser cortas, guiadas, lúdicas y reforzadas con apoyo visual y sensorial.

SEMANA 7 – Natación

Componente Técnico: Estilo Mariposa

Objetivo de la semana: Efectuar las técnicas del estilo mariposa en la natación.

Activación – Semana 7

Nombre: “La ola corporal”

Descripción paso a paso:

1. En el suelo, los estudiantes se acuestan boca abajo sobre colchonetas.
2. Comienzan a simular una ola con su cuerpo, moviendo primero la cabeza, luego el pecho, luego la cadera y finalmente las piernas.
3. El docente guía con ritmo: “cabeza – pecho – cadera – pies”.
4. Luego, repiten el movimiento en posición vertical con brazos relajados.

Organización: Grupal

Duración: 10 minutos

Materiales: Colchonetas, espejo opcional, música suave

Variantes:

- Hacerlo frente a un compañero.
- Incorporar palmas para marcar el ritmo.

Indicaciones pedagógicas:

- Observar la fluidez del movimiento.
- Evitar rigidez corporal.
- Estimular la percepción del cuerpo como una onda continua.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 7

Componente Técnico: Estilo Mariposa

1. **Patada de delfín en posición vertical**
Objetivo: Sentir el movimiento desde la cadera.
Materiales: Ninguno
2. **Patada de delfín con tabla en los brazos**
Objetivo: Practicar patada en posición horizontal.
Materiales: Tabla
3. **Patada de delfín con tabla en los muslos**
Objetivo: Asegurar que piernas estén juntas.
Materiales: Tabla pequeña
4. **Deslizamiento con doble patada ondulada**
Objetivo: Introducir secuencia básica.
Materiales: Ninguno
5. **Ondulación en posición ventral con apoyo**
Objetivo: Coordinar la onda con la flotación.
Materiales: Churros o apoyo del docente
6. **Brazada simulada fuera del agua (en seco)**
Objetivo: Aprender secuencia de brazos.
Materiales: Esterilla
7. **Brazada doble con tabla entre piernas**
Objetivo: Practicar brazos sin uso de piernas.
Materiales: Tabla
8. **Brazada + doble patada con respiración cada dos ciclos**
Objetivo: Integrar coordinación básica.
Materiales: Lentes
9. **Ondulación + brazada sin respiración**
Objetivo: Sentir el ritmo fluido sin interrupciones.
Materiales: Ninguno
10. **Secuencia completa en tramos cortos (5–8 m)**
Objetivo: Aplicar técnica en desplazamiento breve.
Materiales: Línea de referencia
11. **Juego del delfín veloz**
Objetivo: Avanzar sólo con ondulación y patada.
Materiales: Ninguno
12. **Imitación con sombra**
Objetivo: Imitar el movimiento de un compañero o docente.
Materiales: Ninguno
13. **Salida con deslizamiento y una brazada de mariposa**
Objetivo: Introducir el estilo desde el arranque.
Materiales: Piscina con borde seguro
14. **Competencia técnica en cámara lenta**
Objetivo: Controlar la secuencia a velocidad reducida.
Materiales: Silbato o música lenta
15. **Juego final: “Mariposa sincronizada”**
Objetivo: Nadar en grupo al mismo ritmo, siguiendo una señal sonora.
Materiales: Silbato, cronómetro

RECREACIÓN EN EL AGUA

La recreación acuática es una herramienta pedagógica clave para cerrar un proceso formativo de natación (Domínguez et al., 2018). A través del juego y la exploración libre, el estudiante consolida habilidades motoras y técnicas sin presión, refuerza la confianza en sí mismo, y vive el agua como un espacio de disfrute, socialización y expresión corporal.

En esta etapa, el foco está en aplicar de forma espontánea lo aprendido: desplazamientos, flotación, respiración, patadas, brazadas y coordinación, pero sin la rigidez técnica, sino integrados en dinámicas lúdicas, juegos cooperativos, desafíos por equipos y ejercicios de imaginación que permitan a cada participante experimentar con libertad su dominio del medio acuático (Angelani, 2017).

Los beneficios de la recreación acuática son múltiples:

1. Afianza la autoestima y el vínculo positivo con el agua.
2. Promueve el trabajo en equipo y la empatía.
3. Estimula la creatividad y el pensamiento táctico.
4. Reduce el miedo o tensión residual, reforzando una vivencia positiva.
5. Ofrece un cierre emocional y celebrativo del proceso de aprendizaje.

Desde el enfoque educativo, esta semana permite al docente observar en forma integral las competencias adquiridas, detectar fortalezas y áreas a reforzar, y reforzar la importancia del respeto, la inclusión y la cooperación en entornos acuáticos.

SEMANA 8 – Natación

Componente Técnico: Recreación en el agua

Objetivo de la semana: Efectuar actividades recreativas en el medio acuático.

