



Recurso pedagógico

EDUCACIÓN ACUÁTICA A TRAVÉS DE LOS CIRCUITOS MOTORES ACUÁTICOS

José Miguel de la Torre Cobo

Educación acuática a través de los circuitos motores acuáticos



D. José Miguel de la Torre Cobo (España) es Licenciado en Psicología por la Universidad de Jaén, Máster en Psicología Infantil, Postgrado Especialización Hipnosis Clínica por la UNED (España), Especialista Universitario en Educación Acuática por la UMH (España), Máster Universitario en Orientación Educativa Familiar por la UNIR (España). Desarrolla su labor en el Centro Psicoagua (Jaén, España). E-mail: jmiguel@psicoagua.es



Introducción

El “arte de lo simple”, aplicado en la primera infancia, y en los primeros años de vida, se podría definir sencillamente como todo aquello que es lúdico, divertido y placentero para el infante, es decir, el juego. Y el juego, es una característica humana universal.

El desarrollo del cerebro en la primera infancia, en la etapa de 0-3 años, es asombroso y sorprendente. En esta etapa tan sensible como apasionante, es donde tiene lugar la mayor plasticidad cerebral, y por ende, mayor aprendizaje, debido fundamentalmente a los procesos de sinapsis y conexión de células nerviosas.

Se comprende de esta forma la plasticidad como la capacidad para crear conexiones entre células

cerebrales, incrementándose éstas en base a la cantidad y calidad de los estímulos ofrecidos. Por ende, a mayor cantidad de estimulación, mayor plasticidad, y consecuentemente, mayor desarrollo. Pura hermenéutica.

Y esta estimulación se puede conseguir con actividades en el medio acuático, pues, según García et al. (2017), los estímulos específicos que se utilizan en el medio acuático, tienen repercusión directa y determinante en los niños, influyendo a nivel térmico, visual o auditivo. Visualmente, hay impacto en relación a la transformación de las imágenes, distancias con los objetos o sobre el control visual de los segmentos corporales, lo que mejora la capacidad cognitiva del bebé. Hay mayor gasto energético, aumenta la temperatura corporal y mayor circulación sanguínea, potenciándose el sentido táctil y cinestésico,



En la actualidad, el padre y/o la madre no solo representan un papel esencial en la enseñanza a bebés en el medio acuático porque, además, colaboran en el disfrute de la actividad.



dificultando la coordinación de los movimientos voluntarios y consolidando el esquema corporal.

Con la actividad acuática, se conseguirá una mayor integración kinestésica y propiocepción, además de un amplio repertorio en la libertad de movimientos y experiencias motoras, lo que favorece un aumento de la competencia motriz del niño (Moreno et al., 2003). Además, las experiencias acuáticas tienen una influencia directa sobre los ejes longitudinal, transversal y anteroposterior, ejercitan la destreza motriz, desarrollan la capacidad torácica y pulmonar (Cirigliano, 1989). El agua, tiene una repercusión directa sobre el desarrollo de la autoestima, la seguridad y el conocimiento de su propio cuerpo, además de desarrollar la motricidad fina, gruesa, la socialización y la comunicación con los adultos, y entre los niños.

Circuitos motores acuáticos. Entre el juego y la diversión

¿Por qué gusta tanto a los niños los circuitos motores? ¿Por qué les resulta tan atractivo y atrayente? La mejor versión de uno mismo reluce cuando se tiene la posibilidad de explorar y descubrir, cuando se está ante algo nuevo, conjuntamente con la sensación de libertad e independencia. De esta forma, se consigue la conquista del desarrollo psicomotor, dominando su propio cuerpo y conquistando el mundo exterior a través de la relación de los objetos y demás personas.



El circuito motor implica el desarrollo de la personalidad en toda su extensión, mejorando el conocimiento propio, y fomentando la concentración, la atención, la intencionalidad manifiesta y la resolución de problemas, entre otros beneficios. Aunque en ocasiones, no siempre es así, hay algunos niños que por su timidez, introversión, etc., no

disfrutaban tanto, al menos en un primer momento. Estos niños, posteriormente, cuando han analizado y valorados los riesgos y detalles del circuito motor, es cuando comienzan a descubrirlo de forma autónoma e independiente.

