Recursos pedagógicos
ACTIVIDADES ACUÁTICAS

JUEGO EN LAS OLAS Y COMPETENCIA ACUÁTICA EN LAS INFANCIAS

Daniel Fajardo Corales y Ana Ortiz Olivar

19 de mayo de 2025

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

AIDEA
asociacionaidea.com

JUEGO EN LAS OLAS Y COMPETENCIA ACUÁTICA EN LAS INFANCIAS

Daniel Fajardo Corales y Ana Ortiz Olivar

La educación acuática influencia la relación de cada uno con el ambiente acuático, por eso es importante considerar los factores de contexto y socio-culturales de cada lugar, acercando el aprendizaje de la realidad. Hay que utilizar los recursos naturales accesibles e involucrar al aprendiz en el proceso de desarrollo de su competencia acuática. El juego es una herramienta valiosa para un aprendizaje significativa.

Introducción

El juego es una herramienta esencial para el desarrollo integral de las infancias. En particular, el juego con el agua ofrece la posibilidad de explorar y expresar diversas emociones, además de propiciar aprendizajes motrices significativos.

A través del juego con las olas al que llamamos *He'e Nalu*, se puede acompañar a niñas y niños en el proceso de vincularse con el medio acuático y su entorno natural, brindándoles la oportunidad de vivenciar y experimentar diferentes situaciones y emociones que además de aportar en sus competencias acuáticas construyen su personalidad, carácter y valores.

En este recurso se presenta una experiencia educativa llevada a cabo en la zona costera del departamento de Rocha, en Uruguay, con un grupo de 10 niñas y niños de entre 4 y 6 años. Una actividad acuática en la naturaleza, comúnmente conocida como Surf, puede convertirse en una experiencia única y trascendental para el desarrollo bio-psico-social de los niños.

A través del juego con las olas, que sirve de base al surf, se abordan las competencias acuáticas en la infancia. Se busca brindar herramientas prácticas y apoyar procesos educativos que acerquen a los niños al medio acuático natural de una manera segura, divertida y significativa. Para lograrlo, se elige comenzar por una presentación de conceptos clave que guiarán la metodología y el desarrollo de las actividades.

Conceptos clave

HE´E NALU

Para comprender este concepto, es necesario viajar en el tiempo y conocer un poco de la cultura hawaiana. Según Ariel Gonzales (1996), la cultura hawaiana no desarrolló

escritura, pero sí un rico simbolismo lingüístico oral y corporal. Los relatos y cánticos, conocidos como *haku meles* y *mo'olelos*, describen las particularidades de sus gentes, líderes y costumbres. Algunos términos de su lenguaje tienen múltiples significados, y su interpretación varía según el contexto. Por ejemplo, *he'e* puede interpretarse como "cambiar de un estado sólido a líquido" o también "deslizarse como un líquido", mientras que *nalu* hace referencia al "espumear de una ola" o su "movimiento ondulante" (González, 1996).

El He'e Nalu era una pulsión lúdica practicada no solo por su potencial autogratificante y de convocatoria colectiva, sino porque transmitía subjetivamente el corazón de la cosmogonía austronesia: vivimos en un universo ondulante, rodeados de agua llena de vida. Somos uno y parte de la *Ohana*, la familia cósmica (Ariel González, 2021).

De acuerdo con Francisco Araña (2012), el origen del surf es complejo. Existen documentos que revelan su existencia desde hace cientos de años en islas polinesias como Tahití, Nueva Zelanda, Rapa Nui, Samoa, Tonga, y otras, aunque también se ha registrado su presencia en lugares fuera del complejo polinesio, como África Occidental y Perú. Sin embargo, se sabe que la cultura y el desarrollo del surf tienen orígenes hawaianos. *Nalu*, para los hawaianos, significa surf, y *Papa He'e Nalu* es la tabla de surf. Deslizarse sobre las olas es una tradición del pueblo hawaiano, que ya utilizaba tablas hechas de madera autóctona como el *Ulu* (fruto del pan), *Koa* (acacia) y *Wili Wili* (árbol de coral hawaiano) (Araña, 2007).

Desde las perspectivas de González y Araña, el ***He'e Nalu*** puede definirse como "deslizarse en las olas", una práctica ancestral que constituye una forma de conocimiento, espiritualidad y vínculo con el océano. Es una memoria cultural viva que articula cuerpo, naturaleza y espiritualidad, contrastando con las formas contemporáneas de surf que han sido desnaturalizadas y comercializadas.

