



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

Programa de natación: «Nadando en Valores»

Swimming program: “Swimming in values”

Autora

**Paula Garcés Abril**

Director

**Iván Asín Izquierdo**

Grado en Magisterio en Educación Primaria

Año 2024



**Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel**  
**Universidad Zaragoza**

## Programa de natación: «Nadando en Valores»

### RESUMEN

La carencia de valores es uno de los principales desencadenantes de conductas negativas en niñas, niños y jóvenes. Este fenómeno se atribuye en parte, a que valores sociales elementales no se promueven de manera habitual y planificada en el entorno de los/as estudiantes (Flores y Zamora, 2009). De ahí surge la propuesta de este programa, «Nadando en Valores», dirigido a estudiantes de 6º de Primaria, dentro de la programación didáctica de Educación Física, para dar sistematicidad al desarrollo de valores positivos; se pretende analizar el potencial que tiene la Educación Física a través de la natación como un medio para construir y reforzar valores como la autoconfianza, solidaridad o la amistad, entre otros. Para comparar estos posibles cambios en la percepción de los valores, atención, claridad y regulación emocional, se aplicaría un cuestionario sobre valores, el Trait Meta-Mood Scales (TMMS) de Salovey et al. (1995), y la Escala Rosenberg de Morejón et al. (2004) antes y después de la aplicación del programa. La Educación Física, por medio de la natación y a través de actividades lúdicas y deportivas podría proporcionar espacios para fomentar hábitos y valores que fortalezcan la voluntad para alcanzar una mejor salud física y un equilibrio psicosocial.

### PALABRAS CLAVE

Actividades Acuáticas, Educación Primaria, Educación Física, Desarrollo Social.

*Swimming program: "Swimming in values"*

### ABSTRACT

The lack of values is one of the main triggers of negative behavior in girls, boys and young people. This phenomenon is attributed in part to the fact that elementary social values are not promoted in a regular and planned manner in the students' environment (Flores and Zamora, 2009). Hence the proposal of this program, "Swimming in Values", aimed at 6th grade Primary students, within the didactic programming of Physical Education, to give systematicity to the development of positive values; the aim is to analyze the potential that Physical Education has through swimming as a means to build and reinforce values such as self-confidence, solidarity or friendship, among others. To compare these possible changes in

the perception of values, attention, clarity and emotional regulation, a questionnaire on values, the Trait Meta-Mood Scales (TMMS) by Salovey et al. (1995) and the Rosenberg Scale by Morejón et al. (2004) would be applied before and after the program application. Physical Education, through swimming and through recreational and sports activities, provides spaces to promote habits and values that strengthen the will to achieve better physical health and psychosocial balance.

**KEY WORDS**

Aquatic Activities, Primary Education, Physical Education, Social Development.

## ÍNDICE

<b>1. Introducción y justificación</b>	<b>1</b>
<b>2. Fundamentación teórica</b>	<b>3</b>
<b>2.1. La Actividad Física y el desarrollo de los niños/as en Educación Primaria. Contribución a la Educación en Valores.</b>	<b>3</b>
2.1.1. Las actividades acuáticas y su repercusión en el desarrollo en edades tempranas	5
2.1.2. La importancia de la iniciación a las actividades acuáticas y su contribución a un desarrollo armónico	7
2.1.2.1. Condición Física	8
2.1.2.2. Prevención de lesiones y/o enfermedades	9
2.1.2.3. Habilidades motrices y fisiología	9
2.1.2.4. Desarrollo psicosocial y de valores en la escuela	10
<b>2.2. Las actividades acuáticas como recurso en la Educación Física</b>	<b>13</b>
<b>2.3. Natación y habilidades motrices en el medio acuático</b>	<b>15</b>
<b>2.4. Las habilidades acuáticas como herramienta para la transmisión de valores del deporte</b>	<b>19</b>
<b>3. Objetivos</b>	<b>21</b>
<b>4. Elaboración del programa</b>	<b>22</b>
<b>4.1. Contexto</b>	<b>25</b>
<b>4.2. Planificación</b>	<b>25</b>
4.2.1. Plan de trabajo	26
<b>4.3. Recursos metodológicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje</b>	<b>29</b>
4.3.1. Atención a la diversidad	30
<b>5. Desarrollo de sesiones</b>	<b>31</b>
<b>5.1. Producto final</b>	<b>43</b>
<b>5.2. Instrumentos utilizados para medir las opiniones del grupo</b>	<b>44</b>
<b>5.3. Procedimientos e instrumentos de evaluación cualitativa</b>	<b>48</b>
<b>5.4. Difusión del programa</b>	<b>49</b>
<b>6. Conclusiones y valoración personal</b>	<b>50</b>
<b>7. Referencias bibliográficas</b>	<b>51</b>
<b>8. Anexos</b>	<b>57</b>
<b>8.1. Anexo I. Autorización para la grabación de menores</b>	<b>57</b>
<b>8.2. Anexo II. Ficha de recogida de datos inicial</b>	<b>58</b>
<b>8.3. Anexo III. Ficha de control</b>	<b>59</b>
<b>8.4. Anexo IV. Diario de sesiones</b>	<b>60</b>
<b>8.5. Anexo V. Formulario de Google</b>	<b>61</b>

<b>8.6. Anexo VI. Autoevaluación</b>	<b>63</b>
<b>8.7. Anexo VII. Cartel Nadando en Valores</b>	<b>64</b>
<b>8.8. Anexo VIII. Tríptico informativo</b>	<b>65</b>
<b>8.9. Anexo IX. Instagram</b>	<b>67</b>

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

### Tablas

Tabla 1. Componentes relacionados con los valores que se pueden trabajar en los diversos niveles de la educación básica a través de la educación física (Flores y Zamora, 2009).	4
Tabla 2. Modelo pedagógico de tres etapas en el medio acuático (Barbosa y Queirós, 2005).	6
Tabla 3. Valores propuestos por diferentes autores que se pueden desarrollar por medio del juego, la educación física y los deportes (Flores y Zamora, 2009).	11
Tabla 4. Diferencias entre emociones y sentimientos (Chen, 2018).	20
Tabla 5. Relación de elementos curriculares.	24
Tabla 6. Trait Meta-Mood Scale (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005).	45
Tabla 7. Escala de Rosenberg (Morejón et al. 2004).	47

### Figuras

Figura 1. Clasificación de las habilidades motrices básicas. Fernández et al. (2007).	15
Figura 2. Clasificación de las habilidades motrices básicas en el medio acuático. Moreno y Gutiérrez (1998b) y Moreno (2001).	16
Figura 3. Tejidos corporales. Yocco (2020).	17
Figura 4. Ejes de movimiento. Estrada (2018).	17
Figura 5. Métodos y técnicas de natación. Elaboración propia.	18
Figura 6. Plan de trabajo. Elaboración propia.	27
Figura 7. Línea de tiempo. Elaboración propia.	28
Figura 8. Evaluación sobre la percepción de los valores en una escala tipo Likert 1-5 puntos. Elaboración propia.	44

## **1. Introducción y justificación**

La motivación para desarrollar un programa de natación vinculado con valores surge de la idea de que este deporte no solamente tiene beneficios en la salud física, también los posee en el ámbito social y en el emocional. El programa busca contribuir de manera global en el desarrollo de los/as estudiantes, uniendo la actividad física, en este caso la natación con valores que son de gran importancia en la vida.

A lo largo del trabajo se detalla información de diferentes autores fundamentando los distintos apartados de los que se constituye el trabajo.

La natación se conoce por ser un deporte completo, y la idea del programa es beneficiarse de los valores del deporte para mejorar diferentes aspectos de los estudiantes, como la condición física, o reforzar su personalidad.

El programa consta de diez sesiones distribuidas a lo largo del curso académico, es decir, una por mes; de esta manera permite una progresión adecuada para la adaptación al medio acuático y afianzar los contenidos de cada una de las diferentes sesiones.

En cada sesión se trabaja un valor determinado; y la planificación de los valores ha sido diseñada para seguir un orden concreto, de esta manera se pretende que, en el futuro, los/as estudiantes estén mejor preparados para la vida en comunidad.

Un aspecto importante a destacar es la importancia de desarrollar y potenciar los lazos de amistad, ya que al ser un programa diseñado en un medio al que no se suele estar acostumbrado o familiarizado, hace que los/as estudiantes colaboren más entre ellos para alcanzar los objetivos propuestos.

En cada sesión habrá momentos de feedback, estos momentos son de especial importancia para el maestro/a, ya que permite evaluar el proceso, y permite realizar modificaciones conforme a la información que se recibe.

Las rutinas de pensamiento son estrategias pedagógicas interesantes, ya que funcionan muy bien como elemento motivador y reflexivo en cada sesión (Project Zero, 2016; Ritchhart et al., 2014). Estas rutinas ayudan a profundizar sobre las experiencias vividas y a comprender la repercusión de los aspectos trabajados, en diferentes ámbitos. Facilitan y estructuran un ambiente adecuado para la reflexión individual y grupal. Además, se trabajarán aspectos de manera interdisciplinar con otras áreas como Educación Plástica y Visual.

Por último, este trabajo pretende contribuir a la educación mediante el desarrollo global en los/as estudiantes, combinando actividades físicas, valores, emociones, amistad, metodologías activas de manera que sea una herramienta pedagógica efectiva y significativa en la formación integral de los niños y niñas.

La actividad física regular tiene muchos beneficios para la salud a todos los niveles (físico, mental y social) y es esencial en el desarrollo de los niños/as. Además, se correlaciona con una disminución en la probabilidad de sufrir enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 2012 recomendaciones internacionales sobre la actividad física para mantener la salud en niños/as de 5 a 17 años, como invertir 1 hora diaria en actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

El medio acuático se caracteriza por ser uno de los entornos más ricos, ofrece muchas oportunidades para el desarrollo de capacidades y habilidades. El primer contacto con el agua es el juego acuático, de esta manera se vuelve más atractivo para los niños y niñas. Las actividades acuáticas suelen practicarse desde edades tempranas, esto beneficia el aprendizaje de aspectos específicos como la respiración o la coordinación.

Durante los últimos años, García (2010) afirma que el interés en dicho deporte ha aumentado notablemente en la sociedad actual. Este autor considera actividades acuáticas aquellas modalidades o ejercicio físico que se realizan de manera autónoma y con diferentes fines en el agua, siendo éste el elemento principal. Por su parte, Moreno y Gutiérrez (1998a) resaltan las actividades más populares como son los cuatro estilos de natación (mariposa, espalda, braza y crol) y otras menos conocidas, como es el caso de saltos de trampolín o la natación sincronizada, entre otros.

La natación es crucial como medida de seguridad, ya que nos puede salvar la vida en situaciones críticas. Es fundamental que los niños/as inicien su experiencia en el medio acuático desde temprana edad, lo que les permitirá superar el miedo y familiarizarse con este entorno. En general, los niños/as tienden a tener más miedo al agua a medida que crecen, y la ausencia prolongada del agua puede causar desconfianza y, en casos especiales, fobia, lo que dificulta el aprendizaje de nadar, destaca Contreras (2011).

El área de Educación Física es responsable de brindar a los/as estudiantes los recursos y escenarios motrices necesarios para ayudarles a dominar su cuerpo en diferentes situaciones. El fin es que ellos mismos en un futuro sean quienes escojan aquellas actividades que más contribuyan a su desarrollo personal. Por tanto, García (2010) resalta la importancia de que en cualquier programación educativa se tiene que abordar el conocimiento y el trabajo en el medio acuático en sus contenidos o saberes básicos.

El medio acuático tiene el potencial necesario para poder llegar a ser el entorno educativo por excelencia. Por este motivo Colado y Moreno (2001) ven la necesidad de que todas las actividades acuáticas que se planteen deberán promover una práctica saludable y beneficiosa para los/as estudiantes.

De tal modo, las actividades acuáticas deberán ir más allá del aprendizaje de los cuatro estilos de natación para lograr una educación más amplia, para ayudar al alumno/a a adquirir las capacidades necesarias para desarrollarlas en el agua. Esta visión crea la necesidad de incluir estas actividades acuáticas en el currículum escolar, para llevar un aprendizaje progresivo en lo referente a contenidos acuáticos, sin dejar a un lado los entornos terrestres, tal como expone Miró (1984).

## **2. Fundamentación teórica**

A continuación, se expone la fundamentación teórica del trabajo, donde se explorarán los principios y conceptos fundamentales que sustentan el trabajo y proporcionan un marco conceptual para comprender el tema en cuestión. Esta revisión teórica ofrecerá una base integral para el análisis y la interpretación de los resultados obtenidos, contribuyendo así a una comprensión más profunda del tema y sus implicaciones.

### **2.1. La Actividad Física y el desarrollo de los niños/as en Educación Primaria. Contribución a la Educación en Valores.**

En la actualidad, existen diferentes estudios que tratan la relación entre la actividad física, el desarrollo de los niños y niñas en Educación Primaria y el desarrollo de valores. Seguidamente, se detallan algunos autores que han investigado sobre este tema.

Los autores Flores y Zamora (2009) destacan la importancia de recordar que la educación tiene como misión formar globalmente a los/as estudiantes, no solamente brindando conocimientos académicos, sino también desarrollando su personalidad y potenciando su crecimiento integral. Esta formación integral incluye enseñar cultura, inculcar valores y otros aspectos determinantes para su desarrollo.

