Recursos pedagógicos
ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AIDEA
Asociación Iberoamericana de EDUCACIÓN ACUÁTICA

CÓMO DISEÑAR UNA SESIÓN DE EDUCACIÓN ACUÁTICA

Rita Fonseca Pinto y Juan Antonio Moreno Murcia

25 de mayo 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

Cómo diseñar una sesión de educación acuática

Rita Fonseca Pinto y Juan Antonio Moreno Murcia

Plantear una sesión de educación acuática comienza con una reflexión previa sobre qué se quiere favorecer en el aprendizaje del alumnado. Definir una intención pedagógica clara permite dar sentido a la práctica y orientar las decisiones del educador durante la sesión. Este recurso propone una forma sencilla de organizar ese proceso, ayudando al educador acuático a estructurar su intervención con mayor claridad y coherencia.

Introducción

Por qué planificar es esencial en educación acuática

La enseñanza en el medio acuático requiere algo más que dirigir ejercicios o proponer juegos dentro del agua. Cada sesión representa una oportunidad de aprendizaje que puede influir de forma directa en la relación que el alumnado establece con el medio acuático, en su seguridad personal y en el desarrollo progresivo de su competencia acuática. Por este motivo, el planteamiento previo de la sesión constituye una de las tareas fundamentales del educador acuático. Sin embargo, en la práctica profesional no siempre se le concede la importancia que merece. En muchos contextos de enseñanza, la sesión se organiza a partir de repertorios de ejercicios o actividades conocidas, sin que exista necesariamente una intención pedagógica clara que articule el aprendizaje. Cuando esto ocurre, el desarrollo de la sesión puede quedar condicionado por la improvisación, lo que dificulta construir un proceso de aprendizaje coherente y progresivo.

Este planteamiento se sitúa dentro de una forma de entender la educación acuática en la que la práctica no se organiza únicamente a partir de ejercicios o actividades aisladas o destinadas a técnicas de nado concretas, sino a partir de una reflexión pedagógica previa sobre qué se pretende favorecer en el alumno a través del aprendizaje. Desde esta perspectiva, el educador acuático actúa como mediador del aprendizaje, diseñando situaciones que permitan al alumno interactuar con el medio acuático, explorar posibilidades de acción y desarrollar progresivamente su competencia acuática donde consecuentemente las técnicas de nado también se ven beneficiadas. Este enfoque conecta con los planteamientos pedagógicos que han dado lugar al Método Acuático Comprensivo (Moreno-Murcia, 2026a), donde la organización de la enseñanza se apoya en el juego, la exploración, la variabilidad de situaciones y la participación activa del alumnado como vías para construir aprendizajes significativos en el agua. En este marco, el educador no solo propone tareas, sino que media a través de preguntas, consignas y ajustes pedagógicos que ayudan al alumnado a interpretar lo que ocurre en el medio acuático y a encontrar respuestas cada vez más adaptadas.

Planificar una sesión es detenerse a reflexionar antes de la práctica para definir qué se pretende conseguir, qué aprendizajes se consideran prioritarios y cómo se va a facilitar que el alumnado los desarrolle durante la experiencia acuática. Este proceso de reflexión previa permite dotar a la sesión de un hilo conductor que oriente tanto la intervención docente como la experiencia de aprendizaje de los participantes a cada día y a lo largo del proceso.

Desde la perspectiva del Método Acuático Comprensivo, esta reflexión previa no parte únicamente de seleccionar ejercicios o contenidos, sino de identificar qué problema acuático se quiere ayudar a comprender y resolver al alumnado. Diseñar una sesión implica, por tanto, preguntarse qué situación del medio acuático va a afrontar el alumno, qué dificultad va a tener que interpretar y qué respuesta adaptativa se pretende favorecer. De este modo, la sesión se organiza en torno a retos con sentido, y no solo en torno a habilidades aisladas.

