Recursos pedagógicos
ACTIVIDADES ACUÁTICAS

APRENDER A NADAR JUGANDO: UN ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL DE LA COMPETENCIA ACUÁTICA

Juan Antonio Moreno Murcia y Rita Fonseca Pinto

19 de enero de 2026

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

APRENDER A NADAR JUGANDO: UN ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL DE LA COMPETENCIA ACUÁTICA

Juan Antonio Moreno Murcia y Rita Fonseca Pinto

El juego es una forma natural y eficaz de aprender en el agua. A través de juegos bien diseñados, los niños desarrollan habilidades, seguridad y confianza, mientras disfrutan y se implican activamente en su aprendizaje acuático.

Introducción

El medio acuático ofrece a los niños y niñas una oportunidad única de aprendizaje integral para el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional en la niñez. Así, la enseñanza en el medio acuático va más allá de la mera instrucción técnica de la natación, incorporando un enfoque multidimensional orientado al desarrollo integral del alumno, utilizando el juego como herramienta pedagógica.

Según Fonseca-Pinto y Moreno-Murcia (2023), la formación de una competencia acuática proficiente abarca tres dimensiones, la alfabetización acuática, la prevención del ahogamiento y la educación ambiental, las cuales se corresponden con las áreas de saber hacer (habilidades prácticas variadas), saber (conocimientos) y saber ser/estar (actitudes y valores). De esta manera, “aprender a nadar, desde una perspectiva multidimensional, se concibe como una necesidad social” ligada al desarrollo integral del alumnado, la seguridad en entornos acuáticos y la conexión con su diversidad (reales y artificiales).

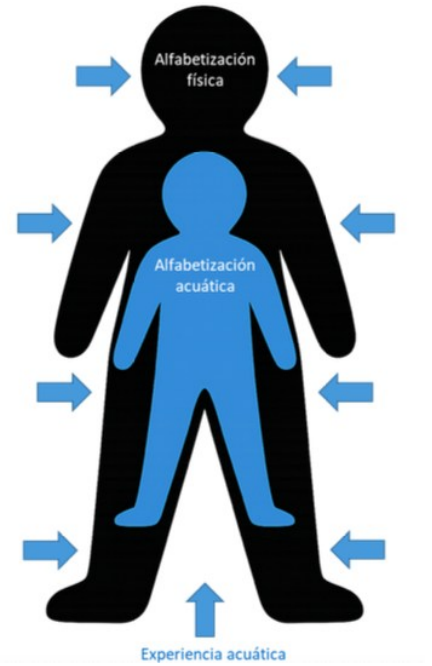
Ahora bien, diseñar juegos acuáticos efectivos requiere considerar intencionalmente una variedad de aspectos pedagógicos. No se puede dejar la enseñanza acuática “al azar”, sino que es responsabilidad del profesional planificar actividades con sentido pedagógico, social y humano, ajustadas a las características, ritmos e intereses de los aprendices. En este documento se analizan los pilares fundamentales para el diseño de juegos en el medio acuático, siguiendo el enfoque multidimensional propuesto por Fonseca-Pinto y Moreno-Murcia (2023) y apoyándose en el Método Acuático Comprensivo.

Beneficios integrales: evidencia empírica y multidimensional

El fundamento del juego acuático como medio de enseñanza se sostiene especialmente en los conceptos de alfabetización acuática, competencia y seguridad acuática, todos ellos

integrados en el marco del Physical Literacy (Haga et al., 2025), Figura 1. Este enfoque comprende el desarrollo conjunto de habilidades técnicas, cognitivas y afectivas siendo necesarias para el desarrollo seguro, eficiente y significativo en entornos acuáticos (de Martelaer, 2023). Se trata, en definitiva, de *aprender para el todo y desde el todo*, entendiendo que las dimensiones no pueden separarse.

Figura 1. Alfabetización acuática como parte integrante de la alfabetización física.



¿Qué queremos decir con ello? Que **jugar en el medio acuático no es únicamente realizar actividad física o el aprendizaje especifico de determinadas técnicas**, sino también **representar simbólicamente** experiencias relacionadas con el entorno: la fauna, la flora, la diversidad de espacios acuáticos o sus particularidades físicas, así como los **vínculos sociales** (el yo con los otros) y el mundo emocional. Esta vivencia global favorece el desarrollo integrado de tres ámbitos del conocimiento:

- El **saber hacer**: habilidades motrices, técnicas y prácticas.
- El **saber**: comprensión del medio, conocimiento conceptual y toma de decisiones.
- El **saber ser y estar**: valores, actitudes, regulación emocional y socialización.

