



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

“ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVO-EDUCATIVAS”

AUTORÍA ANTONIO RAFAEL CORRALES SALGUERO
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN, ACTIVIDADES ACUÁTICAS
ETAPA PRIMARIA, SECUNDARIA

Resumen

La recreación tiene un fin en sí misma, es una actividad física, placentera, saludable y divertida, entendemos que es una buena forma de ocupar el tiempo libre y satisfacer expectativas de ocio activo. Aquí se encuadran las actividades lúdico-deportivas en general y los juegos acuáticos en particular con una finalidad tanto lúdica como educativa.

Palabras clave

Actividades acuáticas, recreación, tiempo libre.

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad cuando escuchamos “actividades acuáticas recreativas” en seguida se nos viene a la mente la diversión y el entretenimiento de los parques acuáticos pero no solo es eso, sino que podemos definir “actividades acuáticas” según Moreno y Gutiérrez (1998 b y 1998 c), como *todas aquellas modalidades o prácticas físicas que se realizan de modo no obligatorio y con finalidades y formas muy diversas en el agua, siendo este elemento totalmente necesario y principal.*

Existe multitud de actividades recreativas acuáticas pero nosotros en nuestro trabajo intentaremos hacer un encuadre de ellas atendiendo a su modalidad.

La recreación es hoy en día algo que está en auge debido a sus principales características de ruptura con el trabajo, fomento de la socialización y actividades placenteras y si a eso le añadimos la estimulación que causa el agua obtenemos una combinación explosiva de diversión y placer. Hay que tener en cuenta que al existir diferentes modalidades dentro de estas actividades la estimulación de la misma puede venir de uno mismo, del monitor o de las propias instalaciones, todo influirá en dicha práctica recreativa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

Según Martín (1993) en su libro Juegos y recreación deportiva en el agua, *“vivimos en una época en que estamos asistiendo al auge de formas alternativas de práctica físico-deportiva que contrarresten los “excesos” del deporte de competición y suavicen sus planteamientos rígidos y excluyentes. A pesar de todo ello, todavía no ha conseguido que la actividad específicamente recreativa goce del prestigio y reconocimiento social que por méritos se merece.*

Los espacios acuáticos (playas, piscinas, parques acuáticos, etc.) lugares comprobadamente excelentes para la actividad deportiva de carácter recreativo, y siendo una realidad constatada el uso recreativo que hacen los usuarios de las piscinas, cuesta adquirir que no existan proyectos propios de recreación deportiva ni siquiera incluidos en los programas habituales de natación utilitaria. Es más, la falta de sensibilidad empieza por la concepción de la piscina misma, cuyo diseño y construcción está pensado para la práctica convencional, dificultando considerablemente otros usos o utilidades.

Es como si las actividades recreativas únicamente tuvieran carácter espontáneo y temporal y no precisaran de ningún otro requisito de organización, estudio, divulgación, observación, análisis, etc. Entiendo necesaria una mayor toma de conciencia hacia este tema, en el sentido de conseguir esa sistematización necesaria para dotarle de unos contenidos y métodos que le confieran un campo concreto de actuación y un espacio junto a las demás opciones de práctica físico-deportiva”.

Debemos de conseguir propuestas divergentes y atractivas que capten la atención tanto de las personas que no practican como de personas que ya dominan el medio y conseguir que estas actividades acuáticas recreativas sean demandadas por la sociedad para el disfrute del tiempo libre ya que con esta podemos conseguir autonomía en el medio, acondicionamiento y mantenimiento físico, entretenimiento y salud.

2. CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN ACUÁTICA

Las actividades recreativas deben de cumplir una serie de requisitos para ser consideradas como tales. Según Moreno, Tella y Camarero (1995), tenemos que:

- *Deben ser fáciles de aprender y practicar, tanto en el contenido como en los medios que requieren.*
- *Deben de ser adaptadas para todos, sea cual sea la edad o condición física de los practicantes.*
- *Deben ser eminentemente participativas. La competición sólo se utiliza como un simple recurso motivador.*
- *Deben ser suficientemente divertidas como para captar el interés de todos.*
- *El tipo de esfuerzo deberá ser de forma general aeróbico (moderado y prolongado).*
- *La persona que coordina o dirige las actividades recreativas hace funciones de animador, favoreciendo en todo momento las condiciones óptimas para el buen desarrollo de las actividades.*
- *Deben prevalecer los refuerzos positivos. Estos se darán principalmente a los más necesitados y menos capacitados.*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