Aprender a interactuar con el agua implica desarrollar habilidades, comprender el entorno y tomar decisiones adecuadas en situaciones diversas. Cada una de estas situaciones es específica del momento y exige una adaptación motriz, cognitiva y emocional constante. En este sentido, la experiencia educativa en el agua contribuye a la construcción progresiva de la competencia acuática del ser humano, entendida como la capacidad de interactuar con el medio acuático de manera más segura, eficaz y autónoma. Por ello, el planteamiento de la sesión no debe entenderse como una tarea administrativa, como un requisito formal o algo no necesario, sino como una herramienta pedagógica esencial que permite al educador orientar el aprendizaje. A través de la planificación se definen los objetivos de la práctica, se seleccionan los contenidos prioritarios y se diseñan las situaciones de aprendizaje que facilitarán la participación activa del alumnado.

Asumiendo la planificación como una responsabilidad pedagógica fundamental, en este recurso pedagógico se propone una forma sencilla y práctica de abordar la planificación de las sesiones de educación acuática con mayor intención pedagógica. Para ello, el proceso se articula en torno a tres preguntas pedagógicas fundamentales que orientan la intervención docente: ¿para qué aprender? (identificación del problema acuático), ¿qué aprender? (identificación del contenido), y ¿cómo facilitar ese aprendizaje? (identificación de la estrategia).

La Figura 1 presenta de forma sintética la lógica pedagógica de la reflexión previa del educador sobre la intención educativa de la práctica. Esta reflexión orienta posteriormente el diseño de la sesión y guía las decisiones relacionadas con los objetivos, las actividades, los materiales, la organización del grupo y la observación del aprendizaje. Este planteamiento permite facilitar experiencias de aprendizaje coherentes dentro del medio acuático de modo que pueda contribuir al desarrollo progresivo de la competencia acuática del alumnado.

Figura 1. Modelo para el diseño de una sesión de educación acuática.

La competencia acuática como referencia

El planteamiento de una sesión de educación acuática necesita apoyarse en una idea clara sobre qué significa realmente aprender en el medio acuático. Antes de decidir qué actividades realizar o cómo organizar la sesión, es necesario tener presente qué tipo de aprendizaje se pretende favorecer en el alumnado y cuál es el marco pedagógico que orienta ese proceso. En este recurso, la planificación de la sesión se aborda principalmente desde la perspectiva de la competencia acuática funcional, entendida como parte del desarrollo más amplio de la alfabetización acuática (Moreno-Murcia, 2026b).

En este recurso pedagógico se toma como referencia el enfoque de **competencia acuática multidimensional** propuesto por Fonseca-Pinto y Moreno-Murcia (2023), que plantea que la educación acuática debe entenderse como un proceso educativo orientado al desarrollo de la capacidad de las personas para interactuar de manera adecuada, segura y autónoma con diferentes ambientes acuáticos. Este marco conceptual constituye el punto de partida desde el que se orienta el planteamiento de las sesiones que se presentan en esta guía.

Desde esta perspectiva, la competencia acuática puede entenderse como la **capacidad de observar, interpretar y actuar en relación con el medio acuático en función de las características del entorno, de las propias posibilidades personales y de las exigencias de la situación**. Esto implica que aprender en el agua no se limita al dominio de habilidades técnicas de natación, sino que incluye también la comprensión del entorno, la toma de decisiones y la gestión de las propias emociones durante la interacción con el medio acuático. La interacción con el medio acuático se produce siempre en relación con tres elementos que se influyen mutuamente:

- **La persona**, con sus características, habilidades, conocimientos, emociones y experiencias previas.
- **El entorno acuático**, que puede presentar características muy distintas según se trate de una piscina, el mar, un río u otro ambiente.
- **La tarea o actividad** que se realiza en ese momento.

La competencia acuática surge precisamente de la capacidad de ajustar la propia conducta a esa relación dinámica entre persona, entorno y tarea. Por este motivo, no se trata de una capacidad fija o permanente, sino de algo que puede variar según las condiciones del contexto y la situación en la que se desarrolla la experiencia acuática. De acuerdo con el enfoque propuesto por Fonseca-Pinto y Moreno-Murcia (2023), el desarrollo de esta competencia puede entenderse a partir de tres dimensiones complementarias que orientan el proceso educativo en el medio acuático.

Alfabetización acuática. Se refiere al desarrollo de habilidades motrices y formas de interacción con el agua que permiten desplazar, flotar, respirar o manipular objetos en el medio acuático, a la superficie o en profundidad, con y sin ropa. Incluye también la familiarización con diferentes actividades acuáticas que amplían las posibilidades de interacción con el entorno.