Aquí radica la importancia de un elemento clave como es el desarrollo afectivo y emocional, debido a la presencia de los padres, y de otros bebés, así como el contacto social y lúdico por la presencia de los mismos, que mediante la comunicación, el contacto físico entre ellos, y el contacto con otro material, logran un acercamiento y mayor confianza de los niños hacia los circuitos motores (De la torre, 2021).



Polos positivos de los circuitos

Según Le Camus (1993), aquellos bebés que habían tenido experiencia con algún tipo de actividades acuáticas, posteriormente desarrollaban y demostraban una mayor inteligencia motriz, puesto que el campo de experimentación era mucho más extenso y rico en estímulos. Sostenía que las actividades acuáticas en los bebés, les aportaba numerosos beneficios saludables en diferentes contextos, entre otros, a nivel neuro-perceptivo-motor, socioafectivo o emocional. Además, se observaban mejoras notables a nivel intelectual (mejor coeficiente), favoreciendo la relajación y el desarrollo psicomotor, y fortaleciendo el sistema inmunológico, el sistema cardiovascular, ampliando la capacidad respiratoria y la movilidad pulmonar y torácica.

En los circuitos motores acuáticos, se pone de manifiesto la posibilidad de aprender y/o afianzar los diferentes tipos de desplazamientos, ya sean los habituales (como la marcha o la carrera), o los no habituales (cuadrupedias, reptaciones, trepas,

deslizamientos, etc.), lo que otorga al infante la posibilidad de adquirir un mayor número de recursos corporales, desarrollando y reforzando las habilidades motrices básicas.

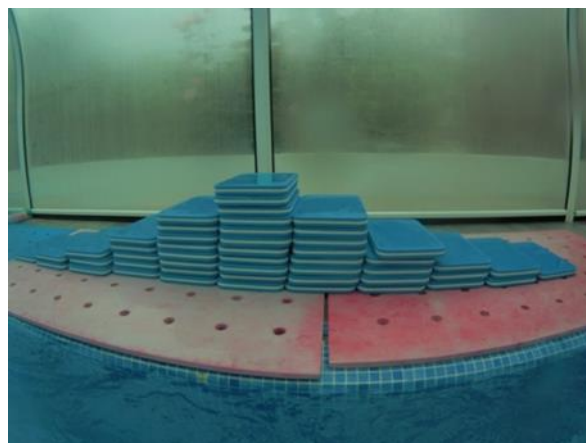
Además, permiten la estimulación de los reflejos, patrones de activación de determinados movimientos, causados por diferentes estímulos que ocurren de forma automática y ajena a nuestro plano consciente, ya que su origen se debe a una adaptación al medio, promoviendo una mayor carga sináptica y más numerosas conexiones entre las células (Pla, 2007).

Según Pla (2007), estas experiencias psicomotrices, a través de los circuitos motores, dan lugar a aprendizajes perceptivos nuevos, mediante experiencias sensoriales novedosas, a raíz de la estimulación sensorial en contacto directo con el material, puesto que vista, tacto u oído, entre otros, permanecen alerta como base de los movimientos coordinados y seguros que realiza el niño.

Asimismo, los circuitos motores acuáticos permiten el desarrollo de los diferentes tipos de memoria: memoria a corto plazo (a través de la repetición, la información se hace más perdurable); memoria declarativa (mediante el proceso de vinculación, asociando recuerdos más nuevos con otros previamente almacenados); memoria implícita (habilidades de percepción y motricidad basada en experiencias previas); memoria semántica (a través de la información conceptual nueva que se va adquiriendo).

Construyendo y educando. Circuito tierra-agua

Considerando los circuitos motores como un recurso y herramienta psicopedagógica para lograr determinados aprendizajes, con carácter abierto y con evolución siempre hacia la espontaneidad sensorial, cognitiva y de movimiento, destacan por multitud de



aspectos, características y funciones, entre los que se destacan:

- *Función social.* Favorece el pensamiento simbólico y permite desarrollar diferentes habilidades como respetar las normas o resolver conflictos y dificultades. Además establece relaciones interpersonales y promover la socialización, interaccionando con el medio y los objetos.
- *Función psicomotriz.* Desarrollo de las habilidades motrices gruesas y finas. Permite la especificación y coordinación de los movimientos del cuerpo, los ejes corporales (transversal, longitudinal y anteroposterior), la tridimensionalidad (longitud, altura y profundidad); favorece la organización de su estructura corporal y el conocimiento de su esquema corporal.
- *Función intelectual.* Fomenta la imaginación, creatividad, capacidad para planificar determinadas acciones de mayor o menor complejidad, el pensamiento reflexivo y representativo, la resolución de conflictos, etc.
- *Función emocional.* Mejora la autoestima y el autoconcepto, con alto valor terapéutico al poder liberar tensiones y energía acumulada, a través de la actividad corporal. Los circuitos motores provocan sensaciones positivas, de bienestar y confianza, favoreciendo la comunicación mediante la expresión de sus emociones.