- *La recreación tiene que ofrecerse de forma tal que a través del tiempo favorezca la autogestión de los propios practicantes.*
- *Los resultados de las actividades recreativas deben buscarse en el grado de satisfacción de los participantes y el hábito que vaya creando en los mismos.*
- *En la recreación la práctica físico-deportiva debe ser objetivo prioritario sobre la calidad técnica y los hitos deportivos.*

3. FACTORES A CONSIDERAR EN LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS.

Siguiendo a Martín (1993), la eficiencia de la actividad vendrá dada por la habilidad en conjugar estos factores en base a los protagonistas principales: participantes y medios. Así tenemos que:

Según la forma de la piscina:

- Formas convencionales
- Formas alternativas

Según la profundidad del vaso:

- Zona profunda (+ 1,50 m.).
- Zona no profunda (-1,50 m.).

Según los elementos auxiliares:

- Juegos con elementos auxiliares.
- Juegos sin elementos auxiliares.

Según los espacios auxiliares del entorno

- Piscina con playa alrededor.
- Otro tipo de piscina o espacios naturales que pueden contar o no con zonas auxiliares.

Según el desplazamiento.

- Juegos estáticos (en el sitio).
- Juegos dinámicos (hay desplazamientos)

Según la organización que requiere.

- Organización simple
- Organización compleja.
- Juegos de participación individual
- Juegos donde la parte acuática es una parte más.

Según el grado de autogestión.

- Actividades dirigidas
- Actividades libre.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

Según el resultado final

- Mediante competición.
- Mediante desafíos y actuaciones.

Según el protagonismo que tenga el agua

- Juegos que se realizan dentro del agua
- Juegos donde la introducción en el agua no es necesariamente obligatoria.

Según la cantidad de participantes:

- Actividades de poco participantes
- Actividades de muchos participantes.

Según la edad de los jugadores:

- Actividades “infantiles”.
- Actividades un poco más “serias”

Por otro lado, siguiendo a este mismo autor, existen diferentes formas de trabajar la recreación:

Recreación dirigida:

El profesor o animador organiza directamente la actividad de cualquiera de las formas de enseñanza tradicionalmente conocida y con base en objetivos previamente establecidos.

Los grupos de participantes los configurará el animador en función de diferentes criterios de homogeneidad: edad, nivel técnico, relaciones entre los participantes, etc...el animados marca el principio y el fin del juego y hace de “juez”.

Importante: vigilar la calidad de ejecución y controlar a los que se creen “los mejores”, pues suelen tender a hacerlo ellos todo y no dejar actuar a los demás.

Recreación libre:

El profesor o animador propone, sugiere, da ideas y motiva hacia las diferentes posibilidades. Asimismo, controla la participación.

Los alumnos participantes eligen el juego y forman ellos mismos los grupos o equipos.

El material se distribuye por todo el espacio, de forma que resulte atrayente para los participantes.

El propio participante es quien marca el principio y fin de la actividad.

4. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS

La organización es un apartado tan importante como el contenido de las actividades; hasta el punto de que una buena propuesta pueda resultar ineficaz por una deficiente puesta en acción.

Existe una serie de factores a considerar a la hora de organizar actividades en el agua:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