Prevención del ahogamiento. Hace referencia al conocimiento y a las conductas que permiten reducir los riesgos asociados al medio acuático. Incluye la capacidad de reconocer situaciones potencialmente peligrosas, identificar condiciones de seguridad y tomar decisiones adecuadas en diferentes contextos acuáticos.

Educación ambiental. Se relaciona con el conocimiento de los distintos entornos acuáticos y con el desarrollo de actitudes responsables hacia los entornos acuáticos y su conservación. Esta dimensión permite ampliar la experiencia educativa más allá de la piscina y favorecer una relación respetuosa con los ecosistemas acuáticos.

Estas tres dimensiones se desarrollan a través de diferentes ámbitos de aprendizaje que se integran en la experiencia educativa. En educación acuática es habitual considerar tres áreas del saber que se influyen mutuamente:

- El **hacer**, relacionado con el desarrollo de habilidades motrices.
- El **saber**, vinculado al conocimiento y la comprensión del entorno acuático.
- El **ser y estar**, asociado a la gestión emocional, la interacción con los demás y las actitudes ante el medio acuático.

Tomar la competencia acuática como referencia permite orientar el proceso educativo hacia una comprensión más amplia del aprendizaje en el agua. Desde esta perspectiva, el objetivo de la enseñanza no consiste únicamente en aprender a nadar, sino en ayudar a las personas a desenvolverse con mayor autonomía, consciencia y confianza para gestionar diferentes situaciones acuáticas.

En coherencia con el Método Acuático Comprensivo, esta referencia a la competencia acuática se traduce metodológicamente en el diseño de situaciones de aprendizaje en las que el alumnado debe explorar, interpretar y resolver problemas acuáticos ajustando su acción a las demandas de la tarea, del entorno y de sus propias posibilidades.

Preguntas para diseñar una sesión

Una vez que se toma la competencia acuática como referencia para orientar el proceso educativo, el siguiente paso consiste en traducir ese marco conceptual al planteamiento concreto de las sesiones. Para muchos educadores acuáticos, esta transición entre el modelo teórico y la práctica diaria puede resultar compleja si no se dispone de una forma clara de organizar la planificación.

Con el objetivo de facilitar este proceso, se propone que el planteamiento de la sesión se estructure a partir de cuatro preguntas fundamentales que actúan como hilo conductor de la intervención docente. Estas preguntas ayudan al educador a mantener la coherencia entre el propósito educativo, los contenidos que se van trabajar y las estrategias a utilizar durante la sesión. Las cuatro preguntas son (Tabla 1): ¿Para qué aprender?, ¿cuál es el problema acuático?,¿qué aprender? y ¿cómo facilitar ese aprendizaje? En el MAC, estas preguntas no se traducen en una secuencia cerrada de ejercicios, sino en un proceso metodológico en el que el alumnado explora una situación acuática, comprende el reto planteado, experimenta distintas respuestas, consolida aquellas que resultan más eficaces y transfiere lo aprendido a nuevas condiciones. Por ello, diseñar una sesión no consiste solo en ordenar actividades, sino en construir una progresión de experiencias con sentido pedagógico.

Tabla 1. Preguntas pedagógicas para diseñar una sesión de educación acuática desde el MAC.

Pregunta pedagógica	Qué orienta	Ejemplo en la sesión
¿Para qué aprender?	El propósito educativo de la educación acuática.	Favorecer la seguridad y la confianza al interactuar con el agua.
¿Cuál es el problema acuático que el alumnado necesita comprender y resolver?	El reto funcional que da sentido a la sesión.	Entrar en el agua, controlar la respiración y recuperar la estabilidad.
¿Qué aprender?	Los contenidos o competencias prioritarias.	Control respiratorio, flotación y sustentación.
¿Cómo facilitar ese aprendizaje?	Las estrategias pedagógicas que organizan la experiencia de aprendizaje.	Juegos, retos, exploración guiada y variación de tareas.

Responder a estas preguntas no implica elaborar un planteamiento complejo o excesivamente formal. Al contrario, se trata de una **herramienta práctica que permite al educador reflexionar sobre su intervención y conferir intencionalidad antes de entrar al agua**, definiendo con mayor claridad qué pretende conseguir con la sesión y cómo va a orientar la experiencia de aprendizaje del alumnado.