Es fundamental recalcar que la educación tiene la misión de formar a los/as estudiantes en su totalidad, por ello, se debe trabajar su personalidad y su crecimiento total, enriqueciéndose de valores y cultura entre otros. Deben adquirir aquellos aspectos o elementos importantes para su vida en comunidad en el futuro. Es en la educación donde se

encuentra el potencial para realizar cambios positivos de por vida en las personas, tal y como recalcan Vargas y Orozco (2004).

Unido a lo anterior, Coll (1996) argumenta que el principal rol del profesor/a es el de conducir y guiar la actividad, no solamente hacia la adquisición de conocimientos, sino también hacia la consecución de valores y su posterior desarrollo.

El saber distinguir entre lo bueno y lo malo es indispensable para la vida, todas las personas deberían aprender la diferencia para llevarlo a su vida personal, es en este lugar donde la educación y los valores están íntimamente relacionados, ya que en el centro educativo se trabaja el reforzamiento y la práctica de distintas acciones que permiten manejar diferentes situaciones para la posterior vida adulta (Savater, 2000). Así pues, los valores que fomenta la Educación Física fortalecen el respeto por su cuerpo y el de los demás, al mismo tiempo que se desarrolla la disciplina y minimiza el riesgo de presentar comportamientos disruptivos (Vargas y Orozco, 2004).

A continuación, se muestra en la Tabla 1 los componentes de mayor énfasis en valores en cada nivel de la Educación Básica a través de la Educación Física, según Flores y Zamora (2009):

**Tabla 1.** Componentes relacionados con los valores que se pueden trabajar en los diversos niveles de la educación básica a través de la educación física (Flores y Zamora, 2009).

<b>Niveles de E. Básica</b>	<b>Componentes de mayor énfasis</b>
<b>Primero</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Manifestación de actitudes sociales positivas.</li><li>- Práctica de múltiples experiencias motrices básicas.</li></ul>
<b>Segundo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Relación de la actividad física con la alimentación, descanso, conservación del medio e higiene.</li><li>- Actitudes y valores por medio del juego.</li></ul>
<b>Tercero</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adquisición de valores culturales.</li><li>- Hábitos sobre la práctica pre-deportiva.</li></ul>
<b>Cuarto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Atención especial a cada una de las capacidades físicas.</li><li>- Por medio de la práctica pre-deportiva se favorecen las manifestaciones de actitudes y valores, higiene, alimentación, descanso y conservación del medio.</li></ul>
<b>Quinto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- La formación de hábitos, conductas y valores por medio de juegos pre-deportivos y juegos organizados, estando implícita la victoria y la derrota.</li><li>- Motivación hacia la práctica deportiva, así como la convivencia con sus compañeros/as (trabajo en equipo).</li></ul>
<b>Sexto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Las situaciones de juego y deporte se aprovechan para afirmar actitudes, valores y hábitos.</li><li>- Corrección de actitudes reprimidas de cohibición.</li></ul>

### **2.1.1. Las actividades acuáticas y su repercusión en el desarrollo en edades tempranas**

Durante los últimos veinte años, las instituciones públicas han puesto un gran énfasis en la creación de pautas básicas que impulsan la actividad física entre la población. Por esta razón, Piercy et al. (2018) destacan la importancia de la participación de niños/as en actividades físicas de diferente intensidad durante, al menos, tres horas al día de actividad física lo largo de la etapa de Educación Primaria.

Contreras (2011) señala algunos beneficios de la práctica de la natación:

- En edades tempranas el agua debe interpretarse como un juego, con el objetivo de que se relacione con el medio y se divierta.
- Mediante el juego, se toma conciencia del propio cuerpo y del entorno, aprendiendo a controlar el estrés que puede producir, desarrollando de esta manera la personalidad.
- El medio acuático estimula los sentidos.
- Facilita la socialización sin provocar traumas.
- Favorece la relación con el grupo de iguales.
- Desarrolla la motricidad, la inteligencia y la sensorialidad.

Impulsando el proceso de autonomía:

- El niño/a se aleja del área de seguridad, desarrollando autonomía y confianza en nuevas personas.
- Contribuye al desarrollo de habilidades de supervivencia.
- Permite explorar los límites personales.
- Los niños/as comienzan a coordinar los movimientos de brazos y piernas.
- Aumenta la capacidad de orientación en el desplazamiento.

Desarrollo motriz y respiratorio:

- Permite el desarrollo de combinaciones como arriba-abajo, dentro-fuera, izquierda-derecha, entre otras.
- Aumenta el dominio del equilibrio.
- Estimula y fortalece los músculos.
- Acondiciona las articulaciones y la columna vertebral.
- Potencia la armonía corporal.

- Desarrolla el control de la respiración, permitiendo la mejora del sistema cardiorrespiratorio.

El rol del agua en niños/as con discapacidad:

- Estimula la sociabilidad, autonomía y desarrollo psicocorporal.
- No existe la segregación en el medio acuático. Un niño/a invidente puede desplazarse de manera autónoma tomando de referencia el bordillo de la piscina.

Después de analizar y comparar diferentes modelos de progresión pedagógica para el proceso de adaptación al medio acuático, Barbosa y Queirós (2005) establecieron tres etapas, que se enumeran a continuación y que se detallan en la Tabla 2:

1. Familiarización con el medio acuático. El objetivo es adaptarse al entorno acuático.
2. Adquirir habilidades motoras básicas necesarias para poder desplazarse por en medio acuático con el objetivo de mejorar la autonomía en el medio acuático.
3. Transición entre la adaptación al medio acuático y el desarrollo de habilidades motoras específicas en el agua. Su objetivo es sentar las bases para aprender posteriormente habilidades motoras acuáticas específicas.

**Tabla 2.** Modelo pedagógico de tres etapas en el medio acuático (Barbosa y Queirós, 2005).

	<b>1º Etapa</b>	<b>2º Etapa</b>	<b>3º Etapa</b>
<b>Objetivo de etapa</b>	Promover la familiarización con el medio acuático	Adquirir autonomía en el medio acuático	Crear las bases para adquirir habilidades motoras acuáticas específicas
<b>Respiración</b>	- Emerge la cabeza - Hace espiraciones rítmicas	- Adquiere ritmo respiratorio	- Adquiere control respiratorio
<b>Equilibrio</b>	- Mantiene la posición vertical sin apoyos	- Mantiene la posición horizontal (vertical y dorsal) - Efectúa inmersiones - Efectúa rotaciones en el eje longitudinal	- Tiene la capacidad de equilibrio de acuerdo con las acciones segmentarias y de respiración - Efectúa rotaciones en el eje frontal

	<b>1º Etapa</b>	<b>2º Etapa</b>	<b>3º Etapa</b>
<b>Objetivo de etapa</b>	Promover la familiarización con el medio acuático	Adquirir autonomía en el medio acuático	Crear las bases para adquirir habilidades motoras acuáticas específicas
<b>Propulsión</b>	- Hace desplazamiento vertical sin apoyos	- Hace acción alternada de las piernas - Está asociada al mantenimiento de la posición horizontal - Hace saltos con entrada de pies	- Hace acción alternada de piernas y brazos - Está asociada con la respiración - Hace saltos con entrada de la cabeza
<b>Manipulación</b>	- Hace la explotación y descubrimiento de materiales	- Combina lanzamientos, recepciones y batidas con habilidades de equilibrio, respiración y propulsión adquiridas en esta etapa - Selecciona lanzamientos, recepciones y batidas más adecuados para cada situación	- Combina lanzamientos, recepciones y batidas con habilidades de equilibrio, respiración y propulsión adquiridas en esta etapa - Selecciona lanzamientos, recepciones y batidas más adecuados para cada situación

El número de niños/as, los materiales y recursos disponibles, la temperatura a la que se encuentra el agua, entre otros, condicionan el contexto de enseñanza-aprendizaje, por tanto, pueden influir en la eficacia del aprendizaje de natación.

### **2.1.2. La importancia de la iniciación a las actividades acuáticas y su contribución a un desarrollo armónico**

La motricidad es la capacidad que tiene el ser humano para dirigir su propio cuerpo. Es algo global ya que todos los sistemas del cuerpo están en funcionamiento. No solamente se refiere a la realización de gestos o movimientos, también aborda aspectos como la creatividad o la intuición. Ésta es la primera capacidad que el ser humano adquiere para poder moverse en el mundo y la segunda es la manera de estar en él (Estrada, 2015).

La ausencia de práctica de natación no permite el desarrollo de las habilidades y destrezas de las personas en general. Ya que este deporte favorece la coordinación entre el cuerpo y la mente para alcanzar un desarrollo óptimo a la vez que saludable; con esta

información Pilco (2013) determina que la natación es un deporte que permite desarrollar todas las habilidades innatas que una persona posee.

El desarrollo integral de las habilidades físicas y mentales de los/as estudiantes requieren de una práctica regular de natación. Este deporte promueve un estilo de vida saludable a la vez que permite el aumento del dominio de habilidades y destrezas individuales. Contribuye significativamente a la mejora de la técnica de nado y al bienestar general; por lo que merece una atención especial.

Una vez comprendido el beneficio de las actividades acuáticas, se debe hablar de los/as docentes, ya que deberían experimentar en primera persona los beneficios de esta actividad, de esta manera podrán animar a sus alumnos/as a realizarla y fomentar hábitos saludables. Según Calzada et al. (2016) son estas personas las que desde las propias aulas de los centros educativos pueden realmente fomentar las actividades acuáticas.

Las actividades acuáticas tienen diferentes efectos beneficiosos, a continuación se muestran algunos aspectos, como la condición física, la prevención de lesiones y/o enfermedades, las habilidades motrices y fisiología y el desarrollo psicosocial y de valores en la escuela.

#### **2.1.2.1. Condición Física**

Al hilo de lo anterior, autores como Rendón et al. (2017) señalan la mejora de la condición física de la natación, como cualquier otro deporte, esto viene dado por varios factores. Por un lado, el notable fortalecimiento del corazón y los pulmones, mejorando así la capacidad cardiovascular y aumentando la eficiencia respiratoria. En cuanto a las articulaciones, la natación es un deporte de bajo impacto, por tanto, no las daña, así que se convierte en un deporte en el que cualquier persona con su nivel de condición física puede practicarlo. Además, se trabajan al unísono todos los grupos musculares, lo que hace que se aumente algunas de las capacidades físicas básicas como son la fuerza y la resistencia. Como cualquier otro deporte, la natación contribuye a regular el peso y por ende tener un cuerpo más sano, mejorando así la autoestima y el bienestar general de quien lo practica. La flexibilidad, como ya se sabe, no es una capacidad fácil de trabajar, sin embargo, en las actividades acuáticas existen ejercicios específicos para el desarrollo de esta capacidad. Es de vital importancia trabajar la flexibilidad resalta Sanz (2002), ya que con el paso del tiempo se va limitando, de tal manera que si realizamos ejercicios de flexibilidad se podrá mantener e incluso frenar el detrimento de esta capacidad a lo largo del tiempo.

### **2.1.2.2. Prevención de lesiones y/o enfermedades**

La natación ayuda a la prevención de lesiones a la vez que mejora el rendimiento de los/as estudiantes (Caiza, 2023). En relación, Rojas et al. (2020) resalta en su estudio que este deporte optimiza la postura corporal, haciendo conscientes a los/as practicantes de este deporte de su propio cuerpo, unido con el autocontrol y la concentración, reduciendo a su vez la posibilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad. En este deporte al igual que en cualquier otro se liberan endorfinas, las cuales se relacionan con respuestas emocionales placenteras, con el paso del tiempo se conocen comúnmente como «hormonas de la felicidad», las cuales poseen diversos beneficios, entre ellos se encuentran: aliviar la ansiedad, el estrés, la depresión y mejorar notablemente el estado de ánimo. El contacto con el medio acuático también favorece la relajación y el bienestar general.

Este deporte facilita la quema de calorías a la vez que ayuda a mantener un peso saludable, ya que es un ejercicio cardiovascular destacado. En cuanto a la quema de calorías, ésta se produce de cierta manera por la resistencia al agua, de tal forma que aumenta el gasto calórico, y al ser un deporte de bajo impacto es accesible para cualquier persona.

### **2.1.2.3. Habilidades motrices y fisiología**

Se ha demostrado que nadar contribuye al desarrollo motor, según un estudio de Costa et al. (2016) y Sigmundsson y Hopkins (2010). A su vez, Sánchez-Lastra et al. (2020) llevaron a cabo un programa de natación con 50 niños y niñas con el objetivo de analizar los efectos de éste; se trata de un programa formado por dos sesiones semanales durante diez meses, estas sesiones tenían una duración de cuarenta minutos cada una. Las sesiones fueron planificadas con ejercicios de respiración y desplazamiento, siempre acompañado del elemento lúdico. Los resultados obtenidos fueron que, a partir del tercer mes del programa, los ejercicios se centraron en dominar la técnica de nado a través de ejercicios con materiales de ayuda, como la tabla, y en aprender a controlar la respiración durante el ejercicio. Así pues, se observó un aumento considerable de la capacidad cardiorrespiratoria y, en relación con la fuerza, aumentó significativamente en los miembros del tren inferior. Todos estos cambios podrían haber sido a causa de los siguientes factores: la incorporación de la patada para favorecer y potenciar la propulsión, posibles mejoras en la coordinación neuromuscular o cambios antropométricos.