Las experiencias psicomotrices, a través de los circuitos motores acuáticos, dan lugar a aprendizajes perceptivos nuevos, mediante experiencias sensoriales novedosas.



- *Función educativa.* Favorece la motivación, el aprendizaje significativo, funcional, vivencial y el acceso a información nueva. Beneficia la comprensión de las normas, puesto que el circuito tiene reglas y una finalidad concreta y determinada.
- *Función cognitiva.* Desarrollo de habilidades específicas y competencias cognitivas como la atención, concentración, pensamiento lógico, ingenio, razonamiento, memoria, etc.
- *Función realista y aplicada.* Las conductas y comportamientos desarrollados en un circuito motor, son extrapolables, y aplicables, a la vida diaria y tareas comunes con objetos cotidianos (subir, agacharse, reptar, levantarse, saltar, balancear, etc.).

Sin embargo, la piscina, por sus características, es un entorno que posibilita este aprendizaje global e integrador de todas estas funciones, a través de juegos, estaciones motoras o circuitos más complejos. Además, este entorno es fácilmente manipulable para crear espacios propios, novedosos y estimulantes, pudiendo ensamblar diferentes actividades motoras.

Mediante estos circuitos motores, y a través de los movimientos voluntarios e involuntarios que los niños ponen en liza, se va consiguiendo la facultad de coordinación motriz, combinando las diferentes habilidades motrices, terrestres y acuáticas, derivando en el dominio del medio y en la maduración del sistema nervioso (Párraga, 2015). Estas habilidades motrices acuáticas básicas, según Moreno y Gutiérrez (1998), son la flotación, respiración, propulsión, deslizamientos, inmersión, equilibrio, giros, ritmo,

saltos, lanzamientos y arrastres. Mientras que Párraga (2015), las engloba en desplazamientos, equilibrio-flotación, manipulaciones y respiración-inmersión.

Por tanto, las habilidades acuáticas básicas, así como cualquier contenido psicomotor, pueden experimentarse y desarrollarse a través de los circuitos motores, entre otro tipo de actividades. Se pueden establecer rincones o zonas donde desarrollar de las diferentes habilidades acuáticas fundamentales, estableciendo un espacio determinado para lanzamientos, propulsión o respiración, entre otras, que de igual forma, pueden encadenarse unas con otras.

Actividades

Tener la posibilidad de practicar cualquier circuito motor en el medio acuático, y alrededores, nos ofrece un campo muy extenso de experimentación, pudiendo potenciar la creatividad, la capacidad de imaginación, innovación y desarrollo, tanto por parte de los niños, como por los propios educadores y profesionales acuáticos.

El ambiente distendido y lúdico, así como el clima de confianza y seguridad que ofrece el medio acuático, multiplica las opciones de los niños para sentirse con confianza y con seguridad en un medio caracterizado por el juego, donde poder desarrollar sus emociones positivas, el vínculo afectivo, la socialización y comunicación social, habilidades cognitivas o los diferentes aprendizajes.



Detallamos a continuación, a modo de ejemplo, algunas estaciones o juegos motores simples, pudiendo unirse entre ellos de forma aleatoria, con el objetivo de formar diferentes circuitos motores, con mayor o menor grado de complejidad, dificultad, y atractivo.

El nexo de unión y punto estratégico para enlazar estas estaciones motoras es sin duda la entrada y salida del agua de los infantes. En los primeros momentos, necesitarán de ayuda por los padres o educadores acuáticos, hasta que su conducta sea de independencia y autónoma, lo que a su vez derivará en habilidad acuática de saltos, inmersiones y desplazamientos.

Estas pautas de movimiento de entradas y salidas del agua, nos permitirán poder ensamblar y combinar

tareas y juegos motores acuáticos dentro y fuera del agua, para desarrollar las habilidades fundamentales acuáticas.



