

Nadar a edades tempranas

Qué es la NATACIÓN?

Nadar es la acción o efecto de mantenerse en la superficie del agua, dominando el medio acuático de forma básica para poder desplazarse a través del agua en forma eficiente.

En edades tempranas, es muy importante plantear como objetivo primordial de la natación el bienestar del niño y su desarrollo cognitivo a través del juego y del placer, compartiendo el encuentro con sus padres en el agua: Papis y niños juntos al agua!!

Por lo tanto, es oportuno adecuar permanentemente las actividades y propuestas en función de las necesidades y capacidades del niño, conforme a la dinámica que los sucesivos cambios, en las distintas áreas de desarrollo (afectiva, cognitiva y motriz). Es vital para que dicho objetivo se lleve a cabo, no planteamos objetivos puntuales desde lo técnico, como podría ser por ejemplo la inmersión por encima de la voluntad o la capacidad del niño, sino procurar que cada adquisición se desprenda y constituya una consecuencia del *placer*.

Porqué la natación a edades tempranas?

- Planteamiento Utilitario: Actividades con el objetivo de aprendizaje de habilidades básicas acuáticas: *conservar la vida*.
- Planteamiento social: Actividades en grupo que fomenten la interacción social, la cooperación y el trabajo en equipo, además del sentido de pertenencia.
- Planteamiento Educativo: Actividades que persiguen la formación integral del niño a través del movimiento, considerando las áreas motoras, cognitivas, sociales y afectivas.

El niño de tres meses a tres años. Proceso evolutivo. Aspectos madurativos y psicológicos.

Momentos críticos y fértiles de cada etapa.

Al encarar un proyecto educativo, es vital el conocimiento cabal y efectivo: el niño. Por lo tanto, antes de proponer objetivos, los estímulos y actividades para llevarlo a cabo, debemos conocer las posibilidades concretas acordes al desarrollo psicomotor y afectivo para cada etapa y para cada edad. Si graficáramos el progreso de un bebé que comienza la actividad a los tres meses y la finaliza a los tres años de edad, encontraríamos no una línea ascendente y progresiva, sino una plagada de mesetas, y cuando no, de aparentes retrocesos, que se deben en gran medida a factores madurativos que derivan en períodos de pequeñas crisis. Existirán episodios externos que conspiran contra el normal desarrollo de la actividad, como nacimientos, mudanzas, o cambios en el seno familiar y cotidiano del bebé.

El compromiso de un buen docente es enseñar a nadar a los niños en un ambiente de cariño y confianza para que aprendan a disfrutar del agua con seguridad; esforzándose por ofrecer un servicio profesional y capacitado continuamente con el mejor material didáctico y de apoyo posible. Los profes tenemos la tarea de brindar al niño las herramientas pedagógicas, didácticas, metodológicas y vinculares necesarias para que logre desplazarse en el medio acuático, dentro de un marco distendido, lúdico, afectivo y profesional; contemplando las tres áreas de desarrollo humano. Por eso se debe tener en cuenta el área psicológica que contemple la superación y la construcción de bases sólidas de refuerzo de la autoestima, planteando pequeñas metas alcanzables y en concordancia con el desarrollo madurativo de cada alumno.

Actividades para cada edad. Tres grandes grupos

Las actividades que propondremos tendrán un objetivo y un concepto común, pero se adecuarán y modificarán de acuerdo a la edad y el momento evolutivo u afectivo de nuestro pequeño alumno. Los dividiremos básicamente en tres grupos bien diferenciados:

- Bebes de brazos
- Deambuladores
- Corredores.

El primer grupo será de aquellos bebés de hasta doce o trece meses, o al momento en que inician la marcha. El segundo grupo irá de los 12 a los 18 meses aproximadamente, y por último el grupo de los corredores, del año y medio en adelante.