Los enfoques pedagógicos contemporáneos, especialmente los modelos no lineales, abogan por la **variabilidad de tareas y el planteamiento de problemas como ejes del proceso de aprendizaje** (Invernizzi et al., 2021). Diversos estudios muestran que los métodos lúdicos generan en los aprendices una mayor motivación, participación activa y confianza en el agua, repercutiendo positivamente en la adquisición de competencias motrices respecto a metodologías que no lo utilizan (Mekkaoui et al., 2022; Peterson et al., 2024). La literatura reciente también resalta que la integración del juego puede facilitar los mecanismos de aprendizaje incidental (no intencional) y la transferencia de habilidades a situaciones reales,

especialmente aquellas asociadas a la prevención de ahogamientos (American Red Cross, 2022; Ortiz et al., 2025; Swim England, 2019).

Desde el **plano motor**, estudios con infantes que participaron en programas basados en el juego mostraron mejoras sustanciales en flotación, propulsión y desplazamiento seguro. Un ejemplo es el trabajo de Arhesa y Badriah (2021), donde un 46% de los participantes alcanzó niveles competenciales superiores tras un programa lúdico de ocho semanas, demostrando la eficacia de este enfoque sobre la instrucción repetitiva.

En el **plano cognitivo y científico**, el juego en agua facilita la comprensión de principios físicos como la flotabilidad, el caudal y la densidad. De Martelaer (2023) argumenta que los juegos estructurados y las actividades de exploración, como experimentos de hundir y flotar, resultan especialmente eficaces en la adquisición de conocimientos científicos en edades tempranas.

A **nivel socioemocional**, la dimensión lúdica favorece el disfrute, la motivación intrínseca y la interacción social, factores que resultan esenciales para la adherencia a largo plazo a la práctica acuática. Mekkaoui et al. (2022) destacan que emplear juegos fomenta la autoestima y la cooperación, aspectos señalados repetidamente como claves en la formación integral de la persona.

Por su parte, el ensayo controlado AquOTic (Peterson et al., 2024), con una duración de 10 semanas, mostró que los programas estructurados con base lúdica dirigidos a niños neurodiversos incrementaron significativamente sus competencias acuáticas, reflejándose en puntuaciones más altas en el test WOTA (Water Orientation Test Alyn). Estos resultados sugieren que el juego actúa como un potente facilitador de la inclusión, al permitir la adaptación de las propuestas a diferentes niveles de ejecución.

También, los estudios sobre **prevención del ahogamiento** indican que 12 a 18 lecciones lúdicas en infantes incrementan la capacidad de autorrescate, control respiratorio y reacciones adecuadas en caso de caída accidental al agua (American Red Cross, 2022). El enfoque lúdico, que asume el juego como una estrategia intencional, permite simular situaciones reales en un marco seguro (física y afectivamente), respetuoso y supervisado.

Objetivos del juego acuático

Como se indica en Moreno-Murcia (2023), el objetivo del juego es implicar al aprendiz como protagonista de su propio aprendizaje. El estilo del juego guiado, donde el docente orienta,

pero permite al alumno tomar decisiones, favorece tanto la motivación como la efectividad del aprendizaje. Por lo que **todo programa lúdico-educativo en el agua debe partir de objetivos claros que promuevan la formación de la competencia acuática del alumnado**. Fonseca-Pinto y Moreno-Murcia (2023) subrayan que el propósito esencial de las actividades acuáticas es fomentar el desarrollo integral a través de la adquisición de competencias acuáticas fundamentales y transversales, abarcando la alfabetización motriz en el agua, las habilidades y conocimientos prácticos, la seguridad y la conciencia medioambiental. Esto implica que el planteamiento esté apoyado en un propósito de aportar valor significativo al aprendiz y, al diseñar juegos, el docente debe preguntarse *¿para qué enseñar, lo qué y cómo?*

Los objetivos deben incluir:

- **Dominio de habilidades básicas de autonomía y movilidad acuática.** Por ejemplo, juegos orientados a la entrada y salida del agua (por donde entrar y por donde salir), flotación y sustentación (el saber parar porque quiero, porque necesito descansar, para me orientar en el entorno), respiración (distintos planes, distancias, orientación, posición del cuerpo, etc.) y propulsión (ventral, dorsal, lateral, mesclando patrones motores), que son la base técnica para desplazarse con autonomía en el agua. Estas habilidades se pueden introducir de forma lúdica (como “hacer de estrella de mar”, para flotar, “imitar a un cangrejo” para observar el entorno o bucear y desplazar debajo de agua coger una concha para trabajar la respiración y orientación acuática).
- **Seguridad y consciencia acuática.** Incorporar objetivos de prevención de ahogamientos, tanto en su función preventiva como reactiva, como entrar en el agua dependiendo del contexto (zona profunda, baja, desconocida o conocida, por donde y como salir se es piscina o zona natural, etc.), juegos con materiales no convencionales que representan contextos o situaciones reales (medusas, olas, cuerdas, etc.), o simulaciones sencillas de rescate entre pares sin meter en el agua, o la práctica con ropas.
- **Educación ambiental y respeto por el ambiente acuático.** Desde una etapa temprana con niños pequeños, se pueden establecer objetivos de sensibilización, donde existe agua, que tipos de agua existen, como cuidarla (no desperdiciarla) o conocer la flora y fauna básica de entornos acuáticos (Álvarez & Vega, 2009; Cheng & Monroe, 2012). Además, incrementando la alfabetización ambiental, con el potencial de acercar los niños a la naturaleza y de aumentar el conocimiento sobre el medio acuático, es posible que pueda contribuir para la prevención de ahogamientos (Favara & Moreno, 2020; Salazar et al., 2020).