¿Para qué aprender?

La primera pregunta se refiere al **propósito educativo** de la educación acuática ajustado concretamente para esta sesión. Antes de seleccionar actividades o diseñar tareas, el educador debe tener claro qué pretende favorecer en el alumnado a través de esa experiencia acuática. Desde la perspectiva de la competencia acuática, aprender en el medio acuático puede responder a diferentes finalidades. Entre ellas se encuentran, por ejemplo:

- Interactuar con mayor seguridad en distintos ambientes acuáticos.
- Aprender a reconocer y gestionar situaciones de riesgo.
- Disfrutar del medio acuático a través de distintas formas de actividad.
- Desarrollar hábitos de práctica física saludable.
- Fortalecer la confianza personal en el agua.
- Desarrollar bases para una actividad acuática deportiva.

Ser consciente de este propósito, en muchos casos determinado por el programa técnico-pedagógico de la instalación acuática, permite orientar el proceso y dar sentido educativo a la sesión. De este modo, las actividades que se proponen durante la práctica no se seleccionan únicamente por ser divertidas o conocidas, sino porque contribuyen a desarrollar aspectos concretos de la competencia acuática.

¿Qué aprender?

Una vez definido el propósito, el siguiente paso consiste en identificar **qué contenidos o competencias se consideran prioritarios en ese momento del proceso de aprendizaje**.

El desarrollo de la competencia acuática implica trabajar múltiples contenidos relacionados con las habilidades motrices, el conocimiento del entorno acuático y la toma de decisiones en diferentes situaciones. Sin embargo, en una sesión concreta no es posible abordar todos estos aspectos. Por ello, el educador debe seleccionar y priorizar aquellos aprendizajes que resultan más relevantes para el grupo y la etapa en la que se encuentran. Esta selección puede apoyarse en los programas técnico-pedagógicos de la instalación o en las competencias acuáticas consideradas esenciales para interactuar con el medio acuático de forma segura. A partir de esta referencia general, el educador puede concretar **objetivos de aprendizaje adecuados a la edad, al nivel y a las características del grupo**.

Por ejemplo, en un grupo de iniciación puede resultar prioritario trabajar aspectos como el control respiratorio, la flotación o los desplazamientos básicos. En otros momentos del proceso de aprendizaje, la prioridad puede centrarse en la orientación en el agua, el cambio

de dirección durante el desplazamiento o la capacidad de descansar mediante una pausa en flotación con olas simuladas. Lo importante es que el educador identifique con claridad **qué aprendizajes desea favorecer en la sesión**, de manera que las actividades propuestas estén alineadas con esos objetivos.

¿Cómo facilitar ese aprendizaje?

La tercera pregunta se refiere a **las estrategias pedagógicas que el educador utilizará para facilitar el aprendizaje del alumnado**. Una vez definidos el propósito y los contenidos prioritarios, el docente debe decidir cómo organizar la experiencia acuática para que el alumnado tenga oportunidades reales de desarrollar esas competencias. En educación acuática, estas estrategias pueden adoptar múltiples formas. Algunas de las más habituales incluyen:

- El uso del juego como recurso pedagógico.
- La propuesta de retos o situaciones problemáticas que inviten al alumnado a explorar diferentes soluciones.
- La variabilidad de tareas para favorecer la adaptación al medio acuático.
- La implicación activa del alumnado en la toma de decisiones durante la práctica.

Desde el MAC, facilitar el aprendizaje supone además organizar estas estrategias siguiendo algunos principios básicos: partir de un problema acuático reconocible para el alumnado, favorecer la exploración de soluciones diversas, introducir variaciones en la tarea, el espacio, el material o la ayuda ofrecida, y acompañar el proceso mediante preguntas que ayuden a comprender qué ocurre en el agua y por qué unas respuestas resultan más adecuadas que otras. De este modo, la enseñanza no se centra solo en repetir formas de movimiento, sino en aprender a actuar con mayor comprensión, seguridad y autonomía en el medio acuático.

En conjunto, estas preguntas constituyen una herramienta sencilla que ayuda al educador acuático a estructurar el planteamiento de sus sesiones. En el siguiente apartado se presenta cómo trasladar este planteamiento al diseño paso a paso de una sesión de educación acuática.