Por su parte, Contreras (2011) señala algunas de las ventajas de este deporte en estos contextos:

- Ayuda a integrar combinaciones como arriba-abajo e izquierda-derecha.
- Permite la exploración de diversos espacios desde una variedad de puntos de vista.
- Ayuda a desarrollar una mayor precisión en los movimientos.
- Mejora la habilidad de mantener el equilibrio.
- Fortalece los músculos.
- Beneficia tanto la columna vertebral como las articulaciones.
- Regula el control de la respiración.
- Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Contribuye significativamente a la construcción del esquema corporal individual.

#### **2.1.2.4. Desarrollo psicosocial y de valores en la escuela**

Al término valor se le han atribuido diversos significados; encontramos a Rokeach (1973), citado por Gutiérrez, 2003, (p. 37) que define al valor como «una creencia duradera donde un modo de conducta o un estado último de existencia es personal y socialmente preferible a un opuesto modo de conducta o estado final de existencia». Por otra parte, una de las definiciones que proporciona un mejor entendimiento del papel que juega el deporte y la educación física como medios para adquirir y desarrollar valores es la que aportan Garza y Patiño (2000), quienes definen a los valores como «todo aquello a lo cual se aspira por considerarlo deseable, ya sea que se trate de objetos concretos o de ideales abstractos que motivan y orientan el quehacer humano en una cierta dirección» (p.12).

En resumen, hoy en día se puede afirmar que los valores promueven una mejora en la calidad de vida ya que configuran el quiénes somos, el cómo vivimos y el cómo tratamos a los demás por medio de las acciones y actitudes (Eyre, 1999).

Centrándonos en el ámbito escolar, es en la escuela donde el estudiante también adquiere valores por medio de su vida ética, lúdica, comunicativa y afectiva entre otras; por lo tanto, la escuela no debe convertirse únicamente en fuente de conocimientos, información y técnicas racionales, sino que también debe propiciar relaciones sociales principalmente en la comunidad educativa.

Así, en un estudio realizado por la Universidad de Granada, se afirmó que los valores que se encuentran más consolidados en el currículum de educación física fueron: cooperación, autonomía, tolerancia y participación (Martínez et al. 2000; Pavesio y Rivera,

2001); mientras que en Canarias los valores de mayor presencia en el currículum fueron tolerancia, integración, autonomía y cooperación (Gómez, 2005).

Sin embargo, la transferencia de los valores educativos de la educación física a la personalidad no se da de manera espontánea, sino que es preciso programarlos y están estrechamente relacionados con las estrategias pedagógicas utilizadas (Sánchez, 2002). De acuerdo con Moncada (2005), Tremblay et al. (2000) y Vargas Orozco (2004), la Educación Física y el deporte son pilares fundamentales para construir y consolidar valores, ya que son éstos los que preparan a los/as estudiantes para el futuro, de tal manera que fortalecen el respeto por su cuerpo y por el de los demás, aumenta la autoestima y fomentan la disciplina.

En esta línea, el programa «Nadando en Valores» se nutre de los numerosos beneficios que este deporte posee, y la importancia de iniciarse en edades tempranas de manera lúdica, para evitar sensaciones negativas en este medio al que no se está acostumbrado. Algunos de estos beneficios, ya mencionados anteriormente, es el control postural, aumento de la fuerza y la resistencia, aumento de la capacidad pulmonar, fortalecimiento muscular, etc. Además de su desarrollo ético, afectivo y cognitivo.

Así lo corrobora también, el estudio de un programa de natación que se llevó a cabo en el año 2019 en la Institución Educativa 604996 Mariscal Oscar Raimundo Benavides en Iquitos, Perú, por Flores (2021), que reveló el impacto positivo que este tiene en los estudiantes de 6º de Educación Primaria, ya que se obtienen mejoras en el ámbito socioafectivo, cognitivo y físico. No se deben olvidar otros elementos como la orientación, el equilibrio o la lateralidad, tal y como informa Huaynates (2018) estos elementos se practican durante los tres primeros cursos de la etapa, sin embargo, es de vital importancia continuar trabajándolos en cursos superiores.

La finalidad es utilizar como medio la Educación Física y el deporte para alcanzar un estilo de vida saludable.

En la Tabla 3, se muestran los valores propuestos por diferentes autores que se pueden desarrollar a través de la actividad física.

**Tabla 3.** Valores propuestos por diferentes autores que se pueden desarrollar por medio del juego, la educación física y los deportes (Flores y Zamora, 2009).

<b>Autores</b>	<b>Actividades</b>	<b>Valores</b>
Pila (1998)	Educación	Intelectuales, morales, físicos, sociales y religiosos.
Pila (1998)	Educación Física	Valores sociales: familia, ciudad, nación, estado, situación histórica y cultural.

<b>Autores</b>	<b>Actividades</b>	<b>Valores</b>
Pila (1998)	Deporte	Entusiasmo, lucha apasionada, sentido de convivencia, afanes socializadores, trabajo en equipo y labor comunitaria.
Zarco (1992)	Juego Deporte	Lealtad, cooperación, resistencia resolución, fuerza de voluntad, dominio de sí mismo, resistencia, perseverancia y la determinación.
Martínez y Rivera (2000) Pavesio y Rivera (2001)	Educación Física	Cooperación, autonomía, tolerancia, participación.
Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus y Dean (2001)	Juegos	Confianza, autoestima, sensación de logro.
Gómez (2003)	Educación Física	Tolerancia, integración, autonomía, cooperación.
Jaramillo (2003)	Educación Física Juego	Convivencia, saber ganar y perder, participación, el respeto y la aceptación de la diferencia activa del otro.
Baratti (2004)	Deporte	Estilos de vida saludable.
Vargas y Orozco (2004)	Educación Física	Respeto por el cuerpo, autoestima, disciplina, reduce tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.
Tremblay et al. (2000) Moncada (2005)	Educación Física Deporte	Cooperación, solidaridad, confianza, respeto hacia sí mismos y hacia los demás, respeto, tolerancia
United Nations Inter-Agency Task Force on Sport (2005) citado por Moncada (2005)	Deporte	Cooperación, comunicación, respeto por las reglas y las leyes, resolución de problemas, liderazgo, honestidad, respeto por los demás (acciones y opiniones), mejorar la autoestima, disciplina, confianza en sí mismo.
Moncada (2005)	Deporte	Nacionalismo.

Como ya se ha mencionado antes, el área de Educación Física posee un beneficio psicosocial notable, ya que los niños y niñas experimentan vivencias juntos/as; al jugar con sus compañeros/as se consolidan las relaciones entre iguales e incrementa el compañerismo; la competición está muy presente en estas clases, ya que la gran utilización de materiales facilita la comunicación y, por tanto, el compañerismo entre ellos (Lagunas, 2006).

La convivencia y el compañerismo se potencian y desarrollan gracias a las numerosas oportunidades de trabajar en grupos y equipos (Jurado, 2015), ya que en estas edades

comienzan los conocimientos de las reglas y los roles sociales (Lagunas, 2006). Otro factor fundamental es que lo anterior favorece la motivación en los niños, lo que hará que incremente el sentimiento de estar con los amigos con una actitud positiva (Dos Santos, 2015).

De esta forma, se va construyendo una conducta prosocial, que ha sido definida como «toda conducta social positiva que se realiza para beneficiar a otro con/sin motivación altruista incluyendo conductas como dar, ayudar, cooperar, compartir, consolar...» (Garaigordobil, 2003, pp. 100, de Carbonell et al., 2018).

De la misma forma, diversos autores afirman que la Educación Física constituye un ambiente idóneo para el fomento de actitudes y valores prosociales de los estudiantes (Holt, et al., 2012). Las relaciones sociales hay que trabajarlas desde que son pequeños, de esta manera tendrán un aprendizaje basado en valores y habilidades sociales cuando estén en el proceso de formalizar su personalidad.

Las actividades acuáticas destacan por causar un efecto beneficioso en las emociones y la interacción social, como indica Cammus (1983). Estos efectos incluyen:

- Socializar en un ambiente lúdico fomentando la comunicación.
- Aumentar la sensación de seguridad en el medio acuático, ganando confianza y autonomía.
- Potencia la creatividad ya que son los protagonistas de las actividades.

Y, finalmente, Pena (2006) señala las ventajas emocionales que posee la natación y que se añaden a todo lo indicado anteriormente:

- Facilitar la comunicación a través del gesto y la acción.
- Aumenta la interacción con los demás y el sentimiento de pertenencia al grupo.
- Mejora la capacidad para asumir riesgos y aceptar el fracaso.
- Desarrolla y fortalece la personalidad del o de la estudiante.

## **2.2. Las actividades acuáticas como recurso en la Educación Física**

A lo largo de la infancia, el contacto con el medio acuático debe de abordarse desde una perspectiva lúdica para que los niños/as se familiaricen con él a la vez que disfrutan. Autores como Contreras (2011) especifican que se pueden desarrollar habilidades sociales y emocionales durante la exploración y el descubrimiento de su entorno mediante diferentes

juegos acuáticos. La importancia de implementar actividades acuáticas en Educación Física viene determinada por la oportunidad que ofrece de compartir experiencias entre iguales.

Esta experiencia forma y fortalece relaciones sociales. Además, el juego promueve el desarrollo integral, mejora la motricidad, la inteligencia y la sensorialidad.

La vivencia de nuevas experiencias agradables y autónomas provoca un aumento en el proceso de aprendizaje dentro de la natación, a su vez, Quishpe y Torres (2021) argumenta que también influye en la motivación, promoviendo así una participación activa por parte del alumnado, alcanzando así el disfrute de la actividad.

A nivel fisiológico, la natación fortalece el corazón y limpia los pulmones entre otros beneficios. El corazón es el músculo más importante que posee el cuerpo humano y debemos cuidarlo. La natación ayuda a fortalecerlo expone Pilco (2013), e interviene en la pérdida de grasa que lo rodea, los latidos tienen la función de transportar la sangre por todo el organismo y con la práctica de este deporte los potencia, ayudando así a la eficacia del corazón y a la mejora de la economía del mismo. Además, aumenta el calibre de las arterias coronarias, que son la causa de muchos de los problemas cardiovasculares. Disminuye la tensión arterial haciendo que todo el organismo se beneficie de estas mejoras. Otro aspecto importante a destacar es el aire que llega a los pulmones, la natación también ayuda al llenado y vaciado de éstos, favoreciendo el poder tomar aire con un menor gasto energético, haciendo la respiración más eficiente y reduciendo el estrés de los músculos respiratorios.

Así pues, Garrote (2022) destaca que al poner a los alumnos/as en situaciones que les pueden ocurrir en la vida real, estos ponen empeño en aprender adecuadamente, por lo tanto, se está generando un seguro de vida en ellos/as. Teniendo en cuenta el enfoque que se le debe dar en el área de la Educación Física, se destaca lo siguiente:

- Adquirir la importancia de las capacidades físicas dentro de este medio.
- Tomar conciencia de la condición propia en el agua.
- Resolver situaciones a través de la coordinación y el equilibrio.
- Mejorar la ejecución de las habilidades acuáticas.

De tal forma que la enseñanza de actividades acuáticas en el área de Educación Física se tiene que dirigir hacia un control del medio acuático, a la vez que se trabajan los elementos curriculares.

### 2.3. Natación y habilidades motrices en el medio acuático

Al utilizar términos como psicomotricidad, desarrollo motor, habilidades motrices, habilidades básicas y otros sinónimos de éstos, se observa cierta indeterminación, señala Justo (2014). En consecuencia, se efectúa una revisión inicial para comprender cada uno de estos términos.

Por un lado, Mas y Castella (2016) argumentan que el término psicomotricidad deriva del término «*psycho*», el cual se relaciona con la actividad psicológica, y el término «motor», relacionado con el movimiento.

Por otro lado están las habilidades motrices básicas, y Batalla (2000) las define como grupos de habilidades generales las cuales son compartidas por las personas. Estas habilidades tienen gran importancia, ya que sin éstas no alcanzaremos las habilidades más complejas o específicas.

La Figura 1 muestra la propuesta de Fernández et al. (2007) en la que planifica las habilidades motrices básicas de una simple manera, facilitando así la visualización y su comprensión.