Más allá de los objetivos específicos del medio acuático, los juegos deben alinearse con las metas generales de la etapa evolutiva, favoreciendo el desarrollo de habilidades transversales como el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la coordinación, así como la autonomía, la cooperación y el disfrute de la actividad física. Un objetivo clave de este enfoque es promover una relación positiva, competente y duradera con el medio acuático, fomentando hábitos de vida saludables y previniendo el abandono de la práctica deportiva. En síntesis, cada juego debe diseñarse con una clara **intencionalidad pedagógica**, definiendo el valor que se desea aportar en conexión con situaciones reales (para qué y con qué utilidad) y la competencia que responde a esa necesidad.

El juego como herramienta pedagógica en el medio acuático

Lejos de ser un simple pasatiempo o una recompensa por buen comportamiento, el juego constituye una herramienta pedagógica esencial en cualquier edad. Integrar el juego en el aprendizaje del nadar responde a una concepción educativa activa y centrada en el alumno, donde el conocimiento emerge de la experiencia, la exploración y la diversión, y no de una instrucción meramente pasiva. Al utilizar juegos para enseñar en el agua, se generan situaciones en las que el aprendiz progresa casi sin darse cuenta, pues su atención está orientada hacia un objetivo lúdico (resolver un problema, superar un reto imaginario, divertirse o lograr una meta dentro del juego) más que hacia la ejecución técnica en sí misma. Sin embargo, durante ese proceso, el niño practica y asimila de manera eficaz las destrezas deseadas, al tiempo que incorpora estrategias simbólicas asociadas al juego (figuras, canciones, relatos, consignas imaginativas), lo que facilita su transferencia a otros contextos acuáticos.

Incluso en etapas tempranas, cuando las familias participan activamente del proceso, estos símbolos y metáforas se trasladan al ámbito cotidiano: expresiones como “la estrella de mar” o utilizar un pequeño “check-list” antes de entrar al agua (“¿dónde estoy?, ¿a dónde voy?”) se integran de forma natural en las rutinas familiares cuando frecuentan entornos acuáticos. Este uso espontáneo de los referentes lúdicos muestra la potencia educativa del juego y constituye un ejemplo claro de cómo la experiencia vivida en el agua se convierte en conocimiento significativo, útil y transferible.

Fonseca-Pinto y Moreno-Murcia (2023) enmarcan esta idea dentro de las teorías de aprendizaje cognitivo-constructivistas, donde el alumno tiene una participación activa en su aprendizaje y el docente actúa como facilitador. Numerosos estudios respaldan la eficacia del juego en la enseñanza de las habilidades acuáticas: como emplear formas jugadas, generar un entorno más favorable al aprendizaje, aumentando la exploración, la socialización y la diversidad de experiencias. No solo se busca el desarrollo de habilidades técnicas que

construyen la progresiva autonomía en el medio como la flotación, la respiración, el desplazamiento subacuático, etc., sino también el de un vínculo positivo con el agua.

Para que el juego cumpla su función pedagógica, debe ser diseñado cuidadosamente. No se trata de jugar por jugar: cada juego debe tener un propósito didáctico claro (conectar con los objetivos planteados). El educador acuático debe ser creativo para convertir ejercicios técnicos en juegos atractivos. Por ejemplo, en vez de pedir repetitivamente que practiquen la patada de crol agarrados al bordillo, se puede jugar a "la lancha veloz": cada niño agarra una tabla de natación y patea compitiendo por llegar a una meta, o tratando de generar olas para derribar un juguete flotante. De igual forma, para practicar los ritmos respiratorios y la orientación bajo el agua, se puede proponer un juego de búsqueda del tesoro submarino. Casi cualquier contenido (respiración, propulsión, giros, etc.) puede gamificarse, es decir, insertarse en una situación lúdica con reglas, desafíos y narrativa.

Motivación y juego: el papel de la diversión en el aprendizaje acuático

La motivación es un motor esencial del aprendizaje, y el juego funciona como catalizador natural de esa motivación. En el medio acuático, lograr que los niños estén motivados es especialmente relevante, pues estarán dispuestos a superar el miedo o alguna incomodidad inicial en relación con el agua, a perseverar en aprender nuevas habilidades y a incorporar la actividad acuática como parte de su vida activa. Por ello, el diseño de juegos debe atender a principios motivacionales, creando experiencias divertidas, desafiantes y significativas para los alumnos.