Cómo construir una sesión paso a paso

Una vez que el educador ha respondido a las preguntas el siguiente paso consiste en **traducir esas decisiones pedagógicas en el diseño concreto de la sesión**. En esta fase, el objetivo es ofrecer una forma sencilla de organizar la práctica docente. No se trata de seguir una estructura rígida, sino de disponer de una referencia que ayude al educador acuático a transformar la intención pedagógica en una experiencia de aprendizaje coherente.

Paso 1. Definir el problema acuático y el objetivo prioritario de la sesión

El primer paso consiste en concretar qué problema acuático se pretende que el alumnado comprenda y resuelva durante la sesión, y cuál será el aprendizaje principal que orientará la

práctica. Aunque en una clase pueden aparecer distintos contenidos, es recomendable identificar un reto acuático central y uno o dos objetivos prioritarios que den coherencia al conjunto de la sesión. De este modo, el aprendizaje no se organiza únicamente en torno a una habilidad, sino en torno a una situación que requiere interpretar el medio y ajustar la acción. Por ejemplo, en una etapa inicial de aprendizaje algunos objetivos prioritarios pueden ser:

- Desplazarse en el agua combinando diferentes patrones motores.
- Identificar un punto de apoyo después de una entrada variable en el agua.
- Mantener una flotación dorsal como forma de descanso.
- Controlar la respiración durante desplazamientos cortos.
- Cambiar de dirección durante el desplazamiento subacuático.

Supongamos, que el problema acuático de la sesión es aprender a recuperar el control tras una entrada al agua, los objetivos prioritarios podrían centrarse en controlar la respiración, reorganizar la postura corporal, orientarse hacia un punto de apoyo o de referencia y conseguir salir del agua. Este modo de plantear la sesión permite que el aprendizaje tenga una lógica funcional y comprensiva. Definir estos objetivos permite orientar las actividades que se propondrán posteriormente y evita que la sesión se convierta en una sucesión de tareas sin una dirección clara.

Paso 2. Seleccionar las tareas de aprendizaje

Una vez definidos los objetivos, el siguiente paso consiste en diseñar **las tareas o actividades que permitirán al alumnado trabajar esos aprendizajes**.

Las tareas deben ofrecer oportunidades reales para que el alumnado interactúe con el medio acuático y experimente diferentes soluciones. Para ello, el educador puede utilizar distintos recursos pedagógicos, como el juego, la exploración guiada o la propuesta de pequeños retos. En coherencia con el Método Acuático Comprensivo, estas tareas deben diseñarse con variabilidad suficiente para que el alumnado no se limite a repetir una misma respuesta, sino que aprenda a adaptarse y a ser capaz de transferir estos aprendizajes a otros contextos. Esto implica modificar progresivamente elementos como la profundidad, la distancia, la velocidad de ejecución, el tipo de material, la orientación espacial o el grado de ayuda del educador, de manera que la competencia acuática se construya en contextos diversos y no en situaciones rígidas. Al diseñar las tareas conviene tener en cuenta algunos aspectos básicos:

- Que las actividades estén relacionadas con los objetivos definidos.
- Que permitan la participación activa del alumnado.
- Que presenten diferentes niveles de dificultad para adaptarse a las características del grupo.
- Que generen experiencias positivas en el agua.
- Que aporten conocimiento que sea transferible a otros entornos y realidades.

De esta forma, las tareas se convierten en situaciones de aprendizaje que favorecen la adaptación progresiva al medio acuático.

Tabla 2. Planificación de una sesión de educación acuática.

1. INFORMACIÓN GENERAL

Fecha	16/05/2025
Duración sesión	45 minutos
Nº Alumnos	12
Nivel	Iniciación (6-8 años)
Profesores	2
Espacio de clase	Piscina pequeña (1,20 m de profundidad)

2. DIMENSIONES DE LA COMPETENCIA ACUÁTICA *(prioritarias en la sesión)*

Motriz · Cognitiva · Social · Emocional · Seguridad · Ambiental

3. COMPETENCIAS PRINCIPALES A DESARROLLAR

- Adaptar la respiración a diferentes situaciones en el medio acuático.
- Desplazarse de forma autónoma combinando diferentes acciones motrices.
- Tomar decisiones sencillas para resolver un reto en el agua.
- Mostrar actitudes de cuidado hacia uno mismo, los demás y el entorno acuático.

4. OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Ajustar la respiración al desplazamiento y a la inmersión.
- Explorar diferentes formas de desplazamiento para superar un reto.
- Tomar decisiones para resolver situaciones acuáticas sencillas.
- Cooperar y respetar turnos y normas de seguridad.

5. MATERIAL

- Tapices flotantes
- Aros sumergibles
- Pelotas flotantes
- Tablas pequeñas
- Cuerdas flotantes
- Colchonetas

6. HABILIDADES MOTRICES FUNDAMENTALES

- Equilibrio
- Propulsión
- Respiración
- Inmersión
- Flotación
- Coordinación óculo-manual

7. DISEÑO DE LA SESIÓN

Momentos de la sesión	Situaciones / Actividades *(¿qué vamos a proponer?)*	Organización *(cómo y con quién?)*	Intención pedagógica *(¿para qué?)*	Observables / Indicadores *(¿qué vamos a observar?)*	Adaptaciones *(¿qué ajustes prevemos?)*	Tiempo estimado
1. ACOGIDA Y MOTIVACIÓN	Juego "El semáforo acuático". A la señal del color, los alumnos realizan diferentes acciones: verde: desplazarse; amarillo: flotar; rojo: inmersión.	Grupo completo. En espacio libre.	Activar y motivar. Recordar normas y generar clima positivo.	• Participación activa • Comprende las señales • Se muestra atento	Más tiempo para responder. Señales visuales más claras.	5 min
2. EXPLORACIÓN Y DESCUBRIMIENTO	"¿Cómo me desplazo?" Exploran diferentes formas de moverse con y sin material (tablas, pull-buoy, sin material). Se invita a probar y comparar.	En grupos de 3-4 alumnos. Estaciones con distintas opciones.	Explorar posibilidades de acción y sensaciones para ampliar repertorio motriz.	• Prueba distintas formas de desplazamiento • Describe sensaciones • Curiosidad	Reducir opciones iniciales. Más apoyo del profesor.	10 min
3. DESAFÍO / RETO PRINCIPAL	Reto "Cruza el río". Deben cruzar de un lado a otro de la piscina superando obstáculos (aros, tapices) eligiendo cómo hacerlo.	Pequeños grupos (4-5 alumnos). Varias líneas de salida.	Tomar decisiones para resolver el reto combinando acciones motrices y respiración.	• Elige estrategias • Ajusta respiración • Supera el reto	Menos obstáculos. Obstáculos más separados. Apoyo más cercano.	15 min
4. TRANSFERENCIA Y APLICACIÓN	"Misión en equipo". En equipo deben transportar pelotas de un lado a otro combinando desplazamientos y respiración sin que se hundan.	Equipos de 4-5 alumnos. Competencia cooperativa.	Aplicar lo aprendido en una situación con un objetivo compartido.	• Coopera con el equipo • Ajusta acciones • Gestiona respiración	Más tiempo. Reducir distancia. Equipos más pequeños.	10 min
5. VUELTA A LA CALMA Y REFLEXIÓN	Flotamos en silencio escuchando la respiración y pensando: ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué me ayudó?	Grupo completo. En círculo con material de apoyo (tapices).	Recuperar calma y favorecer la toma de conciencia del aprendizaje.	• Expresa aprendizajes • Se muestra tranquilo • Escucha a los demás	Preguntas guiadas más sencillas. Apoyo verbal.	5 min

8. EVALUACIÓN Y REFLEXIÓN DOCENTE

¿Qué ha funcionado bien?
- Los alumnos estuvieron motivados y participativos.
- El reto principal generó toma de decisiones y diferentes estrategias.
- Buena gestión del tiempo en las actividades.

¿Qué podemos mejorar?
- Dar más tiempo a la exploración en algunas estaciones.
- Mejorar las transiciones entre actividades.
- Ofrecer más feedback individual durante el reto.

¿Qué aprendizajes ha mostrado el alumnado?
- Ajustan mejor la respiración al moverse.
- Exploran y eligen diferentes formas de desplazamiento.
- Cooperan y se ayudan en el trabajo en equipo.