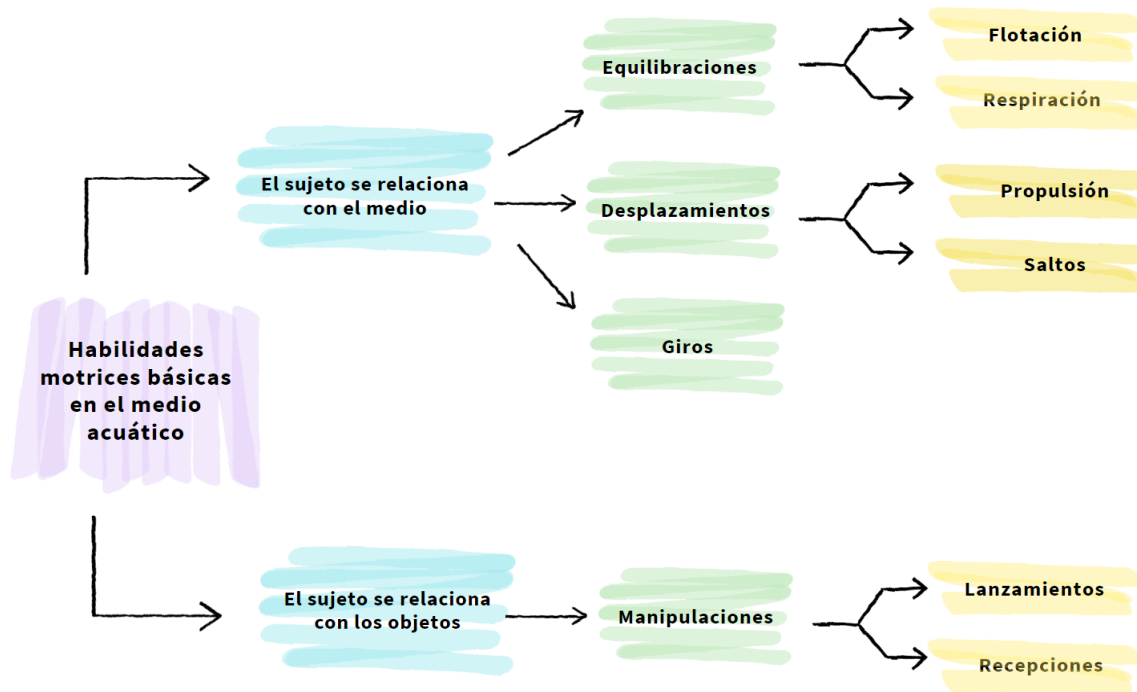
**Figura 1.** Clasificación de las habilidades motrices básicas. Fernández et al. (2007).



Otra aportación a la comprensión de estos términos es la de Trouli (2008), el cual define la psicomotricidad relacionándola con la educación en la que se involucra tanto el desarrollo físico, como el mental, social y emocional mediante la práctica de la actividad física. Además, como se ha mencionado anteriormente, Mas y Castella (2016) resaltan que ésta se fundamenta en la interacción de las funciones motoras y las psicológicas.

Finalmente, otros autores han investigado las habilidades motrices en el medio acuático como es el caso de Moreno y Gutiérrez (1998b) y Moreno (2001). En la Figura 2 se expone un esquema de la siguiente clasificación basada en sus propuestas.

**Figura 2.** Clasificación de las habilidades motrices básicas en el medio acuático. Moreno y Gutiérrez (1998b) y Moreno (2001).

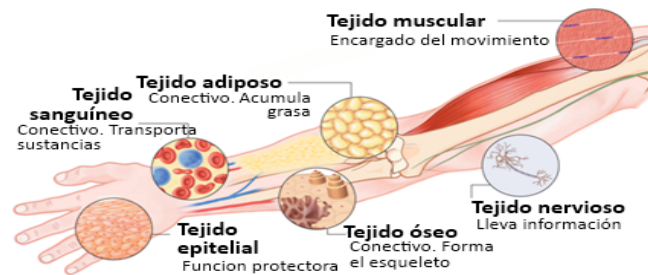


A continuación, se analizan de manera concisa cada una de las habilidades motrices acuáticas señaladas por estos autores.

Las **equilibraciones** tienen el objeto de mantener la postura, normalmente las vías respiratorias suelen estar despejadas o cerca de la superficie. Por el contrario, se encuentra la apnea, una disciplina que consiste en tener las vías respiratorias dentro del agua.

En cuanto a la flotación, se puede decir que se alcanza cuando un cuerpo está estático en el medio acuático relacionado con dos fuerzas determinantes, estas son el peso y el empuje. El peso es la fuerza que ejerce nuestro cuerpo hacia abajo, en cambio, el empuje es una fuerza que actúa hacia arriba. Un aspecto importante relacionado con la flotación es el tejido del cuerpo -muscular, óseo, adiposo, etc. (véase, Figura 3) a la vez que la cantidad de aire presente en los pulmones durante esta acción.

Figura 3. Tejidos corporales. Yocco (2020).

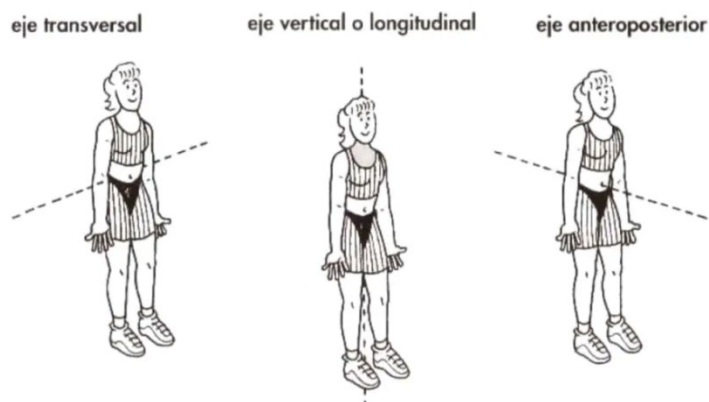


Existe la necesidad de adquirir un nuevo funcionamiento de la respiración en el medio acuático, ya que es distinto al terrestre, en el agua la espiración es activa y la inspiración pasiva.

Los **desplazamientos** permiten el movimiento de un sitio a otro. En relación con los desplazamientos está la propulsión, que es aquella fuerza capaz de impulsar el cuerpo hacia delante, hacia atrás, hacia arriba o hacia abajo, siempre y cuando la coordinación entre piernas y brazos sea adecuada. Además, también está presente el salto, el cual consiste en la inmersión al agua.

El **giro** tiene como objeto alcanzar la rotación del cuerpo alrededor de uno de los ejes del cuerpo (véase, Figura 4).

Figura4. Ejes de movimiento. Estrada (2018).



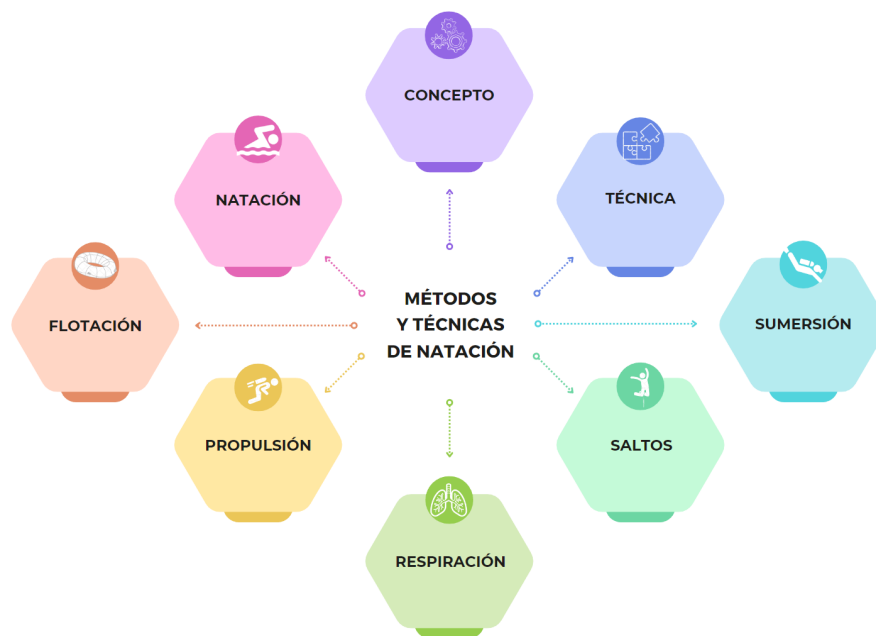
Las **manipulaciones** son aquellas acciones que se producen entre una persona y un objeto. Los lanzamientos se producen cuando un niño/a ejerce una fuerza para lanzar un objeto con cierta velocidad, al contrario que la recepción, la cual consiste en recibir un objeto, y dependiendo de ciertas variables como el tamaño, la trayectoria o la velocidad, la postura corporal del niño/a será adaptada a éstas.

A continuación, se exponen los motivos de porqué los métodos y técnicas de natación son relevantes:

- Favorecen la comprensión del concepto de natación.
- Mejoran la técnica para nadar de manera eficiente y con seguridad.
- Sentir comodidad bajo el agua.
- Perfeccionar los saltos para ser más eficientes en la entrada al agua.
- Controlar la respiración para favorecer tanto la resistencia como el rendimiento.
- Desarrollan la propulsión para aumentar la velocidad dentro del agua.
- Mantener la flotación, de esta manera se ahorra energía y proporciona sensación de seguridad.

Los elementos que se muestran a continuación en la Figura 5 conformarán las sesiones del programa de intervención:

**Figura 5.** Métodos y técnicas de natación. Elaboración propia.



Una vez analizada toda la información, existe la certeza de que la natación es un deporte determinante en Educación Primaria gracias a los múltiples beneficios que posee para el desarrollo integral de los/as estudiantes. La seguridad en el medio acuático es de vital importancia, es por eso que Estrada (2015) da especial importancia a los desplazamientos en este medio, ya que ofrece seguridad, al igual que la flotación. Además, los saltos también contribuyen al desarrollo integral que se pretende alcanzar, ya que se mejora la coordinación y la fuerza.

Para resumir, es importante resaltar que la natación, al promover la salud física y mental, se considera una actividad completa y esencial para la contribución del desarrollo integral de los niños y niñas en Educación Primaria.

#### **2.4. Las habilidades acuáticas como herramienta para la transmisión de valores del deporte**

Los deportes establecen campos de actuación para la promoción y el desarrollo de los valores, focalizándose éstos en edades tempranas, ya que es ahí donde se debe empezar a actuar. Las habilidades acuáticas tal y como argumenta Gutiérrez (1998) brindan a los estudiantes nuevas experiencias en las que se tienen que trabajar con valores, ya que al ser un medio al que los/as estudiantes no están acostumbrados. Es importante que la transmisión de éstos sea de manera coherente y planificada.

La presencia de personal es importante en estas prácticas, ya que los/as estudiantes se tienen que sentir seguros y confiar en la persona responsable del momento. A través de las actividades acuáticas se transmiten muchos valores positivos, los cuales ayudan al crecimiento integral del/a estudiante, que serán determinantes para su futuro en sociedad.

Las experiencias vividas influyen directamente en los valores, dependiendo de la sensación y emociones de cada momento, el/la estudiante tendrá una visión u otra de cada valor, éstos van cambiando con el paso del tiempo, se transforman y afianzan acorde con la personalidad de cada uno (Guillén del Castillo, 2016). Es por este motivo que las actividades acuáticas deben enseñarse adecuadamente, para potenciar aquellas habilidades que hagan que la experiencia sea agradable para todos.

En el estudio realizado por Moreno (2023) argumenta que teniendo una relación positiva en el medio acuático se genera motivación, ya que se desprende dopamina generando así un bienestar general del individuo, por otro lado, las actividades sociales contribuyen a la creación de un sentimiento denominado «seguridad psicológica», ya que al hablar y reír se siente un entorno agradable, de esta manera se logra que los/as estudiantes participen de manera activa en las actividades.

Un aspecto que destacar son las emociones, que son respuestas ante estímulos internos o externos. Los autores De Paula et al. (2022) explican que los sentimientos son las interpretaciones ante las emociones. A continuación, se muestra la Tabla 4 con las diferencias entre emociones y sentimientos:

**Tabla 4.** Diferencias entre emociones y sentimientos (Chen, 2018).

	<b>Emoción</b>	<b>Sentimiento</b>
<b>Definición</b>	Respuesta biológica ante estímulos sensoriales	Respuesta psicológica ante la emoción
<b>Tipo de reacción</b>	Orgánica	Mental
<b>Origen</b>	Interpretación sensorial de los estímulos externos (uso de los cinco sentidos). En ausencia de sentimientos.	Interpretación de las emociones. Dependiente de la experiencia vital y de las percepciones de la realidad. Necesitan una emoción para ser posible procesar la información.
<b>Nivel de respuesta</b>	Instintivo	Subconsciente
<b>Duración de la reacción</b>	Breve	Prolongada

En relación con lo anterior, en el medio acuático siempre están presentes las emociones y los sentimientos, a veces el/la estudiante no es capaz de controlarlos así que el maestro/a debe estar capacitado para ayudarles a entender la situación, conseguir autonomía y mejorar las relaciones sociales (De Paula et al., 2022).

Las habilidades sociales son difíciles de separar de las emociones, los maestros/as deben utilizar una metodología acuática comprensiva, creando un entorno seguro, para que los/as estudiantes se sientan parte del grupo, esta metodología ayuda al desarrollo de valores mediante la práctica acuática (Fonseca et al., 2023). La sensibilidad es un aspecto muy importante para poder interiorizar los valores (Hoffman, 2002), ya que estos sentimientos hacen posible la comprensión de razones o actitudes de los demás.

Castejón (2024) señala que la educación en valores trata de avanzar en el ámbito académico, formando ciudadanos ejemplares para el futuro, ya que se desarrolla y se construye la personalidad de cada uno/a.

Algunos ejemplos de valores en este ámbito es el respeto, el cual debe ser hacia uno mismo, hacia los demás, hacia las reglas del juego y hacia la piscina. La amistad juega un papel importante, ya que muchas veces se necesita de la cooperación para alcanzar un objetivo. Y la superación personal, aquella que realmente hace que uno se comprometa con el mismo/a para avanzar hacia la meta.