Educación ambiental

La educación ambiental es una herramienta pedagógica, ética y política orientada a la construcción de valores, conocimientos y actitudes que posibiliten transitar hacia un desarrollo sustentable y una mejor calidad de vida basados en la equidad, la justicia social y el respeto por la diversidad biológica y cultural. La educación ambiental impulsa la construcción de un saber ambiental que rescate, construya y proponga modos apropiados de relación entre la sociedad y la naturaleza contextualizados en cada territorio desde una perspectiva que va desde lo local hasta lo global en uno y otro

sentido. La educación ambiental integra una conjugación de saberes, conocimientos y destrezas diversas, académicas y populares (PLANEA, 2014).

Este proceso busca rescatar la cultura oceánica y el juego con las olas desde el He'e Nalu. A través de la educación ambiental y acuática es que se desarrolla una metodología que acompaña el proceso de vinculación con el entorno y el medio acuático, teniendo en cuenta el rol que cumple el juego, las vivencias en un medio natural y las emociones transitadas.

Es fundamental pensar en dinámicas que integren los elementos del ecosistema costero-marino en el que se encuentren las personas. Puede que en algunas partes del mundo, la zona costera esté constituida por dunas y en otras por acantilados, que el agua esté siempre fría o que cambie de temperatura en las diferentes estaciones del año, que haya determinada fauna y flora, etc. En el caso de no tener instancias para vincularse con el entorno, se pueden utilizar herramientas de observación como fichas con imágenes representativas, videos, sonidos, juguetes, entre otros, con la finalidad de conocer, compartir información, curiosidades y promover la observación del entorno.

Metodología

En este proyecto el juego y los cuentos motores son las principales herramientas educativas que se utilizan para abordar los diferentes contenidos a trabajar. En cada clase predominará particularmente una dimensión de la competencia acuática: alfabetización acuática, prevención del ahogamiento o educación ambiental (Fonseca Pinto & Moreno-Murcia, 2023) pero indirectamente estarán interactuando las otras dos, por sus características indisociables y porque se considera al niño/a un ser bio-psico-social y a su aprendizaje holístico en un contexto particular.

Las actividades se ajustan al ritmo de los niños y del mar. Normalmente la clase tiene 1h de duración, si bien se maneja determinada estimación del tiempo de cada parte (Parte inicial 10 min, Parte central 40 min y Parte final 10 min), la duración se distribuye de acuerdo con lo que viven los niños y lo que propone el entorno. El entorno natural cuenta con un ritmo particular, bien diferente a un salón de clases o una piscina, por lo que es importante conectar y fluir con él.