Activación – Semana 8

Nombre: "El agua me transforma"

Descripción paso a paso:

1. El docente propone a los estudiantes que se conviertan en diferentes personajes acuáticos: peces, sirenas, tiburones, tortugas, etc.
2. A medida que nombra a cada criatura, los estudiantes deben desplazarse en el agua como creen que se movería ese personaje.
3. Se puede agregar música suave de fondo para acompañar el movimiento libre.

Organización: Grupal

Duración: 8 minutos

Materiales: Música opcional, carteles con personajes

Variantes:

- Incluir personajes inventados por los estudiantes.
- Asignar movimientos técnicos (ej. el pez nada con crol, la tortuga con pecho).

Indicaciones pedagógicas:

- Estimular la creatividad sin corregir técnicamente.
- Observar cómo aplican de forma espontánea lo aprendido.
- Fomentar la expresión y la risa como parte del juego.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 8

Componente Técnico: Recreación acuática

1. Carrera de flotadores

Desplazarse con un flotador en posición libre hasta un punto de llegada.

Materiales: Flotadores, churros

2. Atrapa la burbuja

Capturar pelotitas o esponjas flotantes esparcidas en el agua.

Materiales: Pelotas pequeñas, esponjas

3. Búsqueda del tesoro

Recolectar objetos del fondo de la piscina (con o sin inmersión).

Materiales: Juguetes acuáticos, aros, monedas plásticas

4. Balón acuático por equipos

Lanzar y recibir una pelota flotante sin que caiga al agua.

Materiales: Pelota liviana

5. Circuito acuático con estaciones

Rotar por actividades lúdicas: flotación, patada, buceo, salto.

Materiales: Conos, aros, tablas, pelotas

6. La carrera sin manos

Moverse solo con patada de crol o pecho hasta una meta.

Materiales: Ninguno

7. Competencia de estilo libre con disfraces

Nadar libremente con gorros o disfraces livianos.

Materiales: Gorros decorados, accesorios seguros

8. Juego del tiburón dormido

Uno en el centro con los ojos cerrados intenta atrapar a los demás que nadan a su alrededor.

Materiales: Ninguno

9. Relevo con transporte de objetos

Llevar un objeto flotante de un lado a otro sin que se caiga.

Materiales: Esponjas, pelotas

10. Carrera de aros

Pasar a través de aros flotantes o sumergidos en línea.

Materiales: Aros plásticos

11. Pelota en equilibrio

Desplazarse con una pelota sobre una tabla sin que caiga.

Materiales: Tablas, pelotas

12. Suma puntos con técnica

Realizar estilos aprendidos con puntajes simbólicos por técnica.

Materiales: Carteles, silbato, marcador

13. Show acuático

Grupos preparan una pequeña coreografía libre en el agua.

Materiales: Música, elementos decorativos

14. Juego del caracol

Formar una espiral flotando y desplazándose hacia el centro.

Materiales: Ninguno

15. Cierre: “Círculo del agua”

En círculo, los estudiantes comparten lo que más disfrutaron y qué aprendieron.

Materiales: Ninguno

CONCLUSIÓN

El aprendizaje de la natación, a lo largo de estas ocho semanas de planeamiento progresivo, ha sido una experiencia integral que ha permitido a los estudiantes desarrollar no solo habilidades técnicas en el agua, sino también una relación más segura, confiada y divertida con el medio acuático. Desde la adaptación y la seguridad en el agua hasta los estilos técnicos (crol, dorso, pecho y mariposa), cada fase del proceso ha servido para construir una base sólida de autonomía, coordinación y disfrute acuático.

La Semana 1, con la adaptación y seguridad en el medio acuático, estableció un entorno de confianza y protección. Se dieron los primeros pasos para reducir los miedos y enseñar las normas básicas de comportamiento dentro de la piscina. Este comienzo fue crucial para que los estudiantes se sintieran cómodos y seguros al ingresar al agua.

A medida que avanzamos, cada semana estuvo cuidadosamente estructurada para que el aprendizaje fuera progresivo y respetara los tiempos y habilidades de cada estudiante. La introducción a la flotación y respiración (Semana 2) y la propulsión (Semana 3) proporcionaron las herramientas fundamentales para que los estudiantes comprendieran el control de su cuerpo en el agua. Estos aspectos fueron claves para aprender a moverse y desplazarse de manera autónoma, brindándoles el sentido de deslizamiento y avance.

Las semanas dedicadas a los estilos (Semana 4, 5, 6 y 7) permitieron la profundización técnica: aprender la patada de crol, la brazada de dorso, la técnica del pecho y la coordinación en mariposa. Cada componente técnico fue desglosado y practicado de manera secuencial, asegurando que los estudiantes dominaran un gesto antes de pasar al siguiente, integrando de manera progresiva cada parte del estilo.

La Semana 8, con el enfoque en recreación acuática, cerró el ciclo con juegos y actividades lúdicas, en los que los estudiantes pudieron aplicar todos los gestos aprendidos mientras se divertían, colaboraban y compartían experiencias en equipo. Este enfoque no solo reforzó las habilidades adquiridas, sino que también promovió un sentimiento positivo hacia el agua, redujo cualquier residual de ansiedad y celebró el esfuerzo de cada estudiante.