PRÓXIMOS PASOS
- Profundizar en la inmersión voluntaria y la recuperación de objetos.
- Introducir retos con mayor complejidad y variabilidad de obstáculos.

OBSERVACIONES / NOTAS

Figura 2. Lógica pedagógica de una sesión con el Método Acuático Comprensivo.

Paso 3. Organizar la sesión en momentos pedagógicos

Para facilitar el desarrollo de la práctica, la sesión puede organizarse en momentos pedagógicos que respondan a la lógica del aprendizaje comprensivo en el agua. Una propuesta sencilla y coherente con el Método Acuático Comprensivo puede estructurarse en cinco momentos:

- **Activación y disposición inicial.** Primer contacto con la situación de aprendizaje, orientado a generar seguridad, disponibilidad corporal y atención hacia el reto planteado.
- **Planteamiento del problema acuático.** El educador plantea una situación con sentido para el alumnado, de forma que pueda comprender qué reto va a tratar de resolver en el agua.
- **Exploración y experimentación.** El alumnado prueba distintas respuestas, compara sensaciones, ajusta acciones y descubre posibilidades de solución.
- **Consolidación y variación.** Se estabilizan ciertos aprendizajes y se introducen pequeños cambios en las condiciones para ampliar la adaptación.
- **Cierre y toma de conciencia.** La sesión finaliza con tareas de menor intensidad y con una breve recogida de información sobre lo aprendido, lo sentido o lo descubierto durante la práctica.

Esta estructura no debe entenderse como una secuencia rígida, sino como una guía pedagógica que ayuda a organizar la progresión del aprendizaje dentro de la sesión.

Paso 4. Preparar el espacio y la organización del grupo. Antes de comenzar la sesión es importante que el educador reflexione sobre cómo se organizará el espacio acuático y el grupo de alumnos. La disposición del espacio influye directamente en la seguridad, en la participación del alumnado y en la calidad de las experiencias de aprendizaje. Algunos aspectos que conviene considerar son:

- La distribución del grupo en el espacio acuático.
- La adaptación del espacio a las características del grupo.
- El posicionamiento del docente para mantener un control visual adecuado.
- El uso de materiales auxiliares que faciliten la práctica e inviten al desafío de aprender.

Una buena organización del espacio facilita que las tareas se desarrollen con fluidez y que el alumnado pueda concentrarse en la experiencia de aprendizaje con reducidos tiempos de espera.

Paso 5. Prever la observación del aprendizaje.

El último paso del planteamiento consiste en prever qué aspectos observará el educador durante la sesión para identificar el progreso del alumnado. Observar el aprendizaje no significa únicamente comprobar si el alumno realiza correctamente una acción motriz, sino también atender a otros elementos del proceso educativo, como:

- La forma en que el alumnado se adapta al agua.
- Su capacidad para resolver las tareas propuestas.
- La confianza que muestra en el medio acuático.
- La interacción con los compañeros y con el entorno.
- Las respuestas emocionales que aparecen durante la tarea, como la confianza, la duda, el temor o la disposición a explorar.

Esta observación permite al educador ajustar su intervención durante la sesión y también reflexionar posteriormente sobre el desarrollo de la práctica.

En conjunto, estos pasos ofrecen una guía sencilla para transformar la intención pedagógica en una sesión estructurada. A partir de este planteamiento, el educador acuático puede organizar experiencias de aprendizaje que favorezcan el desarrollo progresivo de la competencia acuática del alumnado. A continuación, se presenta un ejemplo sencillo que ilustra cómo aplicar la lógica de planificación descrita anteriormente en el diseño de una sesión de educación acuática (Tabla 2).

La Figura 2 representa de forma sintética la lógica pedagógica que orienta el diseño de una sesión de educación acuática desde el Método Acuático Comprensivo. El proceso comienza en el planteamiento docente, entendido como una reflexión previa sobre el problema acuático que se desea trabajar y la intención educativa de la práctica. A partir de esta reflexión, el educador responde a las preguntas clave organizando una secuencia metodológica basada en la exploración, la comprensión del reto, la experimentación, la consolidación y la transferencia. Las estrategias pedagógicas, apoyadas en el juego, la variabilidad, la participación activa y la mediación docente, permiten generar situaciones de aprendizaje significativas orientadas al desarrollo de la competencia acuática.