1. Funciones del animador: en las actividades recreativas el animador desempeña un papel decisivo en todo el proceso, pues aparte de dirigir y animar la actividad, debe controlar todos los aspectos y detalles relativos a la misma.
2. Conocimiento de la demanda: conocer el público a quien van dirigidas: nivel técnico, pretensiones, intereses, cultura, etc.
3. Conocimiento de los medios disponibles: espacios principales, zonas de actividades, espacios secundarios, elementos auxiliares, etc.
4. Definición de fines y objetivos: debemos tener claro el planteamiento que vamos a hacer de la recreación, así como lo que queremos conseguir con ella en cada momento.
5. Grado de participación de los usuarios: tanto en tiempo activo de actuación individual como en la elección de sus propios cauces o vías de participación. Un factor muy importante a tener en cuenta son los tiempos “pasivos o de espera”, los cuales hay que tender a hacerlos mínimos en pro de la eficacia de la actividad.
6. Flexibilidad de las normas: la oferta recreativa debe gozar de amplios márgenes de flexibilidad en cuanto a disposición de normas, elección de actividades y adaptación de las reglas de los deportes convencionales.
7. Los propios practicantes deben implicarse en tareas de organización: tanto en la preparación y recogida del material como en la ayuda que puedan ofrecer al animados haciendo de “jueces” o “controladores” o incluso haciendo ellos mismos de “animadores”.
8. Presentación del juego: los juegos deben explicarse con fluidez verbal términos perfectamente comprensibles para todos. La explicación debe ocupar el mínimo tiempo posible a favor de la realización. Una incorrecta comprensión del juego puede hacerle ineficaz y poco divertido. Es positivo utilizar la primera realización del juego como explicación práctica y para matizar todos esos detalles difíciles de concretar con palabras.
9. Planteamiento de la actividad: podemos hacerlo como acciones concretas a realizar, o en plan competición, por supuesto, no en el sentido clásico del concepto competición, sino de forma intrascendente, como un simple recurso motivador.
10. Ejecución y control de la actividad: dentro de la flexibilidad que debe caracterizar estas actividades se debe tender a cierto orden y calidad en beneficio de la eficacia, intentando mantener la motivación e interés y evitando que la actividad se descontrola.
11. Disponer el marco idóneo para desarrollar juegos acuáticos: hay una serie de factores que inciden en la calidad de la actividad: la piscina debe ser poco profunda, la temperatura del agua agradable, el borde no muy alto, el material idóneo en cada caso, la piscina debe tener espacios auxiliares, etc.
12. Los grupos deben ser homogéneos: en el trabajo por grupos o equipos es mejor se la conformación de los mismos no se deja al puro azar y se hace conforme a ciertos criterios. Los factores a tener en cuenta en cada momento son: amistad entre los componentes, nivel técnico, preferencias de los jugadores, edad, habilidades motrices, etc.
13. Acertar con el planteamiento: tanto la propuesta como la realización de las actividades deben de gozar de esta sutil pero importante cualidad, que se refiere a ese nivel de utilidad y eficacia necesario para conseguir el grado óptimo de rendimiento.
14. Elección de las actividades: la eficacia de la actividad vendrá dada en gran medida por la correcta elección de los juegos. Y para ello deben considerarse los siguientes aspectos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- La dificultad y exigencias técnicas deben estar acordes al nivel de los participantes: éste no debe ser ni tan alto como para no poderse hacer, ni tan bajo como para no resultar atractivo para los jugadores, aunque desde un punto de vista de recreación es preferible bajar el grado de dificultad.
- Las actividades deben ser variadas: cuantas más mejor. Es un hecho que la novedad es siempre bien recibida y propicia la participación.
- La elección del juego no debe excluir a nadie: en la recreación todo el que quiera debe poder participar y además a su nivel de pretensiones en intensidad, calidad descansos, etc. Por tanto, no debe haber limitaciones ni por cantidad de participantes ni por el material disponible, etc.
- Cuidar la complejidad organizativa: cuanto más difícil de comprender y organizar sea el juego y más material se requiera, menos tiempo quedará para la parte principal: la acción. En este sentido, se recomienda tener bien preparado todo el material antes de comenzar la actividad.
- Establecimiento de criterios: la programación de actividades, bien sea anual, mensual, semanal o diaria, debe hacerse con base en criterios previamente establecidos. Por ejemplo: cualidades físicas o habilidades motrices a trabajar, material a emplear, público objetivo al que nos dirigimos, etc.

5. MATERIAL UTILIZADO

La flexibilidad característica de las actividades recreativas afecta también al material a emplear, el cual, utilizado convenientemente, abre un campo ilimitado de posibilidades para el juego.

El material propicia su uso, lo que hace útil para nuestros propósitos; pero en modo alguno es factor esencial en las actividades recreativas.

A continuación se muestran algunas ideas en cuanto a los materiales más habitualmente empleados: (Martín,1993)

- **Material convencional, específico de la enseñanza y práctica de la natación y otras disciplinas relacionadas.** Tablas, manguitos, flotadores, pull-boy, burbujas, manoplas, balones de waterpolo, trampolines, corcheras, colchonetas de agua, tapices o colchonetas flotantes, churros, triángulos de enseñanza, etc.