Una base teórica útil para comprender la motivación en contextos educativos es la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1987), la cual postula que la motivación aumenta cuando se satisfacen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación con los demás. Al aplicar esto a los juegos acuáticos, podemos inferir que los niños estarán más motivados si:

- Tienen cierto grado de autonomía en el juego (por ejemplo, elegir a qué juego jugar primero, decidir cómo resolver un desafío, o que la ejecución es posible de realizar con o sin ayuda física o del profesor).
- Perciben que pueden progresar y sentir competencia: esto se logra planteando objetivos alcanzables y retroalimentación positiva. Un juego bien diseñado permite que cada niño experimente pequeños éxitos (como lograr sumergir la cabeza para pasar por dentro de un aro y coger un objeto, atrapar una pelota que flota o detener la acción cuando esta se aleja) que refuercen su sensación de logro.
- Se relacionan y sienten parte de un grupo: la dimensión social del juego (competir sanamente, cooperar, reír juntos) satisface la necesidad de conexión y hace la actividad más atractiva.
- Ya destacamos (Fonseca-Pinto y Moreno-Murcia, 2023), la importancia de la motivación intrínseca en los programas acuáticos, al punto de incorporarla como pieza clave en metodologías como el Método Acuático Comprensivo (Moreno-Murcia, 2026). Este

enfoque cognitivo-constructivista de enseñanza de aprender a nadar busca que el alumno se implique activamente y encuentre en la actividad acuática una fuente de disfrute personal, de modo que quiera seguir practicándola incluso después de finalizado el curso o al crecer. En este sentido el **aprender a nadar según esta perspectiva no está al servicio de una modalidad específica, sino de la relación con el medio acuático en su globalidad y diversidad**.

Fases para el diseño de juegos acuáticos

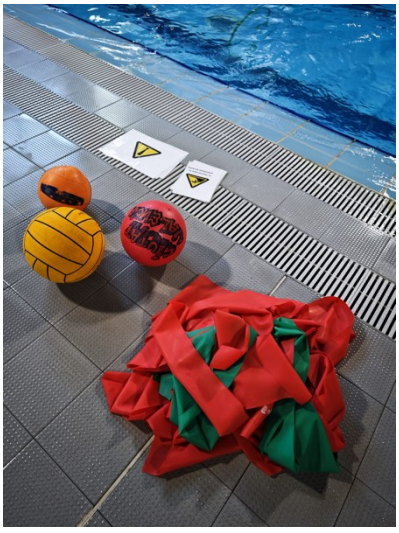
Las fases para poner en práctica juegos en la enseñanza, especialmente bajo un enfoque como el modelo multidimensional de la competencia acuática de Fonseca-Pinto y Moreno-Murcia (2023), permiten estructurar una experiencia lúdica con intencionalidad pedagógica. Estas fases (Figura 2) incluyen la planificación, donde se definen objetivos y se diseña el juego; la introducción, en la que se contextualiza y se motivan los participantes; el desarrollo del juego, que activa las áreas motoras, cognitivas y socio-emocionales teniendo como fin la construcción de la competencia; el cierre y reflexión, consolidar aprendizajes y emociones, la reflexión como un momento para evaluar el proceso y los logros en las distintas dimensiones con conexión con el concepto de transferencia a otros entornos. Esta secuencia garantiza que el juego sea una herramienta educativa integral y significativa.

Figura 2. Fases del diseño del juego.

1. Planificación. En esta fase inicial, el docente tiene consciente el propósito del juego alineada con los objetivos educativos y diseña la propuesta. Lógicamente se debe haber analizado el contexto y al grupo. Bajo el modelo multidimensional de la competencia acuática, esto implica considerar no solo habilidades motoras (como la flotación, el desplazamiento o

nado subacuático), sino también componentes cognitivos (como la conceptualización de las habilidades y la toma de decisiones en el medio acuático), afectivos (como la gestión del miedo o la confianza) y axiológicos (como el respeto al entorno acuático y a los demás). El docente debe seleccionar un juego que integre todas o algunas de estas áreas de los saberes considerando las dimensiones del modelo. Es decir, tiene que marcar la intención pedagógica (objetivo, el para qué). Por ejemplo, se puede planificar un juego llamado "Rescate en el océano", donde los niños deben desplazarse para “rescatar” a objetos simbólicos que representan animales marinos en peligro, promoviendo el desplazamiento, el control emocional, la cooperación y la conciencia ambiental, a través de carteles plastificados con información sobre animales y donde viven en el planeta.