Propuesta de actividades



Nombre de la actividad: Camino de baldosas circulares.
Descripción: Construir con aros un camino curvo por donde dirigir la marcha y dirección de los niños.
Objetivo: Afianzar aspectos como el equilibrio, estabilidad, coordinación, orientación espacial, lateralidad y lateralización.



Nombre de la actividad: Dominó clásico.
Descripción: Colocar una fila de tablas a modo de fichas de dominó caídas.
Objetivo: Promover el equilibrio, estabilidad, propiocepción. Trabajar los saltos y caídas, inmersión, flotación, respiración.



Nombre de la actividad: Dominó invertido.
Descripción: Colocar una fila de tablas a modo de fichas de dominó caídas.
Objetivo: Desarrollar el equilibrio, estabilidad, propiocepción. Trabajar los saltos, inmersiones, desplazamientos en posición ventral, agarres.



Nombre de la actividad: Balsa de troncos.
Descripción: Disponer un tapiz sobre varios churros, a modo de balsa rodante y flotante.
Objetivo: Potenciar el equilibrio, estabilidad, propiocepción, tridimensionalidad, esquema corporal. Trabajar los desplazamientos, propulsión de brazos y piernas, respiración, apnea y buceo.



Nombre de la actividad: La senda inca.
Descripción: Colocar los churros juntos en el suelo o superficie blanda.
Objetivo: Reforzar los ejes corporales (transversal, longitudinal y antero-posterior), rango de movimiento y reacción.
Trabajar los saltos, propulsión, inmersión, desplazamiento, equilibrio y el arrastre.



Nombre de la actividad: Puente flotante.
Descripción: Unir tapices con churros formando un puente flotante.
Objetivo: Desarrollar el equilibrio, motricidad gruesa, saltos, zambullidas, agarres, propulsión.



Nombre de la actividad: El túnel de luz.
Descripción: Formar un túnel con churros, cubriéndolo con otro tapiz de agujeros.
Objetivo: Potenciar la motricidad gruesa, ejes corporales, intencionalidad, desplazamiento, propulsión, respiración, flotación y agarres.



Nombre de la actividad: La búsqueda de tesoros.
Descripción: Colocar aros lastrados en el fondo de la piscina, para recogerlos.
Objetivo: Desarrollar la flotación, respiración y apnea, inmersiones, giros, motricidad fina, equilibrio.



Nombre de la actividad: La cumbre Maya.
Descripción: Disponer columnas de tablas a modo creciente y decreciente, formando una montaña.
Objetivo: Desarrollar el equilibrio, estabilidad, profundidad, altura, longitud y orientación.



Nombre de la actividad: Cruce del río.
Descripción: Cruzar a nado la piscina, con ayuda o no de los padres u otro material auxiliar.
Objetivo: Fomentar el desplazamiento autónomo en el agua, propulsión de brazos y piernas, agarres, salida del agua.



Nombre de la actividad: Las jaulas de grillos.
Descripción: Colocar entre dos tapices, diferentes tamaños de churros.
Objetivo: Potenciar la lateralidad, lateralización, ejes corporales, rango de desplazamiento, saltos, propulsión, flotación.



Nombre de la actividad: El césped.

Descripción: Clavar churros de tamaño pequeño en los tapices. Encajar los aros mediante lanzamientos.

Objetivo: Animar a la orientación espacial, lateralidad y lateralización, propiocepción. Trabajar la coordinación, desplazamientos, motricidad fina, lanzamientos.



Nombre de la actividad: Basketcesto.

Descripción: Recoger pelotas y juguetes repartidos por la piscina, en un cajón.

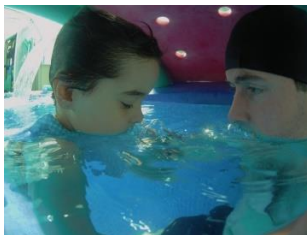
Objetivo: Animar al desplazamiento autónomo, flotación, lanzamientos, orden.



Nombre de la actividad: El solitario de colores.

Descripción: Colocar pelotas de colores en los diferentes agujeros.

Objetivo: Potenciar la psicomotricidad fina, coordinación oculo-manual, orientación espacial y temporal. Trabajar los giros, lanzamientos y flotación.



Nombre de la actividad: Burbujas de amor.