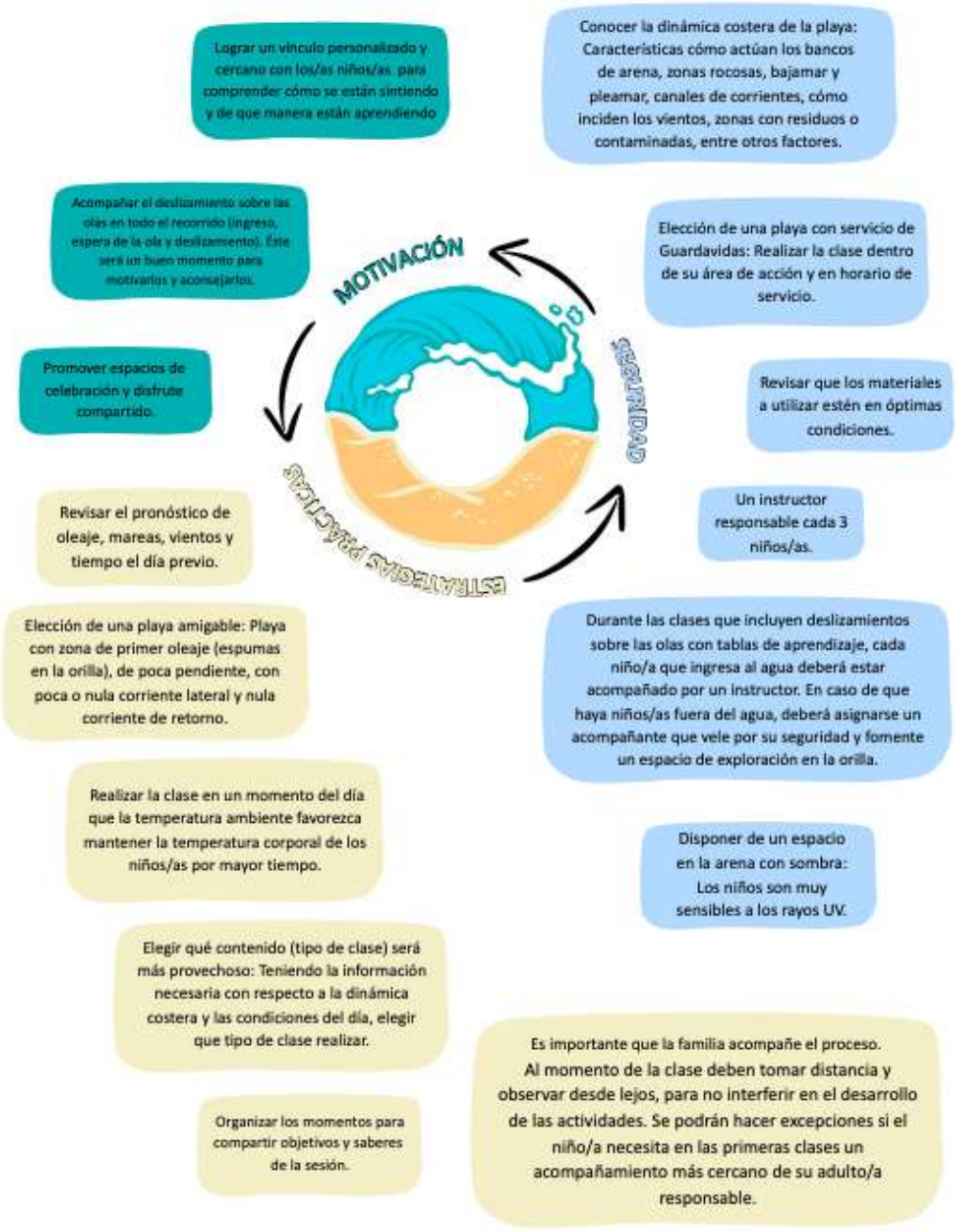
Se iniciará con propuestas inclusivas, contemplando al niño/a en su totalidad, estableciendo espacios de desarrollo acuático donde los niños/as evolucionen a su ritmo de forma natural, desde lo más simple a lo más complejo, promoviendo su autonomía y seguridad (Moreno-Murcia & Ruiz, 2020).

Puede que algunas niñas y niños que participen en este proceso tengan un vínculo previo con el medio acuático, por lo que el ritmo de aprendizaje podría ser mayor, pero se debe tener en cuenta que para muchas y muchos será su primera experiencia acuática.

Principios para una clase segura y motivante

A continuación, se presentan algunos principios clave para el desarrollo de prácticas seguras, desafiantes y entusiasmantes (Figura 1).

Figura 1. Principios clave del planteamiento de las sesiones prácticas.



Materiales

Los materiales son variables de acuerdo con el objetivo de la sesión y las características ambientales del momento.

- Gazebo o sombrilla.
- Tablas de surf diseñadas para un aprendizaje seguro (tamaño y flotabilidad que generen estabilidad y facilidad, material blando en superficie y quillas).
- Leash en perfecto estado (cuerda de seguridad).
- Chalecos salvavidas cómodos acordes a las edades y tamaños.
- Una bandera de color rojo, una de color amarillo y otra de color verde.
- Varilla preferentemente de origen natural (caña de bambú o barra de madera).
- Cabo o cuerda.

Propuesta de actividades

Basados en los principios y en los conceptos clave antes mencionados, se comparten las siguientes actividades:

Clase con predominio de la dimensión prevención

En esta clase se aborda la Prevención del ahogamiento - Área Cognitiva (Saber). Se sabe de los grandes riesgos que implica realizar actividades en el agua siendo un niño/a, y más aún si recién están comenzando a vincularse con este medio. El medio acuático costero cuenta con factores naturales que de no comprenderlos y saber cómo actuar ante ellos pueden ser grandes enemigos, causando accidentes fatales. Por ello es de suma importancia abordar la prevención desde la infancia e involucrar a las familias en ella.

Grupo: Infancias que asisten a Escuela de Surf. Contexto: Clase de vinculación al entorno costero-marino e iniciación al juego en las olas. Duración total de la clase: 60 minutos.
Objetivos ● Concretar un acercamiento cuidado e inclusivo en el medio acuático costero. ● Conocer de forma simplificada el lenguaje de prevención utilizado por los guardavidas.