2. Introducción al juego. En esta fase, se presenta el tipo de juego al grupo, se explican las reglas de forma clara y se genera un clima de motivación y seguridad. Debe contemplar un reto final claro (*desafío motivante y ajustado al nivel*). Además, es fundamental contextualizar el juego con una narrativa atractiva, y asegurarse de que todos comprendan el propósito, así como que el docente está presente y disponible a apoyar en la actividad (respeto por los ritmos y niveles de aprendizaje). En el ejemplo del “Rescate en el océano”, el docente puede contar una historia breve en la que los niños son guardianes del mar que deben salvar a los animales atrapados por la contaminación. Así se introduce el componente cognitivo (problema a resolver) y el axiológico (valores ecológicos) mientras se motiva a los participantes a involucrarse desde lo emocional.



3. Desarrollo del juego. Durante la realización del juego, los participantes se sumergen literalmente en la acción. Aquí es donde se ajusta continuamente las variables de la lógica interna (espacio, tiempo, material, participantes, reglas, roles, reto final). Esta fase es esencial para activar la dimensión motora de la competencia acuática (flotar, desplazar, cambiar de dirección o de posición, sumergirse, coordinar movimientos, observar entorno) y, a la vez, poner en práctica la interpretación de contextos, resolución de problemas y la cooperación. El docente debe observar activamente y brindar ayuda si algún participante necesita apoyo, pero sin interrumpir la fluidez del juego. En “Rescate en el océano”, los niños deben nadar hasta ciertos puntos, recoger los “animales” (objetos flotantes o sumergidos), y llevarlos a una zona segura, todo en equipo. Esto fomenta la dimensión socio-afectiva al requerir trabajo conjunto y el respeto de turnos, así como la dimensión cognitiva al exigir estrategias para decidir el orden del rescate o cómo desplazarse eficientemente. **Los juegos deben ser inclusivos.** Esto se puede conseguir de varias maneras. Por ejemplo, si en un grupo hay niños con distinto nivel de destreza acuática, el juego puede estructurarse en estaciones o roles de manera que todos aporten: un niño menos experimentado puede ser el “ayudante en tierra” que ~~a~~segura una cuerda guía y apoya el regreso de sus compañeros en seguridad, mientras los más avanzados nadan a recuperar los animales o a limpiar el agua de objetos,

rotando los papeles. También se pueden proporcionar apoyos adicionales (chalecos flotadores, tablas, flotadores tubulares) para aquellos que lo requieran, sin restar valor lúdico a la actividad. La clave es ajustar la dificultad: los juegos deben tener un nivel de desafío óptimo para todos, evitando tanto la sobre-exigencia (que genera ansiedad) como el aburrimiento en los más hábiles. Asimismo, la inclusión implica reconocer y valorar las diferencias individuales. Un enfoque respetuoso (Fonseca-Pinto et al., 2024), promueve el reconocimiento de la diversidad en el aprendizaje, adaptándose a las diferentes necesidades y ritmos de cada niño. Esto concuerda con lineamientos internacionales: ningún niño debe quedar al margen de la educación acuática por su condición funcional, experiencia previa o contexto socioeconómico. En el diseño concreto de juegos, esto puede traducirse en: **ofrecer alternativas dentro del mismo juego** (por ejemplo, en "la búsqueda del tesoro" acuático, unos niños pueden bucear a buscar objetos en el fondo con gafas, mientras otros los buscan flotando con apoyo en la superficie); **establecer metas personalizadas**: si el juego consiste en recorrer una distancia, permitir que cada quien llegue "hasta donde se sienta seguro", celebrando los logros individuales más que la comparación competitiva; **fomentar la cooperación por sobre la competencia individual**: muchos juegos cooperativos (ej. transportar juntos objetos flotantes de un lado a otro, carreras de relevos grupales) ayudan a que los niños de distintas capacidades trabajen en equipo y se apoyen mutuamente.

4. Cierre y reflexión. Una vez finalizado el juego, se dedica un momento a la reflexión grupal. Esta fase permite consolidar el aprendizaje, promover la metacognición y activar las dimensiones afectiva y axiológica del modelo. El docente puede guiar una conversación con preguntas como: "¿Cómo te sentiste en el agua?", "¿Qué hiciste para ayudar a tu equipo?", "¿Qué aprendiste sobre cuidar el mar?" Este tipo de diálogo permite que los participantes que verbalicen sus aprendizajes y emociones, refuercen actitudes positivas hacia el entorno acuático y desarrollen conciencia sobre sus acciones. Además, se puede invitar a identificar qué habilidades físicas utilizaron y cómo podrían mejorar. Se busca que lo aprendido a través del juego se aplique en contextos reales o similares. En el marco del modelo multidimensional el alumno debe ser capaz de trasladar sus habilidades y actitudes al uso cotidiano del medio acuático (piscinas, playas, ríos), mostrando comportamientos más seguros, responsables y conscientes. Para promover esta transferencia, el docente puede proponer actividades complementarias, como una visita guiada a un centro ecológico. Así, se consolida la competencia acuática como una capacidad integral, no limitada a lo físico, sino extendida al juicio, la actitud y la conducta.