Habitualmente los/as deportistas confían en sus propias habilidades acuáticas, ya que previamente ha habido ejercicios para alcanzar esa confianza en ellos mismos/as.

Algunos aspectos ajenos al medio acuático también poseen especial relevancia, como es el caso de la multiculturalidad, tal y como menciona Guillén del Castillo (2016), esta situación facilita tratar el valor de la tolerancia con los demás.

Los valores mencionados son algunos ejemplos que contribuyen al espíritu del olimpismo, ya que el conjunto de éstos fomenta la paz, el respeto, etc. En definitiva, contribuyen al desarrollo integral de los/as estudiantes.

### **3. Objetivos**

El objetivo principal del trabajo es crear y desarrollar un programa de intervención a través de actividades de natación, las cuales inculquen en los/as estudiantes los valores deportivos; el programa va dirigido al alumnado de 6º de Educación Primaria. El trabajo tendrá una doble hipótesis:

H1. El programa contribuirá al desarrollo de habilidades motrices: el fin es mejorarlas significativamente, mejorando la agilidad, el equilibrio, la coordinación y la fuerza en los/as estudiantes. Mediante lo anteriormente mencionado éstos lograrán ganar seguridad y confianza en sí mismos en el medio acuático. Las sesiones programadas tienen como objetivo el disfrute y la mejora de sus habilidades en el medio acuático.

H2. El programa potenciará y desarrollará valores deportivos a través de actividades acuáticas: este deporte y otras actividades acuáticas serán los medios para alcanzar los valores deportivos a los que se pretende llegar. En las distintas sesiones se trabajará el respeto, la tolerancia, la solidaridad, etc. Con este programa no solamente se va a mejorar las habilidades físicas de los/as estudiantes, también se favorecerá que ellos mismos desarrollen una actitud reflexiva y ética sobre determinados valores que contribuyan a su formación personal y ciudadana.

Tal como establece la ORDEN ECD/1112/2022, de 18 de julio, de la Comunidad Autónoma de Aragón, la Educación Física y las actividades acuáticas poseen la capacidad de realizar cambios positivos individuales y colectivos mediante la Educación en Valores. Estos ejercicios contribuyen a la formación de una sociedad multicultural acorde con la cooperación, el respeto, la tolerancia, la paz y la aceptación de las diferencias, lo cual evita una división y asimilación por parte del alumnado (Albarracín, 2007; Aledo, 2004; Cotrino et

al., 2005; Tuero y Salguero, 2003). Estos valores y otros favorecen las situaciones de aprendizaje y descubrimiento (Segui, 2003; Vanpouille y Guidi, 2003).

Además, la Educación Física debe fomentar que el alumnado adopte una vida saludable y activa (Albarracín, 2007; Barter y Firth, 1994; Camarero, 2000; Tuero y Salguero, 2003).

#### **4. Elaboración del programa**

Teniendo en cuenta la fundamentación teórica presentada anteriormente, el diseño del presente programa «Nadando en Valores», atiende las indicaciones legales establecidas para su desarrollo dentro del área de Educación Física en la etapa de Educación Primaria. Así, la LOMLOE, en su artículo 19, indica como uno de los principios pedagógicos que «se presentará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y **la educación emocional y en valores**».

A su vez, la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria, en su artículo 2 se indica que la finalidad de la Educación Primaria es «(...) **garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de la personalidad del alumnado, y de prepararlo para cursar con aprovechamiento la Educación Secundaria Obligatoria**». Y en su artículo 3, de principios generales se especifica que las medidas organizativas, metodológicas y curriculares que se adopten se regirán por los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje.

El artículo 8 de la misma Orden establece, igualmente, **los objetivos generales de la etapa**, de los que **se destacan**: a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, en diferentes contextos y situaciones, j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales, k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

En su artículo 9, de **principios pedagógicos**, además de lo indicado anteriormente, para el diseño del presente programa se destacan el aprendizaje significativo y por descubrimiento, la aplicación de lo aprendido en diferentes contextos reales mostrando así su significatividad y contribuyendo al desarrollo de las competencias clave, la preparación para

la resolución de problemas reales en la vida cotidiana, el fomento de la creatividad a través de tareas y retos, el uso de agrupamientos diversos o el juego como elemento motivador por excelencia.

Este programa tiene muy presente su contribución al **Perfil de Salida** del alumnado al finalizar la etapa de Primaria (Anexo I de la Orden ECD/1112/2022) ya que se identifica y define su relación y conexión con los retos del siglo XXI y las competencias clave.

En relación **con los retos del siglo XXI** se destacan:

- Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.
- Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura en la era digital, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.
- Aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas, aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.
- Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad.

En cuanto al **desarrollo de Competencias Clave**, aunque por el carácter globalizador del propio programa se contribuye al desarrollo de la mayoría de ellas, se destacan cuatro: Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender (CPS y AA), Competencia Ciudadana (CC), Competencia Emprendedora (CE) y, Competencia Digital (CD).

En cuanto a los elementos curriculares como son los objetivos, competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos que se trabajan mediante el programa «Nadando en Valores», y en coherencia con la finalidad del mismo, se han concretado y contextualizado a partir de lo establecido en el Anexo II de la Orden ECD/112/2022 para el Área de Educación Física.

A continuación, se muestra la Tabla 5, señalando la relación de los elementos curriculares:

Tabla 5. Relación de elementos curriculares.

Nº de sesión	Temporalización	Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
1	Septiembre	CE.EF.1	1.1, 1.2, 1.3, 1.4	A. Resolución de problemas en situaciones motrices -Acciones motrices individuales -Acciones motrices de cooperación
2	Octubre			
3	Noviembre			
4	Diciembre			
5	Enero	CE.EF.3	3.1, 3.2, 3.3	C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
6	Febrero			
7	Marzo	CE.EF.5	5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5	E. Organización y gestión de la actividad física  F. Vida activa y saludable
8	Abril			
9	Mayo			
10	Junio			

## **4.1. Contexto**

La iniciativa va dirigida al alumnado de 6º de Educación Primaria del Colegio concertado Las Viñas de Teruel; este nivel cuenta con dos vías y un total de 52 alumnos y alumnas; se pretende promocionar la natación en la ciudad de Teruel, donde se ha observado que el número de estudiantes que realizan este deporte es bastante escaso.

En el desarrollo del programa se cuenta con dos maestros de Educación Física, mi trabajo como estudiante del Trabajo Final de Grado de Magisterio en esta mención, así como con cuatro padres y madres que se turnan a lo largo de las diferentes sesiones.

Este centro educativo cuenta con una AMPA muy implicada en la realización de actividades complementarias y extraescolares por lo que se ofreció para colaborar en la financiación del transporte del alumnado a la piscina climatizada y en el acompañamiento y colaboración en diversas tareas acordadas.

En estas edades no se pretende alcanzar un nivel de atleta profesional, pero sí se quiere llegar a desarrollar adecuadamente las habilidades físicas, cognitivas, y emocionales y valores de los/as estudiantes, beneficiando y contribuyendo de tal manera a alcanzar el desarrollo integral que se persigue.

## **4.2. Planificación**

El presente programa surge del interés de ofrecer en determinados centros educativos actuaciones vinculadas a la Educación Física como ámbito educativo para el desarrollo emocional y de valores. En este caso, el centro educativo Las Viñas mostró interés en actuaciones y programas vinculados a sus líneas educativas fundamentales. En este caso, la Educación en Valores.

De esta forma, el proceso a seguir será el siguiente:

- Planificación y coordinación con el centro educativo. En primer lugar, se contactará con la Dirección del centro para informarles del programa y solicitar su autorización para aplicarlo el próximo curso en 6º de Primaria. Se informará al Claustro y, más en detalle, a los docentes de Educación Física para recabar su colaboración. Se mantendrá un estrecho contacto con ellos.
- Aprovechando la participación estrecha del AMPA en diversas actividades del centro, se la informará a través de sus representantes, para decidir y coordinar su implicación en el desarrollo del programa para el próximo curso escolar.

- Se acordará con el profesorado de Educación Física para llevarlo a cabo en horario de su área de competencia.

### **Recursos, instalaciones y fondos económicos**

Los colaboradores para llevar a cabo el desarrollo del programa de natación son redes de ocio, personal técnico del ayuntamiento, áreas de deporte y organizaciones, gracias a su colaboración se podrá obtener materiales e instrumentos necesarios.

### **Factores que apoyan la implementación del programa**

Las actividades de cohesión adoptan un rol determinante, ya que de esta manera permite que los alumnos/as colaboren para alcanzar el objetivo común. La presencia de ayudantes que sean familiares para el alumnado, para no llamar su atención y mantener la atención en todo momento. La colaboración por parte del equipo directivo y docente, y AMPA para llevar a cabo adecuadamente el programa.

#### **4.2.1. Plan de trabajo**

Tarea 1. Contacto con la Dirección de los centros: información del programa y solicitud de su participación en el mismo. 6 meses antes del curso académico seleccionado.

Tarea 2. Reunión con el profesorado de Educación Física para explicarles en detalle el programa y valorar su inserción en el área. 5 meses antes del curso académico seleccionado.

Tarea 3. Comunicación con la AMPA y transmisión de los detalles del programa. Acuerdos para su colaboración. 4 meses antes del curso académico seleccionado.

Tarea 4. Comunicación con la concejalía de deportes del Ayuntamiento y reserva de la piscina climatizada para las fechas y horario establecido. Reserva de material acuático. 3 meses antes del curso académico seleccionado.

Tarea 5. Reserva de transporte para el alumnado. 3 meses antes del curso académico seleccionado.

Tarea 6. En la primera semana de clase del curso escolar, pasar el TMMS y la Escala de Rosenberg al alumnado de 6º de Primaria.

Tarea 7. Aplicación del programa. A lo largo del curso académico seleccionado.

Tarea 8. Análisis y conclusiones de los resultados y comunicación a las familias y a Dirección. Último mes de la intervención.

A continuación, se muestra la información de manera más visual en la Figura 6:

Figura 6. Plan de trabajo. Elaboración propia.



El programa está formado por diez sesiones, en cada una de ellas se trabajarán habilidades motrices adaptadas a las actividades acuáticas, en este caso concreto, la natación, relacionadas con un valor a través de juegos y actividades dentro del agua. Se tratará de aprovechar al máximo los beneficios que proporciona el medio acuático para fomentar el aprendizaje de una manera lúdica. Al tratarse de unas actividades en el medio acuático se tendrá en cuenta la seguridad y la adaptabilidad en todo momento, haciendo que los/as estudiantes estén lo más cómodos/as posible.

En relación con los valores, las sesiones están planificadas minuciosamente para avanzar desde la cooperación hasta la responsabilidad, ya que el objetivo de este programa es fomentar el aprendizaje del alumnado y contribuir en su desarrollo global.

Se procurará la adecuación a las necesidades que vayan surgiendo a lo largo de las diferentes sesiones del programa, haciendo las adaptaciones necesarias para lograr los objetivos. Este programa tiene la ventaja de que cualquier persona sea cual sea su nivel de habilidades motrices en el medio acuático, será capaz de aprender y disfrutar, logrando realizar los retos y desafíos diseñados para ello.

También se establecerán protocolos de seguridad con personal cualificado para ello, de tal manera que se garantice la seguridad de los/as estudiantes.

Con todo lo anteriormente mencionado se logrará alcanzar una experiencia agradable a la vez que enriquecedora, explorando un deporte no tan conocido o practicado como otros que a primera vista se ven más accesibles.

Seguidamente, se muestra en la Figura 7, el plan de actividades que se seguirá en cada sesión a lo largo de todo el programa, señalando cual es el valor y las habilidades acuáticas que se trabajará.

**Figura 7.** Línea de tiempo. Elaboración propia.



### **4.3. Recursos metodológicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje**

Los estilos de enseñanza que se emplean a lo largo del programa están adaptados para favorecer el aprendizaje de los/as estudiantes. Éstos pretenden fomentar la participación activa del alumnado, desarrollarán técnicas y tácticas adaptadas al medio acuático, y podrán disfrutar de la actividad de manera segura. Los estilos de enseñanza utilizados son:

- 1) Demostrativo: se muestran las técnicas de la natación.
- 2) Participativo: participación activa a través de actividades y juegos atractivos, permitiendo experimentar y practicar lo aprendido.
- 3) Formativo: realización de feedback constante.
- 4) Cooperativo: colaboración y trabajo en equipo para lograr objetivos comunes.
- 5) Inclusivo: todos forman parte del grupo.

En cuanto a los modelos pedagógicos para facilitar el aprendizaje y teniendo en cuenta las necesidades y características específicas del grupo se utiliza:

- 1) Modelo tradicional: explicación directa a los estudiantes, mediante demostraciones.
- 2) Enseñanza recíproca: el alumnado aprende conjuntamente, aprendiendo los unos de los otros.
- 3) Aprendizaje cooperativo: fomentar la colaboración asumiendo roles para lograr el objetivo.

Todas las sesiones cuentan con un tiempo final para la retroalimentación y la reflexión de la práctica y vivencia, insistiendo en determinados aspectos más técnicos y, especialmente, en la reflexión de las vivencias emocionales para destacar la importancia del Valor trabajado específicamente.