● Educar a las familias sobre la importancia de la presencia activa durante el juego con el agua y las olas para la prevención de ahogamientos.			
Nombre de la actividad	Desarrollo	Materiales	Organización
Parte Inicial			
Bienvenida y ronda de interacción Tiempo aproximado 10 minutos	Invitarlos a reunirse próximo a un lugar de la playa que sea de carácter inseguro y riesgoso (zona rocosa, curso de agua desembocando en la playa, construcción humana, etc.). Hablar sobre este lugar, que riesgos piensan que tiene y si lo podemos disfrutar de alguna manera. Resaltar la importancia de estar siempre acompañados de un adulto responsable y la mirada de los guardavidas.		
Parte Central			
Juego "Semáforo costero" Tiempo aproximado 35 minutos	Colocarse en una fila paralela al mar e ir avanzando todos juntos (agarrados de una cuerda) con el objetivo de llegar a donde está el semáforo (instructor). Pueden avanzar cuando el semáforo no los está observando (de espaldas), pero cuando se da vuelta tendrán que parar y agacharse. Variante 1: Incorporar banderas de color rojo, amarillo y verde. De esta forma se introduce el lenguaje de las banderas que utilizan los guardavidas. Rojo: deben detenerse ya que puede haber algún riesgo. Amarillo: pueden avanzar de forma lenta con mucho cuidado/precaución. Verde: avanzar rápido ya que hay poco riesgo. Variante 2: Incorporar una varilla larga, preferentemente de origen natural. Esta varilla permitirá que las niñas y niños se tomen y puedan avanzar en posición ventral realizando patadas. Esta posición generará experiencias de propulsión e inmersión. Si un participante por inseguridad o temor no quiere adoptar esta posición puede acompañarlo de pie (los docentes intervienen para generar un ambiente seguro y motivante para que lo intente). Variante 3: Se invita a las familias a participar del juego y se aprovechará el momento para concientizar sobre la importancia de estar a menos de un brazo de distancia de los niños y cuánto puede incidir esto en sus emociones y evolución acuática.	Cuerda o cabo 1 bandera roja 1 bandera amarilla 1 bandera verde Caña de bambú, varilla de madera, otros.	Fila paralela al mar

		.	
Parte Final			
Visita a Guardavidas locales Tiempo aproximado 15 minutos	Visitar a los guardavidas de la playa para conocerlos, que cuenten de forma breve y simplificada quiénes son, qué hacen y para qué sirven las banderas.		Fila tomados de las manos Formar una ronda

Clase con predominio de la dimensión alfabetización motriz (saber hacer).

Esta clase permite a los participantes experimentar diferentes formas de vincularse con las olas (de forma segura) utilizando las tablas de surf.

Grupo: Infancias que asisten a Escuela de Surf. **Contexto: Clase de vinculación al entorno costero-marino e iniciación al juego en las olas.** Duración total de la clase: 60 minutos			
Objetivos ● **Enseñar formas seguras para utilizar las tablas de Surf.** ● **Experimentar situaciones de equilibrio, control respiratorio y gestión emocional al vincularse con el oleaje.** ● **Iniciar una actividad acuática que promueve la expresión corporal en total conexión con la naturaleza.**			
Nombre de la actividad	Desarrollo	Materiales	Organización
Parte Inicial			
Bienvenida y ronda de interacción **“Animales Surferos”** **Tiempo aproximado 10 minutos**	Preguntas disparadoras: ¿A quién le gustan los cuentos o las historias? ¿Han escuchado la historia de los animales surferos? ¡Se las cuento!! Un viejo pescador de La Coronilla (localidad en la que se encuentren) llamado Carlitos (pescador local) que vive en la playa de La Salinera (playa local donde se llevan a cabo las clases) me contó que hace muchos años se cruzó con 4 animales que bajaban a jugar en el mar, eran Doña Tortuga, Pequeño Pingüino, el Lagarto Juancho y Sal el Lobito Marino. Este grupo de amigos al bajar a la playa se encontró con 4 tablas de surf solitarias en la orilla, les dio curiosidad y comenzaron a mirarlas, como vieron que no tenían dueños pensaron que la marea las había traído desde un lugar con muchas olas como Hawaii o Perú (donde encontramos los orígenes del juego con las olas). Pequeño Pingüino se acordó de una película que		