En conjunto, este planeamiento no solo enseñó técnicas de natación, sino que promovió el desarrollo de habilidades motrices fundamentales, fomentó la seguridad en el agua y, lo más importante, permitió que los estudiantes disfrutaran del agua como un medio para el aprendizaje y el esparcimiento.

La natación, en su aspecto más educativo, va más allá de ser un deporte: es una herramienta para aprender a moverse, a confiar en el propio cuerpo y a disfrutar del entorno acuático con seguridad, salud y alegría. Cada ciclo de esta experiencia educativa ha sido un paso hacia la formación de individuos más seguros, autónomos y felices en el agua, consolidando así no solo competencias técnicas, sino también valores de confianza, respeto y disfrute compartido.

REFERENCIAS

- Albaracín, A. y Moreno, J. (2018). Natación a la escuela. Hacia una alfabetización acuática. RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas, 2(3), 54-67. <https://doi.org/10.21134/riaa.v2i3.1307>
- Angelani, S. (2017). El juego en la enseñanza de la natación. Perspectivas en Educación Física, 2017. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/89885>
- Angulo, P. (2022). Metodología de la enseñanza de la natación en niños. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Europea. <https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/1729>
- Arango, Á. (2018). Metodología de la enseñanza-aprendizaje de la natación estilo pecho. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado en Licenciado en Educación con especialidad en Educación Física, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/b13738a6-e4fe-410c-ba98-7508ec9f1742>
- Auvray, E. (2018). Una historia de la enseñanza de la natación en la educación física vista a través de los currículos reales de los profesores de campo en Francia. RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas, 2(3), 3-12. <https://doi.org/10.21134/riaa.v2i3.1314>
- Caballero, E. y Aguilar, E. (2019). Estrategia metodológica para la enseñanza de la natación en personas con discapacidad visual. Revista Ciencias Pedagógicas E Innovación, 7(2), 103-109. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v7i2.315>
- Carrillo, L. (2021). Aplicación del dispositivo Kinect en la enseñanza de la natación infantil. DATEH. Revista Multidisciplinaria de Desarrollo Agropecuario, Tecnológico, Empresarial, y Humanista, 3(2), 5.<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9180978>
- Chiriglano, I. (2021). La relación del método con el objeto de enseñanza en la escuela uruguaya ¿Actividades acuáticas y/o natación? Revista de Investigación en Actividades Acuáticas, 5 (9), 22-30. <https://doi.org/10.21134/riaa.v5i9.1315>
- Chiriglano, I. y Castro, A. (2023). Crol y espalda en natación: posición del cuerpo, funciones y orientaciones técnico-pedagógicas para la enseñanza. Lecturas: Educación Física y Deportes, 27(298), 220-236. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i298.3057>
- Domínguez, M. y Rey Trombini, A. (2021). Referencias como recurso estratégico en la enseñanza de la natación. 14º Congreso de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.14697/ev.14697.pdf
- Domínguez, M., Piñeyro, C. y Ghe, M. (2018). La investigación en la enseñanza de la Natación (Ponencia). 3º Jornadas de Investigación en Educación Física: Cuerpo, Arte y Comunicación, Ensenada, Argentina. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11013/ev.11013.pdf
- Espinosa, J. (2018). Métodos de enseñanza de la natación en edades de 03 a 06 años. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado en Licenciado en Educación con especialidad en Educación Física, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/141fb76b-69c0-424a-8eb6-1bcc3a0317c0>
- Florido, F., Cortés, A. y Castilla, M. (2023). Métodos de enseñanza en natación: revisión bibliográfica. Investigación en la educación formal: metodologías innovadoras para docentes, 129-138. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5566639>

Godoy, A. y Campos, M. (2022). Análisis de las metodologías de enseñanza en docente de natación aplicadas con niños en Montevideo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(290), 2-17. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i290.3217>

Guerrero, B. y Aguilar, E. (2023). Swimming teaching program to improve learning in adults. *Atena Journal of Sports Sciences*, 5, 4. <https://atenajournals.com/index.php/ajss/article/view/91>

Huayama, F. (2021). Metodología de la enseñanza-aprendizaje de la natación estilo mariposa. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado en Licenciado en Educación con especialidad en Educación Física, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/bfc03e6b-7301-40b1-8314-c436383726f9>

López, V., González, H., Orejuela, D. y Paz, J. (2023). Efecto en la implementación de un ambiente web para la enseñanza de la natación. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 635-643. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9071626>

Quishpe, K. y Torres, Z. (2021). Juegos predeportivos en el proceso formativo de la natación. *Revista arbitrada interdisciplinaria KOINONIA*, 6(2), 546-567. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7968478>

Ruiz, C. (2021). Constructivismo y pedagogía en la educación de la natación. *Ciencia Y Educación*, 2(5), 6-15. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/64>

Sinin, R. (2023). Sistema de ejercicios específicos para la enseñanza de la natación del estilo libre. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado en Magíster en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/9762>