Descripción: Hacer burbujas frente a papá o mamá, soplando por la boca y la nariz.

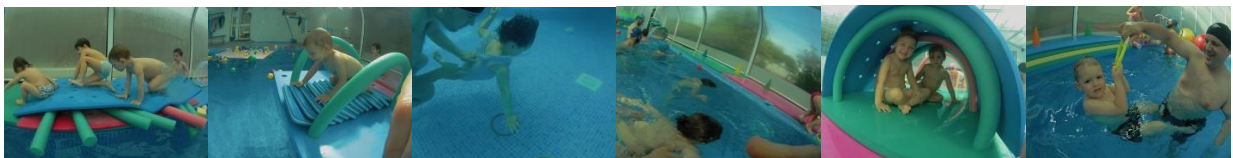
Objetivo: Fomentar la respiración, apena, imitación, juego simbólico. Familiarización.



Nombre de la actividad: Los macacos.

Descripción: Pasear a los niños por la piscina, mientras éstos se sujetan de un aro.

Objetivo: Fortalecer la motricidad, giros, flotación, propulsión.



Nombre de la actividad: Circuito motor.

Descripción: Ensamblar diferentes juegos motores en busca de objetivos definidos.

Objetivo: Balsa de troncos + Dominó clásico + Búsqueda del tesoro + Cruce del río + Túnel de luz + Los macacos.

Conclusión

Cualquier trabajo que implique una intencionalidad psicomotriz, en el medio acuático o con presencia de éste, pondrá al aprendiz en un nuevo entorno, distinto al medio terrestre, estimulante y novedoso, que a su

vez le exigirá situarse en otros planos corporales, con nuevos patrones y nuevas relaciones sensoriomotrices.

Así, nos encontramos con un recurso pedagógico y estimulante que fomenta el conocimiento personal, la

estimulación sensorial, el descubrimiento autónomo, la vivencia o los reflejos, entre otros, descubriendo y vivenciando nuevas condiciones del entorno.

Agradecimientos

A las profesoras Dra. Luciane de Paula Borges y Dra. Apolonia Albarracín Pérez, y al profesor Dr. Juan Antonio Moreno Murcia, y al resto de equipo docente de la Especialización Universitaria en Educación Acuática de la Universidad Miguel Hernández de Elche (España).

Referencias

- Flores, J. (2013). Efectividad del programa de estimulación temprana en el desarrollo psicomotor de niños de 0 a 3 años. *Revista Ciencia y Tecnología*, 9(4), 101-117.
- Cabeza Ruiz, R. (2008). Actividad acuática infantil: los rincones de trabajo y otros instrumentos. *Efdeportes.com*, 13(127).
- Cirigliano, P. M. (1989). *Iniciación acuática para bebés: Fundamentos y Metodología*. Buenos Aires: Paidós.
- De la torre, J. (2021). La importancia de los padres en la enseñanza a bebés en el medio acuático. <https://www.asociacionaidea.com/wp-content/uploads/2021/03/2>
- García, J. L., López, A. M. S., García, L. B., de Cabo, L. F., Benítez, I. V., & Cordero, M. J. A. (2017). Actividad física en el agua para mejorar la psicomotricidad de los bebés sanos. Protocolo del estudio Babyswimming. *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR*, 2(5), 186-193.
- Le Camus J. (1993). *Las prácticas acuáticas del bebé*. Barcelona: Paidotribo.
- Moreno, J. A., & Gutiérrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A., Abellán, J., & López, B. (2003). El descubrimiento del medio acuático de 0 a 6 años. En *III Congreso Internacional de Actividades Acuáticas*. Murcia.
- Moreno, J. A., Pena, L., & Del Castillo, M. (2004). *Manual de actividades acuáticas infantiles*. Barcelona. Paidós.
- Moreno, J. A., & De Paula, L. (2005). Actividades Acuáticas para el primer año de vida del bebé. En *En Actas de II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 171-188). Murcia.

Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA)

Partida Valverde Bajo, 105. 03138 Elche (Alicante) España

info@asociacionaidea.com

asociacionaidea.com



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons

No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

Texto y diseño © AIDEA 2021

Fotografías por José Miguel de la Torre

Cómo citar este documento

De la Torre, J. M. (21 de junio 2021). Educación acuática a través de los circuitos motores acuáticos. *AIDEA*. <http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos/>