	había visto hace unos días, Los Reyes de Las Olas, e invitó a sus amigos a jugar con estas tablas. Cada uno tomó una tabla y pensó una forma de Surfear la ola (¿qué les parece si vamos por nuestra tabla?). Posicionarse en una de las tablas que estarán formando una ronda.		
Parte Central			
Juego **"Animales Surferos"** **Tiempo aproximado 40 minutos**	**PARTE 1** Estos amigos comenzaron a pensar en cómo se podían utilizar, la primera fue Doña Tortuga. Pensó en remar fuerte con sus aletas (primero una y luego la otra) para que la ola la llevara rápido, y cuando la tabla tomara velocidad se quedaría como estatua. Cuando lo intentó su remada le sirvió mucho, ya que la espuma la impulsó, pero al quedarse como estatua la ola la revolcó. **PARTE 2** Luego quiso probar Sal el Lobito Marino, viendo que a Doña Tortuga le funcionaba la remada, él comenzó igual, pero cuando la ola lo llevó decidió levantar su pecho y cabeza hacia el cielo, estirando sus aletas delanteras. Lobito Marino en vez de caerse y revolcarse se fue deslizando en la ola hacia la orilla con mucho éxito. **PARTE 3** A Lagarto Juancho le encantó lo que hizo Sal, remó como su amiga Doña Tortuga, pero decidió deslizar sobre la ola a su manera, no solo levantó su cabeza y pecho, sino que levantó su panza y también sus piernas. Se fue hasta la orilla con gran velocidad. **PARTE 4** Pequeño Pingüino estaba muy contento por sus amigos, lo estaban haciendo de maravilla, y ahora le tocaba a él, remó como su amiga Tortuga, le sumó los movimientos de Sal y Juancho, y por último decidió dar un salto bien alto y ALOHAAAA se puso de pie en la tabla y fue parado hasta la orilla, deslizando sobre la espuma. ¡Qué gran ola de Pequeño Pingüino!! **Actividad acuática - Surfear como en el cuento.** Los invitamos a probar las tablas en el agua (en la orilla), que elijan cómo deslizarse sobre las olas, recordándoles a Doña Tortuga, Sal el Lobito Marino, Lagarto Juancho y Pequeño Pingüino.	Tablas de Surf .	Ronda formada por tablas de Surf
Parte Final			
Cierre y registro de la dinámica	Foto haciendo la postura del animal del cuento que les gustó.		

Tiempo aproximado 10 minutos	**Para que esta actividad pueda ser más inclusiva se pueden utilizar imágenes de los animales marinos haciendo las posiciones que se están fomentando.**		

Clase con predominio de la dimensión educación ambiental.

En esta clase se aborda la Educación Ambiental - Área Socio–Afectiva (Saber ser, Saber estar) para que los niños comiencen a conocer cómo está constituida la zona costera y cuán importante es cada elemento en este ecosistema tan frágil, teniendo en cuenta que se debe conocer para conectar con el entorno y generar ese sentimiento de cuidado.

Grupo: Infancias que asisten a Escuela de Surf. Contexto: Clase de vinculación al entorno costero-marino e iniciación al juego en las olas. Duración total de la clase: 60 minutos			
Objetivos ● Explorar los elementos de la zona costera para comenzar a conocerla. ● Amigarse con la arena y el viento (elementos que a veces generan rechazo). ● Comenzar a comprender que el juego con las olas no solo depende del oleaje (sino que hay innumerables elementos de la naturaleza que influyen en el).			
Nombre de la actividad	Desarrollo	Materiales	Organización
Parte Inicial			
Bienvenida y ronda de interacción “Los granitos de arena” Tiempo aproximado 10 minutos	Encuentro en una duna que esté al resguardo del viento. Preguntas disparadoras: ¿Fueron a la playa en estos días? ¿Cómo está el agua? ¿Han jugado con las olas? ¿Además del agua y las olas, qué otras cosas ven en la playa? Si alguien dice arena, dunas/médanos, viento, etc., tomamos su palabra para seguir hablando de ello. Siguientes preguntas: ¿En qué partes de la playa hay arena? ¿Por qué creen que hay arena debajo del agua, pero también hay arena en donde jugamos a hacer castillos y también en las dunas? Contar de forma breve y sencilla de comprender, el porqué sucede.		
Parte Central			
Juego “Los granitos de arena”	En este juego habrá cuatro personajes: granito de arena, pasto dibujante, el viento y la duna. El juego consiste en simular a los granitos de arena. Cómo hacen para formar las dunas. Presentación de los personajes: Granito de arena: se hacen como una pelotita y se quedan quietos en el lugar, toma el rol un	Tablas de Surf .	Ronda formada por tablas de Surf