Reflexión docente

El planteamiento de una sesión no termina cuando finaliza la práctica en el agua. Una parte esencial del proceso educativo consiste en reflexionar sobre lo que ha sucedido durante la sesión para poder ajustar y mejorar la intervención en futuras experiencias de aprendizaje. Esta reflexión permite analizar lo ocurrido durante la práctica, orientar la mejora de futuras intervenciones pedagógicas y transformar la experiencia práctica en conocimiento profesional. Para facilitar esta reflexión, el educador puede apoyarse en algunas preguntas sencillas (Tabla 3).

Tabla 3. Guía de reflexión docente tras la sesión.

Pregunta de reflexión	Finalidad pedagógica
¿Se han alcanzado los objetivos previstos para la sesión?	Valorar si las tareas propuestas han favorecido los aprendizajes prioritarios.
¿Qué tareas o actividades han facilitado mejor el aprendizaje del alumnado?	Identificar qué propuestas han resultado más eficaces durante la práctica.

¿En qué momentos han aparecido dificultades durante la sesión?	Detectar situaciones que requieren ajustes en la organización o en las tareas.
¿Qué aspectos convendría mantener o modificar en la próxima sesión?	Orientar la planificación de futuras sesiones a partir de la experiencia vivida.
¿El problema acuático planteado resultó comprensible y significativo para el alumnado?	Valorar si la sesión partió de un reto con sentido y si este facilitó la exploración, la comprensión y la implicación del grupo.

De esta manera, la planificación de la enseñanza en el medio acuático se convierte en un proceso dinámico que integra tres momentos fundamentales: la reflexión previa que permite el planteamiento de la sesión, el desarrollo de la práctica en el agua y la reflexión posterior que orienta la siguiente intervención educativa. Este ciclo continuo contribuye a mejorar la calidad de la enseñanza y a favorecer experiencias de aprendizaje más significativas en el medio acuático.

Conclusión

La educación acuática representa mucho más que el aprendizaje de habilidades técnicas dentro del agua. Cada experiencia en el medio acuático contribuye a la construcción progresiva de la competencia acuática de las personas y a la forma en que estas se relacionarán con los distintos ambientes acuáticos a lo largo de su vida. Por este motivo, la intervención del educador acuático implica una responsabilidad pedagógica que va más allá de dirigir actividades o ejercicios durante una sesión.

El planteamiento de la práctica constituye una herramienta fundamental para orientar este proceso educativo. Planificar una sesión permite definir con claridad qué se pretende favorecer en el alumnado, seleccionar los aprendizajes prioritarios y diseñar situaciones que faciliten la interacción con el medio acuático de forma segura y significativa. Cuando existe una intención pedagógica clara, la sesión deja de ser una sucesión de tareas aisladas y se convierte en una experiencia de aprendizaje coherente.

En este recurso se ha propuesto una forma sencilla de abordar este planteamiento a partir de tres preguntas que orientan la práctica docente: para qué aprender identificando el problema acuático, qué aprender y cómo facilitar ese aprendizaje. Estas preguntas permiten organizar la intervención educativa y ayudan al educador acuático a mantener la coherencia entre el propósito de la sesión, los contenidos que se trabajan y las actividades que se proponen en el agua.

Diseñar una sesión de educación acuática implica transformar una intención educativa en una experiencia de aprendizaje significativa. En este sentido, el objetivo de esta guía no es ofrecer un modelo rígido de planificación, sino proporcionar una referencia práctica que ayude al educador a reflexionar sobre su intervención y a estructurar sus sesiones con una intención pedagógica más clara. A través de este proceso de reflexión, planificación y ajuste continuo, la enseñanza en el medio acuático puede contribuir de manera más eficaz al desarrollo de personas capaces de interactuar con la diversidad de los ambientes acuáticos con más

seguridad, confianza y autonomía.

Referencias

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. https://doi.org/10.25035/ijare.14.01.11

Moreno-Murcia, J. A. (2026a). *Método acuático comprensivo*. Sb editorial.

Moreno-Murcia, J. A. (2026b). *Alfabetización acuática. Hacia un nuevo paradigma educativo*. Sb editorial.