5. Evaluación. En esta fase, el docente analiza los resultados del proceso, tanto a nivel individual como grupal. En el enfoque multidimensional, la evaluación no se limita a lo motor, sino que considera si los niños han avanzado en su confianza en el agua, si comprenden mejor los riesgos del entorno acuático, si colaboraron con sus compañeros y si mostraron actitudes responsables. La evaluación puede ser informal (observación directa) o más estructurada (rúbricas, registros anecdóticos, autoevaluación). En el caso del juego "Rescate en el océano", el docente puede valorar si el alumno mejoró su autonomía en el desplazamiento, si se comunicó con el grupo, si mostró iniciativa, y si comprendió la importancia de cuidar el agua. El feed-back forma parte de la información continua que el educador tiene que ir dando al

participante a lo largo del proceso.

Recomendaciones pedagógicas

Las recomendaciones pedagógicas para el diseño de juegos acuáticos deben entenderse como un eje vertebrador que orienta la acción educativa en el agua desde un enfoque multidimensional y respetuoso con los ritmos y características de cada niño. En primer lugar, es imprescindible situar la **seguridad acuática** como un principio transversal que guíe cualquier propuesta lúdica. La Organización Mundial de la Salud reconoce que la enseñanza de la natación, acompañada de prácticas de prevención, constituye una estrategia esencial para reducir el riesgo de ahogamientos en los niños y jóvenes. Esto implica que todo juego debe planificarse en un entorno seguro, con una profundidad adecuada para la estatura de los participantes, materiales estables y flotación de apoyo cuando sea necesario, así como una supervisión constante por parte del educador. La propia dinámica del juego puede, además, convertirse en una oportunidad para enseñar conductas seguras de forma natural, integrando acciones como las entradas y salidas controladas del agua, el control de la respiración o la simulación de rescates seguros mediante elementos flotantes. Estas conductas, cuando se presentan dentro de un relato lúdico, adquieren significado para los niños, que las incorporan no como imposiciones, sino como parte necesaria de la historia que están viviendo y que hace

sentido a su sistema personal.

Junto a la seguridad, otro aspecto clave del proceso pedagógico es la **variedad y la progresión de los juegos**. En las primeras fases del aprendizaje, las actividades deben centrarse en la familiarización con el medio acuático, en la exploración libre y en el desarrollo de sensaciones básicas como la flotabilidad, la presión del agua o la percepción corporal. A medida que los niños adquieren mayor confianza, las propuestas pueden evolucionar hacia desafíos más complejos que integren desplazamientos, inmersiones breves, control respiratorio, orientación espacial y cooperación motriz. La progresión debe ser cuidadosamente ajustada para que cada niño pueda avanzar desde su propio nivel de competencia, evitando tanto la frustración derivada de un desafío excesivo como el desinterés que genera una actividad demasiado sencilla. Esta forma de escalonar las experiencias no sólo favorece la adquisición de habilidades acuáticas, sino que fortalece la autonomía, la toma de decisiones y la confianza personal.

Además, el diseño de juegos acuáticos debe incorporar de manera intencional una **perspectiva inclusiva**, garantizando que todos los alumnos, independientemente de su experiencia previa, sus necesidades específicas o su nivel de competencia, puedan participar activamente. La inclusión no se limita a adaptar el material o proponer variantes más accesibles, sino que implica una comprensión profunda de la diversidad del grupo y de los distintos modos de aprender. Ofrecer roles diferenciados, permitir diferentes formas de ejecutar una misma tarea o proporcionar ayudas específicas sin restar valor al juego son estrategias que permiten que todos los participantes vivan experiencias de éxito. Esta forma de concebir los juegos no sólo atiende a la equidad educativa, sino que refuerza valores de cooperación, respeto mutuo y aceptación de la diferencia, elementos centrales del saber ser y estar con y en el medio acuático.

Otro factor esencial es la utilización de **narrativas y elementos simbólicos** como recurso para enriquecer la experiencia motriz. En el medio acuático, las historias, los personajes imaginarios y las misiones fantásticas actúan como estímulos motivadores que favorecen la implicación emocional y cognitiva del alumno. A través de relatos como el de rescatar animales marinos atrapados, limpiar un océano contaminado o explorar un arrecife desconocido, los contenidos técnicos adquieren un significado concreto y atractivo. Esta dimensión simbólica permite trabajar valores ecológicos, sociales y afectivos, mientras se desarrollan habilidades físicas de forma casi inadvertida. El juego, cuando así concebido, se convierte en una experiencia global que asocia la motricidad a la imaginación, el conocimiento y la emoción.