Tiempo aproximado 40 minutos	profesor/instructor y demuestra. Viento: toma el rol otro instructor, quien simulará ser el viento abriendo los brazos y haciendo el sonido de soplidos. Será quien lleve a los granitos a diferentes partes de la playa (del agua hacia la playa baja, luego a la alta duna y por último volverán al agua). Pasto dibujante: toma el rol otro instructor, quien tomará participación cuando los granitos vayan llegando a la duna. Este pasto vive en las dunas y se encargará de abrazar a los granitos de arena para formar la gran duna que será su hogar (abrazo grupal en la duna, y si se animan hacer una duna/pirámide entre ellos). Luego de esta dinámica se invita a jugar con las olas, saltarlas, pasarlas por debajo y barrenar. Salir del agua corriendo hasta la duna, convertirse en granitos de arena y volver al agua.		
Parte Final			
Cierre y registro de la dinámica Tiempo aproximado 10 minutos	Charla bajo el Gazebo consultando a los participantes si les gustaría que en una clase sus padres jugaran y surferan con ellos (donde se aprovechará la participación de los padres para resaltar la importancia de estar cerca de las infancias cuando están jugando en el agua). Foto grupal como duna y despedida.		

Es posible de mirar algunas de las actividades en: https://youtu.be/BYs1la-YiOs

Conclusión

El vínculo entre el juego, el medio acuático y la naturaleza nos permite imaginar y crear experiencias significativas que acompañen a las infancias en su desarrollo integral. A través del He'e Nalu, se habilita un espacio donde el cuerpo, las emociones y el entorno se entrelazan, generando aprendizajes profundos que exceden lo motriz, tocando también lo afectivo, lo simbólico y lo espiritual.

Desde esta perspectiva, el presente recurso se enmarca en una propuesta de educación acuática situada en una comunidad costera, en la que el medio natural y el juego se

convierten en aliados pedagógicos. Lejos de los enfoques tradicionales centrados únicamente en la técnica o el rendimiento, aquí se concibe la educación acuática como un proceso de apropiación del entorno, de construcción de seguridad, confianza y autonomía en el agua, respetando los ritmos individuales y promoviendo experiencias placenteras, vivenciales y significativas.

Cada juego, cuento y dinámica diseñada busca no sólo favorecer el desarrollo de habilidades motrices, sino también alfabetizar acuáticamente a niñas y niños en contextos reales, fomentando su capacidad de interpretar y responder a las condiciones del entorno marino, reconocer riesgos y actuar con responsabilidad. Esta alfabetización se articula con contenidos de prevención del ahogamiento y educación ambiental, que permiten comprender que el juego en el agua no es solo una cuestión recreativa, sino también una oportunidad de formar ciudadanos conscientes, empáticos y atentos a la vida.

Asimismo, se recupera el carácter ancestral y comunitario del surf, no como una práctica exclusivamente deportiva, sino como una vivencia que conecta con la memoria cultural del agua y con un modo de habitar el mundo en armonía con la naturaleza. El He‘e Nalu, entendido como cultura del deslizamiento, nos invita a fluir con el mar y con la vida, y a reconocer que somos parte de una red viva y ondulante de relaciones.

En definitiva, el juego con las olas se transforma en una puerta hacia un aprendizaje vital: aprender a estar en el agua, en la naturaleza y con los otros, desde el disfrute, la seguridad y el respeto. Una oportunidad para formar niñas y niños sensibles, curiosos, libres y conectados con su entorno.

Bibliografía

Araña, F. (2012). *Aprender a surfar*. Everest Serviços Gráficos Ltda.

Gonzalez, A. (1996). *He'e Nalu*. Estuario Editora.

Gonzalez, A. (2021). *Mar profundo*. Estuario Editora.

PLANEA. (2014). *Definición de la educación ambiental*. Red Nacional de Educación Ambiental para el Desarrollo Humano Sustentable.

Fonseca-Pinto, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2023, junio 5). *Conceptualización de la competencia acuática para el siglo XXI*. AIDEA. http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos/

Moreno-Murcia, J. A., & Ruiz-Perez, L. M. (2020). *Cómo lograr la competencia acuática*. SbEditorial.

Red Nacional de Educación Ambiental para el Desarrollo Humano Sustentable. (2014). *Plan nacional de educación ambiental*. Ministerio de Educación y Cultura. https://www.gub.uy/ministerio-educacion-cultura/comunicacion/publicaciones/plan-nacional-educacion-ambiental-planea-documento-marco