- **Material deportivo no específico de la natación, pero sí de otras modalidades deportivas.** Picas, aros, pelotas de goma, discos voladores, tablas de windsurf, barcas, remos, boyas, gafas, tubos, aletas, cinturones lastrados, botellas de plástico (como las de los ciclistas), tablas de body-board, minitramp, piragüines, etc.

- **Material específicamente recreativo.** Canastas, porterías, anillas, cuerdas, aros de superficie, aros de fondo, pulpo gigante de goma espuma, toboganes, pasillos flotantes, animales hinchables, sillones hinchables, pelotas de gomaespuma, toboganes, pelotas gigantes, neumáticos gigantes, dianas, redes, pelotas de playa, bates de béisbol (de plástico), barcas hinchables, pistolas de agua, cañas de pescar, peces de plástico, pelotas de goma, colchonetas hinchables, pelotas autohinchables, bolas de petanca de colores, globos, botes de refrescos, cubos de plástico, raquetas, sillas de playa, cintas de slalom, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

6. DIFERENTES MODELOS DENTRO DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Existen diferentes modelos con sus modalidades correspondientes según Guerrero, R. (1991), y aunque los nombremos nos centraremos en el que está más relacionado con nuestro tema.

* **Modelo para la Salud e Higiene.** Modalidades: Programa de preparación al parto. Programa de postparto, programa de correctiva, programa para la tercera edad.

* **Modelo Educativo.** Modalidades: Programa para bebés, programa para preescolares, programas para primaria, disminuciones psíquica y sensoriales.

* **Modelo Competitivo.** Modalidades: Waterpolo, sincronizada, salvamento y socorrismo, saltos, natación.

* **Modelo Utilitario-recreativo.** Modalidades: Programas para jóvenes y adultos.

Estos programas partirán, pues, de los beneficios que el medio puede ofrecer a la persona en cuanto a:

- Asegurar una autonomía en el medio.
- Mejorar de su estructura y funciones orgánicas. Entraría lo referido en aspectos incluidos en modalidades de salud e higiene; agilizar la estructura óseo-articular, refuerzo de la musculatura, favorecer el funcionamiento del sistema respiratorio y circulatorio, y aumento de la capacidad de esfuerzo.
- Paralelo a este mantenimiento, estará la mejora o acondicionamiento físico, potenciando los factores resistencia, fuerza o velocidad.
- Favorecer la vivencia lúdica en el medio.
- Potenciar la autoestima
- Favorecer la relación con los demás a través de una comunicación por vía corporal.

Partiendo de estos objetivos la imaginación de cada uno influirá a la hora de desarrollar un programa completo de actividades acuáticas recreativas.

Como ideas que ofrecemos y siguiendo algunos de los ejemplos que nos formula Martín (1993) encontramos las siguientes:

- *Recreación acuática mediante circuitos.*

El trabajo en circuito supone un recurso valioso para plantear actividades recreativas.

Esta fórmula consiste en establecer una serie de estaciones en las que hay que realizar un desafío o gesto concreto.

El circuito permite la actuación simultánea de un buen número de personas que, organizadas en tantos equipos como estaciones, mantienen una actividad diversificada por juegos durante un buen período de tiempo.

- *Recreación acuática mediante Gymkhanas*

Esta fórmula consiste en el paso consecutivo por una serie de puntos o estaciones donde se realizan determinadas pruebas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

- *Recreación acuática para bebés*

Si la recreación deportiva en general es una forma valiosa de hacer ejercicio y mejorar las habilidades básicas, la recreación acuática constituye una excelente herramienta para iniciar a los más pequeños en el mundo de la natación.

Si el juego es una actividad importante para el adulto, en los niños supone su forma de expresión y relación con el mundo exterior, así como su elemento vital de desarrollo.

De hecho, si observamos la dinámica habitual de las piscinas, la enseñanza de la natación de “bebés” es prácticamente un juego, a al menos lo es en los casos donde se obtienen los mejores resultados.

- *Recreación acuática en espacios naturales*

En este caso, existen una serie de factores a tener en cuenta:

- El material.
- Las corrientes.
- Las características.
- La temperatura del agua.
- Los accesos al agua.
- Limitación y señalización del espacio.
- La claridad del agua.
- El control de la actividad (Las condiciones acústicas y ambientales)
- Clima y fenómenos atmosféricos.

No obstante, estos factores no deben suponer un obstáculo a la hora de programar actividades recreativas en el medio acuático. Muy al contrario, lo que se pretende es que se puedan realizar con las máximas garantías de seguridad y eficiencia.