En estrecha relación con lo anterior, el proceso pedagógico debe atender también a los **principios motivacionales**, entendidos como motores fundamentales del aprendizaje acuático. Desde la Teoría de la Autodeterminación, sabemos que la motivación intrínseca aumenta cuando los niños se sienten competentes, autónomos y vinculados socialmente. Los juegos acuáticos son especialmente eficaces en este sentido porque permiten que los niños tomen decisiones, exploren soluciones propias, trabajen en equipo y experimenten progresos

constantes mediante pequeños logros. Cuando un niño puede elegir cómo desplazarse, con qué estrategia salvar un objeto o en qué rol participar dentro de un equipo, su sentido de autonomía se refuerza y su implicación aumenta. Del mismo modo, la interacción grupal que se genera en los juegos fomenta la conexión entre iguales, elemento clave para que la experiencia acuática sea vivida con disfrute y compromiso.

Todas estas recomendaciones deben integrarse bajo la premisa de que **cada juego debe tener una intención pedagógica clara**, coherente con los objetivos generales y específicos del aprendizaje acuático. No se trata de jugar por jugar, sino de diseñar situaciones donde el juego actúe como un medio para desarrollar competencias motoras, cognitivas, afectivas, sociales y ambientales. De este modo, la propuesta educativa se mantiene deliberada y significativa, y el juego se convierte en un auténtico vehículo de formación integral. Una práctica lúdica bien planificada permite que los niños no sólo mejoren su autonomía en el agua, sino que construyan una relación positiva, consciente y segura con el medio acuático, con potencial impacto que esta puede tener para toda la vida. En la Tabla 1, a modo de resumen se indica lo que debe de estar siempre presente en el diseño de los juegos acuáticos.

Tabla 1. Elementos imprescindibles en el diseño de los juegos acuáticos.

Elemento imprescindible	Fundamento	Cómo se expresa en el diseño del juego
1. Intencionalidad pedagógica clara	El docente debe planificar con objetivos definidos: habilidades motrices, cognitivas, afectivas y axiológicas (planificación del juego).	Determinar qué habilidad, valor o conducta se quiere desarrollar: flotación, respiración, cooperación, cuidado ambiental, seguridad, etc.
2. Análisis del contexto y del grupo	El diseño debe ajustarse a las características, ritmos e intereses de los aprendices y al contexto específico del entorno acuático.	Adaptar materiales, profundidad del agua, roles, distancias y nivel de dificultad para el grupo real.
3. Integración de dimensiones de la competencia acuática	El juego debe contemplar habilidades motoras, toma de decisiones, gestión emocional y valores (triple función del modelo multidimensional).	Incluir en cada propuesta acciones motrices, decisiones, control emocional y comportamiento responsable en el agua.
4. Narrativa y significado educativo	El uso de historias, símbolos o misiones permite conectar	Introducción motivadora que contextualiza el juego con una historia (guardianes del mar, rescate, exploración

	emocionalmente al niño con la actividad.	del océano…).
5. Ajuste de la lógica interna del juego	Manipular el espacio, tiempo, materiales, participantes, reglas y roles de forma coherente.	Variar profundidades, recorridos, número de objetos, tipos de desplazamiento y roles (rescatador, explorador, apoyo en tierra, etc.).
6. Seguridad acuática integrada	La OMS (2014) insisten en la importancia de la prevención del ahogamiento y prácticas seguras.	Entradas y salidas controladas, control de respiración, rescate seguro sin entrar al agua, supervisión y material adecuado.
7. Inclusión real y participación plena	Adaptar para niños con diferentes niveles, experiencias previas o neurodiversidad.	Se ofrecen apoyos (tabla, chaleco), roles alternativos, variantes diferenciadas y metas personalizadas.
8. Progresión y variabilidad	Modelos no lineales y evidencia citada (Invernizzi, Mekkaoui, Arhesa, etc.) recomiendan variar tareas y aumentar progresivamente la complejidad.	Pasar de familiarización → habilidades básicas → desafíos cooperativos → situaciones contextualizadas y simuladas.
9. Cooperación y dimensión socioafectiva	El documento señala la importancia del trabajo conjunto, respeto de turnos, vínculo social y regulación emocional.	Juegos en equipo, misiones compartidas, relevos cooperativos, acuerdos entre participantes, apoyo entre compañeros.
10. Cierre reflexivo y metacognición	La fase de cierre implica verbalizar aprendizajes, emociones y actitudes, reforzando valores y conciencia.	Realizar preguntas del tipo: “¿Cómo te sentiste?”, “¿Qué aprendiste?”, “¿Qué harías distinto?”. Se vincula lo vivido con la vida real.
11. Evaluación continua y formativa	La evaluación debe considerar avances motrices, confianza, conductas seguras, cooperación y actitudes responsables.	Observación, autoevaluación, registros anecdóticos, ajustes sobre la marcha, valoración del proceso, no solo el resultado.