Para ello, se utilizarán rutinas de pensamiento (Project Zero, 2016), que son estrategias breves con pasos sencillos que activan los conocimientos previos, orientan las preguntas de los alumnos/as y estructuran la discusión o debate. Contribuyen de manera notable a favorecer la creación de hábitos de pensamiento más eficaz y mejorar su capacidad de comprensión. Se trabajarán principalmente:

- «Veo, pienso, me pregunto», para hacer observaciones cuidadosas y potenciar la curiosidad.
- «El semáforo» favorece el proceso de autoevaluación y autorreflexión.

- «Antes pensaba, ahora pienso» favorecerá las habilidades de razonamiento y encontrar relaciones causa-efecto en los cambios de pensamiento sobre el asunto tratado.
- «3-2-1 puente». De forma divertida, esta rutina hace visible el pensamiento, ideas y preguntas sobre un asunto importante que se deba tratar. Permite concretar antiguas y nuevas formas de pensar sobre algo.

### **4.3.1. Atención a la diversidad**

Para favorecer el aprendizaje de todos los/as estudiantes, se utilizarán los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA):

- Favorecer la implicación y motivación, valorando el progreso individual.
- Acciones para favorecer el aprendizaje, utilizando un vocabulario sencillo.
- Acciones para favorecer la acción y la expresión, empleando «para y piensa» y recursos visuales.

Utilizando los puntos nombrados anteriormente se logrará que los/as estudiantes alcancen el aprendizaje deseado, ya que se favorece la inclusión de todos/as, aumentando la participación activa y la socialización entre iguales.

El día elegido para realizar la sesión mensual es el día que la clase de Educación Física se imparte inmediatamente después del recreo, aprovechando de esta manera el desplazamiento en el horario del recreo.

La actividad ocupará un total de 90 minutos; las sesiones serán de 60 minutos en el agua, 15 minutos para el posterior aseo personal y 15 minutos totales para ir y volver con el autobús.

Cada sesión dispondrá de un tiempo entre 15 y 20 minutos para la reflexión sobre los aspectos, situaciones y experiencias individuales y de grupo vinculadas a los diferentes valores trabajados. Esta fase de reflexión final de sesión se realizará en la siguiente clase de Educación Física. Se recurrirá a preguntas de enfoque, a rutinas de pensamiento indicadas en el apartado de Metodología y a reflejar en una ficha de la sesión correspondiente, las conclusiones y comentarios destacados aportados por el alumnado. Todo ello, se recogerá en un Diario de reflexión del programa «Nadando en Valores».

La estructura de las sesiones es similar en todas, ya que es conveniente que los/as estudiantes conozcan desde el primer momento la dinámica de las sesiones, al ser una sesión

al mes, se ahorra tiempo en explicar la estructura en cada sesión y conocerán el funcionamiento adecuadamente, aunque el objetivo que se pretende alcanzar en cada sesión cambie.

## **5. Desarrollo de sesiones**

A continuación se enumera cada una de las 10 sesiones diseñadas para el programa, nombrando los elementos, técnicas y habilidades acuáticas que se trabajan en relación con cada valor.

### **Sesión 1: Autoconfianza**

Se trabajarán elementos como la flotación, enseñando técnicas de respiración y relajación al alumnado, de esta manera desarrollarán una sensación de seguridad tanto con el agua como con ellos mismos/as.

La habilidad acuática que se trabaja es la flotación.

### **Sesión 2: Respeto**

Este valor se trabajará mediante juegos en parejas donde tratarán de respetarse los unos con los otros, estos juegos tienen el objetivo de trabajar conjuntamente para alcanzar una meta común.

Las habilidades acuáticas que se trabajan son la coordinación y la agilidad en el agua.

### **Sesión 3: Cooperación**

Se trabajará a través de retos para, conjuntamente conseguir pasar los retos y desafíos diseñados, éstos están compuestos de juegos con relevos y compañerismo.

La habilidad acuática que se trabaja es la coordinación.

### **Sesión 4: Superación personal**

El trabajo individual es importante para cualquier ámbito de la vida, de tal manera que en esta sesión se potenciarán las habilidades individuales de cada estudiante para superar los límites individuales.

La habilidad acuática que se trabaja es la técnica de nado.

### **Sesión 5: Responsabilidad**

A lo largo de la sesión se trabajará de manera individual y colectiva, para fomentar el valor de ponerle empeño a cada cosa que se realiza.

Las habilidades acuáticas que se trabajan son la coordinación y la inmersión al agua.

### **Sesión 6: Empatía**

Deberán de emplear la comunicación entre ellos y apreciar el trabajo y las sensaciones o emociones de los demás compañeros/as.

Las habilidades acuáticas que se trabajan son la agilidad y la lateralidad.

### **Sesión 7: Solidaridad**

Esta sesión está diseñada para que en grandes grupos con los valores aprendidos en las sesiones anteriores logren cada uno de los desafíos propuestos, valorando las acciones tanto individuales como de grupo.

Las habilidades acuáticas que se trabajan son la coordinación y los desplazamientos.

### **Sesión 8: Honestidad**

Con las habilidades individuales, los/as estudiantes deberán establecer objetivos realistas para alcanzar la mejora de ellos mismos, deberán ser auténticos y creativos en su desarrollo dentro del agua.

Las habilidades acuáticas que se trabajan son la coordinación, la agilidad, la lateralidad y los desplazamientos.

### **Sesión 9: Tolerancia**

La sesión consta de actividades en las que poner en práctica distintas habilidades, con estas actividades se podrá observar las limitaciones o diferencias de cada uno de ellos/as, al apreciar estos aspectos, el alumnado deberá trabajar conjuntamente para alcanzar el objetivo.

Las habilidades acuáticas que se trabajan son los desplazamientos y la agilidad en el agua.

### **Sesión 10: Amistad**

Para finalizar el programa, esta sesión será lúdica a la vez que dinámica, se practicará un deporte acuático por equipos para poner en práctica todo lo aprendido durante el programa, con esta actividad se logrará afianzar más los lazos de amistad entre los/as estudiantes.

Las habilidades acuáticas que se trabajan son la coordinación, la agilidad, los lanzamientos, las recepciones y los giros.

Seguidamente, se presentan las diferentes tablas de sesión que se llevarán a cabo a lo largo del curso académico, detallando los objetivos, los indicadores de logro, las estrategias para la práctica docente, las actividades de cada sesión y un espacio de tiempo para la reflexión sobre la experiencia.

<b>SESIÓN 1</b>	<b>AUTOCONFIANZA</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la autoconfianza en el agua.</li> <li>- Promover un estilo de vida saludable.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Desarrollar habilidades sociales.</li> </ul>	
<p><b>INDICADORES DE LOGRO QUE SE TRABAJAN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superar obstáculos personales.</li> <li>- Aceptar desafíos.</li> <li>- Dominar las habilidades básicas de la natación.</li> <li>- Adquirir seguridad en el agua.</li> <li>- Mejorar la condición física.</li> </ul>	
<p><b>ESTRATEGIAS PARA LA PRÁCTICA DOCENTE:</b> Fomentar la participación activa del alumnado y la creación de estrategias.</p>	
<p align="center"><b>ACTIVIDADES DE LA SESIÓN</b></p>	
<b>RECURSOS</b>	Flotadores, pelotas y cronómetro
<p align="center"><b>ACTIVIDAD A DESARROLLAR</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Introducción a la flotación:</u> Acostarse boca arriba en el agua y relajarse. Después pueden probar la flotación con ayuda de flotadores, manteniendo el equilibrio y la estabilidad en el agua.</li> <li>- <u>Respiración y flotación:</u> Enseñaremos técnicas de respiración adecuadas para la natación. Los estudiantes practicarán la respiración mientras flotan en diferentes posiciones, boca arriba, boca abajo y de lado. Utilizaremos pelotas para ayudarles a mantener la cabeza sobre el agua mientras practican la respiración.</li> <li>- <u>Desafíos de flotación:</u>  <u>Flotación sin flotadores:</u> practicarán flotar sin la ayuda de flotadores, utilizando diferentes técnicas aprendidas anteriormente, como mantenerse de pie en una zona de agua poco profunda o con técnicas de relajación y respiración.  <u>Desafíos de tiempo:</u> Los estudiantes intentarán flotar durante distintos periodos de tiempo, aumentando gradualmente la duración a medida que mejoren sus habilidades.</li> <li>- <u>Juegos de respiración:</u>  <u>Recogida de objetos en el fondo:</u> Recolectar objetos situados en el fondo.  <u>Carrera por relevos de respiración:</u> En equipos, estableceremos una línea de salida y una de meta, un miembro de cada equipo comenzará realizando respiraciones bajo el agua en intervalos regulares.  <u>Respiración en movimiento:</u> Practicarán la respiración lateral mientras nadan. Fomentaremos una respiración suave y controlada para mejorar la eficiencia y la confianza en la respiración mientras se mueven en el agua.</li> </ul>	
<p align="center"><b>TIEMPO PARA LA REFLEXIÓN sobre la experiencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentarios sobre la experiencia a nivel individual.</li> <li>• Aspectos destacados por el alumnado en el desarrollo de algunas de las actividades.</li> <li>• Conclusiones finales.</li> </ul>	

<b>SESIÓN 2</b>	<b>RESPECTO</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar el respeto hacia los compañeros en el agua.</li> <li>- Promover un estilo de vida saludable.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Desarrollar habilidades sociales.</li> </ul>	
<p><b>INDICADORES DE LOGRO QUE SE TRABAJAN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar una comunicación respetuosa.</li> <li>- Respetar los tiempos y turnos.</li> <li>- Dominar las habilidades básicas de la natación.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Mejorar la condición física.</li> </ul>	
<p><b>ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA:</b> Fomentar la participación activa del alumnado y la creación de estrategias.</p>	
<b>ACTIVIDADES DE LA SESIÓN</b>	
<b>RECURSOS</b>	Boyas o flotadores, pelotas y aros
<b>ACTIVIDAD A DESARROLLAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Relevo de boyas</u>: Por parejas, salen nadando hacia el medio para tocar la boya y volver a su lugar de nuevo.</li> <li>- <u>Carrera de pelotas</u>: Cada pareja tiene una pelota, deben transportar la pelota sin que se caiga.</li> <li>- <u>Obstáculos en el agua</u>: En parejas, deberán ayudarse para superar los obstáculos que se vayan encontrando.</li> <li>- <u>Prueba de velocidad (50m)</u>: Individual, cada persona recorrerá 50m y se registrará la marca para intentar superarla en el futuro.</li> </ul>	
<p align="center"><b>TIEMPO PARA LA REFLEXIÓN sobre la experiencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentarios sobre la experiencia a nivel individual.</li> <li>• Aspectos destacados por el alumnado en el desarrollo de algunas de las actividades.</li> <li>• Conclusiones finales.</li> </ul>	

<b>SESIÓN 3</b>	<b>COOPERACIÓN</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicar el trabajo en equipo y la cooperación.</li> <li>- Promover un estilo de vida saludable.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Ejercitar habilidades sociales.</li> </ul>	
<p><b>INDICADORES DE LOGRO QUE SE TRABAJAN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar en equipo.</li> <li>- Respetar las habilidades de los demás.</li> <li>- Dominar las habilidades básicas de la natación.</li> <li>- Adquirir seguridad en el agua.</li> <li>- Mejorar la condición física.</li> </ul>	
<p><b>ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA:</b> Fomentar la participación activa del alumnado y la creación de estrategias.</p>	
<b>ACTIVIDADES DE LA SESIÓN</b>	
<b>RECURSOS</b>	Boyas o flotadores y pelotas
<b>ACTIVIDAD A DESARROLLAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Relevo de objetos</u>: Los equipos se colocan en fila, ponemos objetos en el agua, los equipos van entrando en orden, cada uno coge un objeto y releva el siguiente.</li> <li>- <u>Remolino</u>: Con la participación de todo el grupo, correr en el mismo sentido para formar un remolino en la piscina.</li> <li>- <u>Reto cooperativo</u>: En grupos de 4, pasar buceando la piscina, donde salga el primero es el lugar donde entrará el segundo, y así sucesivamente.</li> <li>- <u>Baloncesto acuático</u>: 2 equipos jugarán para intentar encestar el mayor nº de veces.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>TIEMPO PARA LA REFLEXIÓN sobre la experiencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentarios sobre la experiencia a nivel individual.</li> <li>• Aspectos destacados por el alumnado en el desarrollo de algunas de las actividades.</li> <li>• Conclusiones finales.</li> </ul>	