7. CONCLUSIONES. IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS EN LA ACTUALIDAD

Guiándonos en los beneficios que se obtienen de las actividades recreativas en relación al tratamiento tradicional de la enseñanza y práctica de la natación utilitaria, y como nos dice Oscar Martín (1993), podemos concluir diciendo:

Presentan una buena alternativa de práctica físico-deportiva. Es una forma divertida y saludable de mantener la forma física.

Es un medio para mejorar las habilidades y destrezas básicas.

La realización de actividades recreativas supone transferencia positiva en el aprendizaje de los estilos, constituyendo en muchos casos valiosos ejercicios de aplicación.

Las características intrínsecas del juego resultan atractivas tanto a principiantes como a expertos y tanto a niños como adultos.

El medio acuático no es el natural del individuo. Para algunas personas llega a resultar incluso hostil. En este sentido, el juego supone una forma agradable y distendida de introducirse y familiarizarse con el medio acuático.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

El trabajo en grupo favorece la comunicación y cooperación entre las personas. Hecho especialmente importante en este medio, donde las situaciones que plantea la enseñanza y práctica de la natación imponen generalmente acciones individuales con frecuencia sin apenas relación con los demás.

La recreación acuática aporta nuevas y enriquecedoras situaciones de coordinación, equilibrios, agilidad, etc., sin duda beneficiosas no sólo para el deporte de la natación, sino para el desarrollo motriz de la persona.

Los elementos auxiliares propios de las actividades recreativas ofrecen seguridad a los participantes; cosa importante sobre todo para gente que se inicia.

El medio acuático supone un excelente marco para desarrollar actividades recreativas. Es un hecho comprobado que el juego es una tendencia espontánea y generalizada de utilización del medio acuático.

El juego siempre supone una menor carga de responsabilidad y trascendencia, lo cual favorece una actuación del participante más relajada y natural, y consiguientemente más efectiva.

Las actividades recreativas son susceptibles de organizarse, bien sea de forma espontánea en cualquier playa o piscina, o incluidas dentro de los programas dirigidos de natación utilitaria (para niños o adultos) o como actuaciones o eventos concretos (“fiesta del deporte recreativo”, “animación y recreación en piscinas”, “fiesta del agua”, etc.).

Por otro lado, y siguiendo a Moreno y Medrano (1995), la recreación deportiva aplicada al medio acuático supone a la vez una doble finalidad:

1. La recreación tiene un fin en sí misma.

Es este sentido, decimos que la recreación es una actividad física, placentera, saludable y divertida. Entendemos que es una buena forma de ocupar el tiempo libre y satisfacer expectativas de ocio activo. Aquí se encuadran las actividades lúdico-deportivas en general y los juegos acuáticos en particular.

2. La recreación es un medio para conseguir otras cosas.

La recreación así entendida ofrece una excelente herramienta para mejorar las habilidades y destrezas básicas, así como la forma física dentro de los deportes acuáticos y asimilación. Entonces decimos que la recreación tiene un componente utilitario, educativo y deportivo. Y estaríamos en el campo del aprendizaje y práctica de la natación y disciplinas relacionadas: SOS, saltos, waterpolo, natación sincronizada, actividades subacuáticas, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

8. BIBLIOGRAFÍA

- Colado, J. C. (2004). Acondicionamiento Físico en el medio acuático. Barcelona Paidotribo.
- Colado, J. C. y Moreno, J.A. (2001). Fitness acuático. Barcelona. Inde
- Guerrero, R. (1991). Guía de las actividades Acuáticas. Barcelona. Paidotribo.
- Martín, O. (1993). Juegos y Recreación deportiva en el agua. Madrid. Gymnos.
- Moreno, J.A., Camarero, S., Tella, V. (1995). Actividades acuáticas educativas, recreativas y competitivas. Valencia. Instituto Valenciano de Educación Física.
- Moreno, J.A. y Medrano, M.A. (1995). Actividades acuáticas recreativas. En Moreno, J.A.; Tella, V. y Camarero, S. Actividades acuáticas educativas, recreativas y competitivas. Valencia: IVEF.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Antonio Rafael Corrales Salguero
- Centro, localidad, provincia: El Gastor (Cádiz)
- E-mail: corralesgastor@hotmail.com