Conclusiones

La enseñanza a través del juego en el medio acuático representa una estrategia pedagógica

de alto valor, sustentada en evidencia científica y en un enfoque educativo centrado en el desarrollo integral del alumno. Al incorporar el juego como herramienta principal en la instrucción acuática, se promueve no solo la adquisición de habilidades motrices esenciales, sino también el desarrollo cognitivo, afectivo y social, teniendo como propósito la adquisición y el desarrollo de la competencia acuática. Si, además, se considera el modelo multidimensional, el juego se convierte en un vehículo didáctico capaz de fomentar la seguridad acuática, la inclusión, la conciencia medioambiental y la motivación intrínseca desde edades tempranas.

El carácter lúdico de las actividades acuáticas fortalece la relación positiva del niño con el agua, lo que incrementa su disfrute, participación y adherencia a largo plazo a la práctica de actividad física. Para lograr estos resultados, es fundamental que los educadores planifiquen intencionadamente cada juego, con objetivos claros, adaptaciones inclusivas y una secuencia didáctica bien estructurada. Que cuiden su modo de comunicar y de interactuar con el grupo, así como con cada niño, respetando sus ritmos y diversidad. De esta forma, la piscina deja de ser solo un espacio recreativo para convertirse en un entorno de aprendizaje significativo, seguro y transformador.

En definitiva, enseñar a través del juego en el medio acuático no solo es efectivo, sino necesario para una educación moderna, inclusiva y orientada al bienestar y la competencia acuática con efectos a lo largo de la vida.

Bibliografía

Álvarez, P., & Veja, P. (2009). Actitudes ambientales y conductas sostenibles. Implicaciones para la educación. *Revista de Psicodidáctica*, 14(2), 245- 260.

American Red Cross. (2022). *Evaluating water competency skill attainment for young children: Phase 3 technical report*. https://www.redcross.org/

Arhesa, S., & Badriah, D. L. (2021). *Aquatic training with play methods in improving swimming skills in preschool children*. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9*(4A), 106-111. https://doi.org/10.13189/saj.2021.091318

Cheng, J. C., & Monroe, M. C. (2012). Connection to nature: Children's affective attitude toward nature. *Environment and Behavior*, *44*, 31-49. https://doi.org/10.1177%2F0013916510385082

de Martelaer, K. (2023). Aquatic literacy for a lifelong safe and fun engagement in aquatic activities. *European Journal of Public Health, 33*(Suppl. 1), ckad133.026. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad133.026

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(6), 1024–1037. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024

Favara, J. V. & Moreno, J. E. (2020). Preocupación ambiental y conductas proambientales en jóvenes y adultos mayo- res. *Revista de Psicología, 29*(1), 1-15. http://doi.org/10.5354/0719-0581.2020.53184

Fonseca-Pinto, R. F., & Moreno-Murcia, J. A. (2023). Towards a Globalised Vision of Aquatic

Competence. *International Journal of Aquatic Research and Education, 14*(1), Article 11. Available at: https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol14/iss1/11

Fonseca-Pinto, R., Ortiz, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2024). *Bases para una educación acuática respetuosa en la infancia*. Sb Editorial. https://doi.org/10.5281/zenodo.13906007

Haga, M., Sääkslahti, A., Schenker, K., Bruun, T. H., Guldager, J. D., Gísladóttir, Þ. L., Danielsen, B. B., Gjølme, E. G., Sundan, J., Olsena, H. W., & Bjerke, Ø. (2025). Aquatic Education for School Children: An Educational Expert Statement from the Nordic Consortium. *Journal for Research in Arts and Sports Education, 9*(2), 39–61. https://doi.org/10.23865/jased.v9.6785

Invernizzi, P. L., Costa, M. J., & Rocha, H. (2021). Aquatic physical literacy: The effectiveness of applied pedagogy on parents' and children's perceptions of aquatic motor competence. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(20), 10847. https://doi.org/10.3390/ijerph182010847

Mekkaoui, L., Schnitzler, C., Sidney, M., Gandrieau, J., Camporelli, F., & Potdevin, F. (2022). Building the Foundation of Aquatic Literacy in 4-6 Years-Old Children: A Systematic Review of Good Pedagogical Practices for Children and Parents. *International journal of environmental research and public health*, *19*(10), 6180. https://doi.org/10.3390/ijerph19106180

Moreno-Murcia, J. A. (2023). *Enseñar a nadar a través del juego*. Sb

Moreno-Murcia, J. A. (2026). *Método Acuático Comprensivo*. Sb

Ortiz, A., Fonseca-Pinto, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2025). *Educación Acuática Preventiva.* Sb Editorial.

Peterson, L., Pickering, R., & Hackett, G. (2024). Improving water competency among children on the autism spectrum: The AquOTic randomized controlled trial. *Frontiers in Pediatrics, 12*, 1473328. https://doi.org/10.3389/fped.2024.1473328

Salazar, G., Kunkle, K., & Monroe, M. C. (2020*). Practitioner guide to assessing connection to nature.* North American Association for Environmental Education.

Swim England. (2019). *Fun approach to learning to swim*. https://www.swimming.org/learntoswim/fun-approach-to-learning/