Para los tres grupos preveremos actividades con los siguientes contenidos:

- Actividades tendientes a la inmersión
- Actividades tendientes a la entrada al agua
- Actividades tendientes al desplazamiento
- Actividades tendientes al fortalecimiento muscular
- Actividades tendientes a la ambientación
- Actividades tendientes a la sociabilización

De las precauciones que debemos tomar en la primera clase, surgirán las actividades que ayudarán al niño a ambientarse al medio, y cuando hablamos de “ambientación al medio” no nos referimos únicamente al acuático, sino también al entorno físico; desde el vestuario hasta el perímetro del espejo de agua. Juguetes, sonidos, olores, otros chicos... infinidad de estímulos nuevos caerán sobre el bebé, sobreexcitándolo algunas veces... intimidándolo otras

En el caso de los *bebes de brazos*, propiciaremos el contacto piel con piel, y la contención de los brazos de mamá o papá, pero para *deambuladores* y *corredores* tendremos especial cuidado con las

caídas en la parte baja del natatorio. El pararse y establecer contacto con el piso brinda al niño una seguridad vital para esta etapa, pero también y sobre todo para los más chiquitos un sitio bastante inseguro ante una caída accidental, por lo cual sugeriremos a los papás permanecer muy cerca de ellos, permitirles caminar, pero siguiéndolos a la menor distancia posible. Ante una pérdida de equilibrio no deseada instruiremos a los papás para que proporcionen a sus hijos la posibilidad de proveer elementos que les permitan a ellos resolver la situación.

Lectura del tono muscular y gestual

Es absolutamente significativo el valor de la comprensión y la lectura que puedan realizar los papás sobre las manifestaciones de los bebés de brazos en estos primeros momentos, como así también las respuestas no deseadas ante un determinado estímulo. Para los deambuladores y corredores, la proximidad y complicidad de sus papás cerca nos brinda un entorno de seguridad que nos permitirá sugerir actividades y lograr un vínculo fuerte y confiable entre el niño, el docente y el agua. Por eso es recomendable la actividad hasta los 3 años con la compañía de los padres.

Tiempo de clase

El tiempo de clase estará íntimamente relacionado con la edad evolutiva del bebé. Ante el cansancio o el fastidio no se forzará bajo ningún aspecto a continuar con el estímulo. Lo que el niño pueda aprender e incorporar durante la sesión estará íntimamente relacionado con el grado de “permeabilidad” que presente, y ante situaciones de angustia, temor, cansancio.

A partir que el niño adquiere independencia, fundamentalmente a partir de los desplazamientos, adecuaremos las actividades a esa nueva realidad que es la autonomía. Las inmersiones serán absolutamente liberadas y nos apoyaremos en esa creciente autonomía que le brindan los desplazamientos, para realizarlas como consecuencia de las caídas antecedidas de caminatas, carreras o saltos. Para los desplazamientos en el agua daremos valor a todas aquellas actividades que permitan al niño moverse con libertad y autonomía y que por lo general son las que realizan sin elemento alguno. Tomará gran protagonismo la parte baja del natatorio, tanto en la **ambientación**, como en la **sociabilización**. **Por que a nadar....se aprende jugando!!!¹**

Algunas Propuestas:

Actividades tendientes a la inmersión: Inmersiones de cabeza, de espalda, verticales de pie y de panza.

Actividades tendientes a la entrada al agua: En una primera etapa, hasta los siete u ocho meses evitaremos las entradas al agua liberadas, serán asistidas y cuidadas. Entrada al agua de cabeza, de

¹ Matronatación. Patricia Cirigliano

pie, de panza, con salto, de espaldas

Actividades tendientes al desplazamiento: Desplazamiento ventral, vertical, dorsal y rolidos.

Actividades tendientes al fortalecimiento muscular: Incorporar nociones básicas de desplazamiento que le permitirán reptar, gatear y caminar, favoreciendo las posibilidades de desplazamiento y posturales.

Actividades tendientes a la ambientación: Todas aquellas actividades que señalamos anteriormente y que tiendan al bienestar y a la relajación muscular del bebe, favoreciendo las que proporcionen el mayor contacto afectivo; paseos, balanceos suaves, saltitos, etc.

Actividades tendientes a la sociabilización: Actividades que permitan al niño interactuar con otros, sentarlos enfrentados, realizar cualquier actividad compartiendo tiempo y espacio como así también materiales y juguetes, brindando también la posibilidad de imitar y trasladar.