<b>SESIÓN 4</b>	<b>SUPERACIÓN PERSONAL</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular la superación personal y el desarrollo de habilidades individuales.</li> <li>- Promover un estilo de vida saludable.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Desarrollar habilidades sociales.</li> </ul>	
<p><b>INDICADORES DE LOGRO QUE SE TRABAJAN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer metas personales.</li> <li>- Realizar una autoevaluación constructiva.</li> <li>- Dominar las habilidades básicas de la natación.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Mejorar la condición física.</li> </ul>	
<p><b>ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA:</b> Fomentar la participación activa del alumnado y la creación de estrategias.</p>	
<p align="center"><b>ACTIVIDADES DE LA SESIÓN</b></p>	
<b>RECURSOS</b>	Cronómetro, material de registro y boyas o flotadores
<p><b>ACTIVIDAD A DESARROLLAR</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Prueba de velocidad individual (50 m)</u>: Cada estudiante estableció una marca en la sesión 2, ahora trabajará para mejorar su velocidad dándole indicaciones de mejora.</li> <li>- <u>Prueba de resistencia</u>: Cada estudiante establecerá una meta personal de distancia y trabajará para mejorar su resistencia.</li> <li>- <u>Prueba de técnica</u>: Realizarán ejercicios de técnica de natación, utilizaremos observaciones visuales para evaluar la técnica y dar retroalimentación constructiva. Cada estudiante establecerá metas personales de mejora de técnica y trabajará para perfeccionar su técnica.</li> <li>- <u>Prueba de estilo</u>: Nadar 100 m en el estilo que ellos decidan, registraremos el tiempo de cada estudiante. Cada estudiante establecerá una meta personal de dominio del estilo y trabajará para mejorar su rendimiento.</li> </ul>	
<p align="center"><b>TIEMPO PARA LA REFLEXIÓN sobre la experiencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentarios sobre la experiencia a nivel individual.</li> <li>• Aspectos destacados por el alumnado en el desarrollo de algunas de las actividades.</li> <li>• Conclusiones finales.</li> </ul>	

<b>SESIÓN 5</b>	<b>RESPONSABILIDAD</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la responsabilidad en el cuidado del equipo de natación.</li> <li>- Promover un estilo de vida saludable.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Desarrollar habilidades sociales.</li> </ul>	
<p><b>INDICADORES DE LOGRO QUE SE TRABAJAN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la autogestión y autocuidado.</li> <li>- Colaborar y apoyo mutuo.</li> <li>- Dominar las habilidades básicas de la natación.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Mejorar la condición física.</li> </ul>	
<p><b>ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA:</b> Fomentar la participación activa del alumnado y la creación de estrategias.</p>	
<b>ACTIVIDADES DE LA SESIÓN</b>	
<b>RECURSOS</b>	Flotadores, pelotas y cronómetro
<b>ACTIVIDAD A DESARROLLAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Carrera de recolección</u>: Cada equipo llevará una bolsa, deberán entrar al agua y recolectar la mayor cantidad de objetos en un tiempo determinado.</li> <li>- <u>Carrera de limpieza</u>: En parejas deberán recolectar los tapones de botellas y corchos que haya en el agua para limpiar su zona. Después de la actividad, deben asegurarse de desechar correctamente los objetos recogidos.</li> <li>- <u>Relevo de mantenimiento</u>: Por equipos, compiten para realizar tareas de mantenimiento en el agua, como inflar flotadores o recolectar objetos en el fondo.</li> <li>- <u>Tesoro sumergido</u>: En el fondo habrá objetos pequeños y brillantes, por equipos, deberán buscar los objetos creando estrategias grupales.</li> </ul>	
<p align="center"><b>TIEMPO PARA LA REFLEXIÓN sobre la experiencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentarios sobre la experiencia a nivel individual.</li> <li>• Aspectos destacados por el alumnado en el desarrollo de algunas de las actividades.</li> <li>• Conclusiones finales.</li> </ul>	

<b>SESIÓN 6</b>	<b>EMPATÍA</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la empatía y la comprensión hacia los demás.</li> <li>- Promover un estilo de vida saludable.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Desarrollar habilidades sociales.</li> </ul>	
<p><b>INDICADORES DE LOGRO QUE SE TRABAJAN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la escucha activa.</li> <li>- Reconocer las emociones de los demás.</li> <li>- Dominar las habilidades básicas de la natación.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Mejorar la condición física.</li> </ul>	
<p><b>ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA:</b> Fomentar la participación activa del alumnado y la creación de estrategias.</p>	
<b>ACTIVIDADES DE LA SESIÓN</b>	
<b>RECURSOS</b>	Flotadores, pelotas y cronómetro
<b>ACTIVIDAD A DESARROLLAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Juego de espejo acuático</u>: En parejas, uno de ellos será el líder y otro el seguidor. El líder realiza movimientos en el agua y el seguidor lo imita, tratando de mantener la sincronización. Después se intercambian los roles.</li> <li>- <u>Rescate simulado</u>: Equipos de 3, uno de ellos simula estar en problemas en el agua y llama la atención del equipo. Los otros dos deben comunicarse sin palabras para coordinar un rescate efectivo. Después de cada simulacro, los equipos deben discutir cómo podrían mejorar su comunicación y coordinación en futuras situaciones de rescate.</li> <li>- <u>Juego de la pelota pasadora</u>: Los estudiantes forman un círculo en el agua, la pelota se utiliza como elemento de comunicación. Se deben pasar la pelota sin hablar para fomentar diferentes formas de comunicación no verbal.</li> <li>- <u>Nado de imitación</u>: Un estudiante realiza una serie de movimientos en el agua mientras los demás lo observan, después deben imitar los movimientos del líder sin palabras. Los roles se intercambian para dar a cada estudiante la oportunidad de ser líder.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>TIEMPO PARA LA REFLEXIÓN sobre la experiencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentarios sobre la experiencia a nivel individual.</li> <li>• Aspectos destacados por el alumnado en el desarrollo de algunas de las actividades.</li> <li>• Conclusiones finales.</li> </ul>	

<b>SESIÓN 7</b>	<b>SOLIDARIDAD</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la solidaridad y el apoyo entre los compañeros/as.</li> <li>- Promover un estilo de vida saludable.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Desarrollar habilidades sociales.</li> </ul>	
<p><b>INDICADORES DE LOGRO QUE SE TRABAJAN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaborar en actividades grupales.</li> <li>- Promocionar un ambiente de apoyo mutuo.</li> <li>- Dominar las habilidades básicas de la natación.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Mejorar la condición física.</li> </ul>	
<p><b>ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA:</b> Fomentar la participación activa del alumnado y la creación de estrategias.</p>	
<p><b>ACTIVIDADES DE LA SESIÓN</b></p>	
<b>RECURSOS</b>	Flotadores, aros, pelotas, tablas, cuerdas, cronómetro
<p align="center"><b>ACTIVIDAD A DESARROLLAR</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Carrera de relevos acuáticos</u>: En equipos, organizaremos una carrera de relevos, cada equipo deberá nadar una distancia determinada mientras pasan un objeto de un miembro del equipo al siguiente.</li> <li>- <u>Construcción de una balsa</u>: Con los materiales proporcionados los equipos deberán construir una balsa flotante que pueda soportar a todos sus miembros.</li> <li>- <u>Rescate en equipo</u>: Simularemos un rescate donde un miembro del equipo necesita ser rescatado, los demás miembros deberán trabajar juntos para llevar al compañero a un lugar seguro. Fomentar la comunicación clara y la cooperación entre el equipo para garantizar un rescate exitoso.</li> <li>- <u>Carrera de obstáculos en parejas</u>: Cada pareja deberá superar obstáculos como flotadores o aros mientras se mantienen juntos en todo momento.</li> </ul>	
<p align="center"><b>TIEMPO PARA LA REFLEXIÓN sobre la experiencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentarios sobre la experiencia a nivel individual.</li> <li>• Aspectos destacados por el alumnado en el desarrollo de algunas de las actividades.</li> <li>• Conclusiones finales.</li> </ul>	

<b>SESIÓN 8</b>	<b>HONESTIDAD</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la honestidad en la evaluación personal del rendimiento en el agua.</li> <li>- Promover un estilo de vida saludable.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Desarrollar habilidades sociales.</li> </ul>	
<p><b>INDICADORES DE LOGRO QUE SE TRABAJAN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reportar lesiones o incomodidades.</li> <li>- Reconocimiento de los propios errores.</li> <li>- Dominar las habilidades básicas de la natación.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Mejorar la condición física.</li> </ul>	
<p><b>ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA:</b></p> <p>Fomentar la participación activa del alumnado y la creación de estrategias.</p>	
<b>ACTIVIDADES DE LA SESIÓN</b>	
<b>RECURSOS</b>	Pelotas, aros y tablas
<b>ACTIVIDAD A DESARROLLAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Pruebas de habilidades de natación</u>: los estudiantes deberán realizar 25 metros con cada uno de los 4 estilos de natación. Al finalizar deberán evaluar su técnica en cada uno de ellos.</li> <li>- <u>Juegos en el agua</u>:  <u>Captura la bandera acuática</u>: En equipos, intentarán recuperar la bandera del equipo contrario que han escondido previamente.  <u>Búsqueda de tesoros</u>: En equipos, deberán recolectar el mayor número de tesoros acuáticos.</li> <li>- <u>Establecimiento de metas</u>: Sesión de reflexión: compartirán en grupo sus autoevaluaciones de las pruebas de habilidades de natación. Después discutirán sus metas individuales para mejorar.</li> <li>- <u>Entrenamiento personalizado</u>:  <u>Práctica de habilidades</u>: Basándose en sus metas individuales, trabajarán en ejercicios específicos para mejorar sus habilidades de natación.  <u>Orientación individualizada</u>: El instructor/a proporcionará orientación y apoyo individualizado. Se darán sugerencias y correcciones para ayudar a cada estudiante a alcanzar sus objetivos.  <u>Autoevaluación continua</u>: Durante todo el periodo de actividad se fomentará la autoevaluación continua, animando a identificar áreas de mejora y a celebrar los logros.</li> </ul>	
<p align="center"><b>TIEMPO PARA LA REFLEXIÓN sobre la experiencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentarios sobre la experiencia a nivel individual.</li> <li>• Aspectos destacados por el alumnado en el desarrollo de algunas de las actividades.</li> <li>• Conclusiones finales.</li> </ul>	

<b>SESIÓN 9</b>	<b>TOLERANCIA</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la tolerancia y aceptación de las diferencias en habilidades acuáticas.</li> <li>- Promover un estilo de vida saludable.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Desarrollar habilidades sociales.</li> </ul>	
<p><b>INDICADORES DE LOGRO QUE SE TRABAJAN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respetar las diferencias de habilidades.</li> <li>- Apoyar a los nadadores menos experimentados.</li> <li>- Dominar las habilidades básicas de la natación.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Mejorar la condición física.</li> </ul>	
<p><b>ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA:</b></p> <p>Fomentar la participación activa del alumnado y la creación de estrategias.</p>	
<b>ACTIVIDADES DE LA SESIÓN</b>	
<b>RECURSOS</b>	Flotadores, pelotas, aros y cronómetro
<b>ACTIVIDAD A DESARROLLAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Juegos de aros</u>: Los estudiantes deberán nadar en grupos de 4 hacia los aros y pasar a través de ellos en el menor tiempo posible.</li> <li>- <u>Carrera de objetos flotantes</u>: En equipos, uno por uno, deben nadar hacia el extremo opuesto de la piscina llevando un objeto flotante, una vez allí, deben dejar el objeto en un recipiente y volver nadando para que el siguiente miembro repita.</li> <li>- <u>Juegos de pelota</u>: En equipos, alternamos juegos para mantener la diversión y la emoción, a la vez que respetamos las habilidades de los demás.</li> <li>- <u>Desfile de saltos</u>: Cada estudiante tendrá su momento para asombrar a los demás mediante un salto al agua creativo.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>TIEMPO PARA LA REFLEXIÓN sobre la experiencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentarios sobre la experiencia a nivel individual.</li> <li>• Aspectos destacados por el alumnado en el desarrollo de algunas de las actividades.</li> <li>• Conclusiones finales.</li> </ul>	

<b>SESIÓN 10</b>	<b>AMISTAD</b>
<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Celebrar la amistad a través de actividades acuáticas divertidas.</li> <li>- Promover un estilo de vida saludable.</li> <li>- Fomentar la participación deportiva.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Desarrollar habilidades motrices acuáticas.</li> <li>- Desarrollar habilidades sociales.</li> </ul>	
<p><b>INDICADORES DE LOGRO QUE SE TRABAJAN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar vínculos positivos.</li> <li>- Promover un ambiente de confianza.</li> <li>- Dominar las habilidades básicas de la natación.</li> <li>- Seguridad en el agua.</li> <li>- Mejorar la condición física.</li> </ul>	
<p><b>ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA:</b> Fomentar la participación activa del alumnado y la creación de estrategias.</p>	
<p align="center"><b>ACTIVIDADES DE LA SESIÓN</b></p>	
<p align="center"><b>RECURSOS</b></p>	<p align="center">Pelotas, flotadores, aros y cronómetro</p>
<p align="center"><b>ACTIVIDAD A DESARROLLAR</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Circuito acuático</u>: Se diseñará un circuito acuático mediante materiales divertidos como tablas grandes o aros, se pondrá en práctica habilidades adquiridas a lo largo de las sesiones, se les dejará autonomía para completarlo.</li> <li>- <u>Waterpolo</u>: Animar a los/as estudiantes a colaborar y comunicarse mientras juegan.</li> </ul>	
<p align="center"><b>TIEMPO PARA LA REFLEXIÓN sobre la experiencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentarios sobre la experiencia a nivel individual.</li> <li>• Aspectos destacados por el alumnado en el desarrollo de algunas de las actividades.</li> <li>• Conclusiones finales.</li> </ul>	

El programa posee carácter interdisciplinario, ya que se trabajan contenidos de varias de las áreas de Educación Primaria, de esta manera se pretende ayudar a los/as estudiantes a comprender mejor los contenidos, ya que son observables desde distintos puntos de vista.

En primer lugar, la Educación Física como motor y principal elemento de esta intervención, se trabaja a través de juegos y actividades acuáticas a la vez que se fomenta un estilo de vida activo y saludable.

En segundo lugar, se observa una relación con la Educación en Valores Cívicos y Éticos, la cual se trabaja en todas las sesiones del programa, en concreto un valor por sesión, tiene como meta fomentar lazos de amistad entre los compañeros/as.

Y, en tercer lugar, la Educación Plástica y Visual, puesto que en el aula realizarán un mural con frases fuerza que se hayan ido viendo en las sesiones. También tendrán la oportunidad de trabajar en la edición de un vídeo, ya que, durante el transcurso del programa, habrá un colaborador grabando y fotografiando momentos destacables de las sesiones, con este material, el alumnado trabajará en el aula con las TIC trabajando conjuntamente y así tener un recuerdo de la experiencia. Es importante recordar que la utilización de este material tendrá que tener la aprobación de los padres y madres de los/as alumnos, esta autorización (Anexo I) deberá realizarse antes de comenzar el programa para conocer si se puede grabar a todo el grupo o hay algunas limitaciones.

## **5.1. Producto final**

Lo que se pretende alcanzar con este programa es fomentar lazos de amistad y valores esenciales entre los/as estudiantes, y esto se consigue trabajando valor por valor para lograr llegar al último, de esta manera los/as estudiantes ya tendrán interiorizados aspectos imprescindibles para mantener relaciones sanas con los demás.

Trabajando valores como la empatía, la cooperación o la honestidad estaremos contribuyendo a hacer que los estudiantes crezcan como personas, con unos valores determinantes, y evitando problemas tanto de salud física como de salud mental.

Como conclusión, el verdadero éxito es poder enseñar y compartir elementos importantes para vivir en comunidad, desarrollando personalidades fuertes y empáticas, sin olvidar el valor que tiene la amistad.

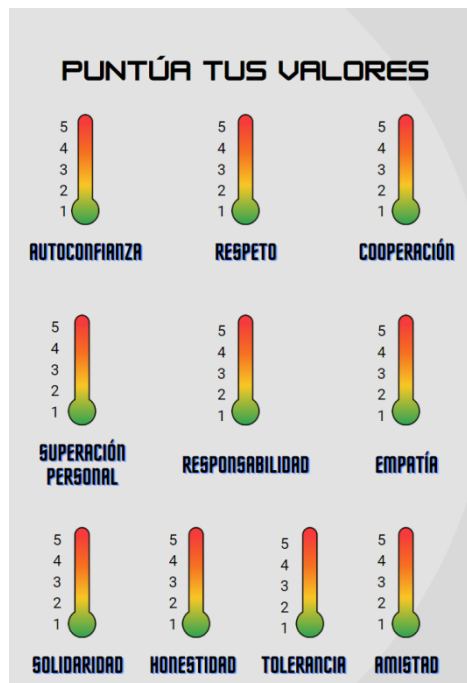
Se grabarán las distintas sesiones del programa en sus momentos más destacados; de esta manera, se dispondrá de un excelente recurso para el momento de reflexión de cada

sesión y como un recuerdo audiovisual del programa «Nadando en Valores» para el final de curso.

## 5.2. Instrumentos utilizados para medir las opiniones del grupo

Para conocer el nivel de trabajo personal de los valores y su mejora a lo largo del programa se utilizará una escala de valoración tipo Likert de 1 a 5 puntos (véase Figura 8) que evaluará tanto antes como después del programa la percepción sobre el desarrollo de los 10 valores trabajados en los/as estudiantes. Además el profesorado, utilizará la escala para evaluar esto mismo sobre su percepción externa antes y después del programa del grupo-clase:

**Figura 8.** Evaluación sobre la percepción de los valores en una escala tipo Likert 1-5 puntos. Elaboración propia.



Por otro lado, para medir las percepciones del grupo se utilizarán distintos instrumentos en la primera y en la última sesión del programa para poder contrastar la información y analizar el programa en relación a la consecución de los objetivos e hipótesis propuestas, estos instrumentos se relacionan con los valores ya que a lo largo del programa se trabaja a través de actividades cooperativas e individuales, por lo tanto es importante conocer las emociones, los sentimientos y la autoestima de los niños/as. La autoestima se trabajará

como objetivo secundario mediante la responsabilidad y la honestidad, y el estado emocional a través de la autoconfianza y superación personal entre otros.

Los instrumentos que se utilizarán para medir también las percepciones del grupo durante el transcurso del programa de intervención son los siguientes:

1. El **Trait Meta-Mood Scale** (TMMS), ideado por Salovey et al. (1995), es un cuestionario de 48 ítems para evaluar el estado emocional, tiempo después, los españoles Extremera y Fernández-Berrocal (2005) tradujeron, modificaron y resumieron dicho cuestionario a 24 ítems. El cuestionario abarca 3 elementos: claridad emocional, atención plena emocional y reparación emocional. Este instrumento ofrece la oportunidad de conocer a fondo a los/as estudiantes que lo completan, como por ejemplo ver qué toma de decisiones realiza en una situación determinada. El tema de las emociones es algo delicado, ya que se debe saber identificarlas, controlarlas y manejarlas para tener un equilibrio saludable.

El TMMS-24 está formado por 24 ítems (véase Tabla 6), evaluados en una escala de 5 niveles. Cada uno de los tres elementos incluyen ocho ítems:

- Atención emocional: capacidad que se posee para experimentar y expresar sentimientos de manera adecuada.
- Comprensión de los sentimientos: conciencia sobre su estado emocional.
- Regulación emocional: habilidad para controlar adecuadamente su estado de ánimo.

**Tabla 6.** Trait Meta-Mood Scale (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005).

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5

**PROGRAMA DE NATACIÓN: «NADANDO EN VALORES»**

5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

2. La **Escala Rosenberg** elaborada para analizar la autoestima en adolescentes por Rosenberg (1965), igual que en el instrumento anterior, los españoles Morejón et al. (2004) adaptaron la escala para la población española. Está formada por 10 ítems (véase Tabla 7), expresando la valía personal y la satisfacción personal.

Dependiendo de la respuesta del alumno/a, existe un puntaje de 0 a 3, siendo un 0 muy desacuerdo, y un 3 en de acuerdo total.

A continuación, la interpretación de resultados:

- De 30 a 40 puntos: Indica una autoestima elevada, considerada como normal.
- De 26 a 29 puntos: Sugiere una autoestima media, con posibles problemas generales de autoestima que podrían beneficiarse de mejoras.
- Menos de 25 puntos: Revela una autoestima baja, indicando la presencia de problemas significativos en la autoestima que requieren atención.

**Tabla 7.** Escala de Rosenberg (Morejón et al. 2004).

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras				
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso				
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas				
4	Soy capaz de hacer las cosas bien como los demás				
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso				
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo				
7	En general me siento satisfecho				

	conmigo mismo				
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo				
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones				
10	A veces pienso que no sirvo para nada				

### **5.3. Procedimientos e instrumentos de evaluación cualitativa**

En cuanto a la evaluación, según la Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, el proceso de evaluación del programa tendrá una fase inicial, una fase formativa y una fase final; en la fase inicial se utilizarán las técnicas e instrumentos como el cuestionario TMMS, la Escala Rosenberg, la observación directa y conversaciones y entrevistas con el grupo de alumnos/as, para conocer el dominio general e individual de las técnicas de natación, y del ejercicio de los valores dentro del desarrollo del deporte; en la fase formativa se utilizará la técnica de observación sistemática en las propias sesiones y mediante las grabaciones en vídeo así como las sesiones de reflexión del grupo; en la fase final se utilizará el diario del programa con las reflexiones y las valoraciones del alumnado así como los registros relativos a la práctica deportiva.

Al comienzo de curso, los padres y madres completarán una ficha inicial de recopilación de datos, esto permitirá al maestro/a tener información sobre intereses y limitaciones relacionados con el medio acuático (Anexo II).

El maestro/a irá evaluando el proceso formativo a través de una ficha de control (Anexo III), anotando el trabajo que cada alumno/a demuestra durante el transcurso de las sesiones.

En cada sesión, el maestro/a repartirá un diario de sesión donde los alumnos/as deberán escribir sus aprendizajes, motivaciones o intereses, permitiendo un seguimiento de las sesiones (Anexo IV).

Para evaluar de manera global el programa implementado se ha elaborado un formulario de Google (Anexo V) en el cual los/as estudiantes completarán una vez haya finalizado la implementación, de esta manera se obtendrá información detallada sobre la experiencia y vivencias del alumnado, con esta información analizaré los puntos fuertes y

los débiles, observaré si hay áreas que mejorar y se alcanzará de una mejor manera el objetivo previsto.



Google Forms

Formulario Google: <https://forms.gle/DvKc2t1EHwT3ev297>

Al finalizar el programa, el maestro/a evaluará su propia práctica docente para analizar el propio trabajo y conocer la evolución del mismo. De esta manera se podrá volver a desarrollar el programa con las modificaciones necesarias. (Anexo VI).

#### **5.4. Difusión del programa**

Para la publicidad del programa a la Comunidad Educativa se ha elaborado un cartel informativo (Anexo VII) colorido a la vez que llamativo para colgarlos en diferentes espacios del centro educativo y que cualquier persona pueda acceder a él. El cartel contiene la siguiente información: nombre del programa, curso al que va dirigido, ubicación y un código QR el cual, al escanear abre el formulario de inscripciones para que sea más cómodo para las familias. También se ha creado un tríptico informativo (Anexo VIII) que desarrolla la importancia de la natación, cuál es la misión del programa, aspectos importantes del mismo y, al igual que el cartel informativo, éste también posee el código QR para las inscripciones.

Al estar en la era digital es casi obligatorio hacer difusión del programa en redes sociales; es por ese motivo que se ha creado una cuenta en Instagram (Anexo IX) para compartir información, fotografías y vídeos. Las redes sociales ofrecen la ventaja de poder compartir publicaciones entre los usuarios, de tal manera que una persona puede compartir el programa y hacerlo visible ante todo sus seguidores, lo que es una muy buena estrategia de publicidad y difusión.

Al haber elaborado diferentes métodos de difusión, tanto en papel como digital, aumenta la probabilidad de que las personas conozcan «Nadando en Valores» y se dé a conocer fácilmente. Esto podrá permitir que otros centros educativos y docentes puedan replicar la propuesta de intervención. Además, los resultados serán compartidos por medio de redes sociales, congresos educativos y publicaciones científicas.

## **6. Conclusiones y valoración personal**

El programa de intervención diseñado y desarrollado en este Trabajo Fin de Grado «Nadando en Valores» se prevé que sea útil y efectivo en la enseñanza de la natación y el aprendizaje de valores en niños y niñas de Educación Primaria. Este programa está diseñado de tal forma que se puede adaptar a 2º, 4º y 6º de la etapa de Educación Primaria ya que no es necesario un nivel alto de habilidades motrices; lo importante es que los niños y niñas estén motivados y quieran aprender a la vez que disfrutan del proceso.

También es interesante porque, al ser interdisciplinar, los diferentes valores y actitudes trabajados, se pueden potenciar a través de otras áreas como Educación en Valores Cívicos y Éticos y Educación Plástica y Visual.

Al tratarse de un programa flexible, permite adaptar todos los aprendizajes a las necesidades del alumnado y adecuar los recursos materiales a las diversas circunstancias.

«Nadando en Valores» ha sido pensado con la intención de poder incluirlo en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) puesto que es coherente con las líneas educativas fundamentales del mismo:

1. Contribuye al desarrollo integral del alumnado: se relaciona con los objetivos educativos para fomentar los valores a través del deporte.
2. Promoción de valores: es uno de los principales objetivos del programa.
3. Adaptabilidad y flexibilidad: posee la característica de poder ser adaptado a las necesidades e intereses de los/as estudiantes.
4. Enriquecimiento del currículum: incorporar el programa en el PEC contribuye a la mejora del currículum.
5. Fomento de la salud y el bienestar: al tratarse de un programa deportivo contribuye a llevar una vida saludable y activa.
6. Compromiso con la comunidad educativa: se establecen relaciones más fuertes tanto con los compañeros/as como con los maestros/as.
7. Preparación para el futuro: lo que se aprende en este programa es de gran importancia para el futuro, ya que se les enseña aspectos importantes para vivir en sociedad.

En relación con las hipótesis planteadas se prevé que se cumplirán. La primera de ellas, en relación con el desarrollo de habilidades motrices, la práctica docente y las referencias incluidas en este trabajo, así lo indican; se mejoran las distintas habilidades motrices y se adquiere autonomía en el medio acuático. La segunda, relacionada con el desarrollo emocional y de valores, encuentra en la metodología y en las propias actividades

de retos y desafíos acuáticos las condiciones para poner en práctica actitudes y habilidades sociales vinculadas con los valores determinados para alcanzar el objetivo.

A nivel personal, diseñar el programa «Nadando en Valores», me ha permitido profundizar en temas motivadores desde mis propios intereses, como es la natación, la conducta y el funcionamiento de los grupos, muy relacionado con los valores y la educación emocional, aspectos relevantes para crecer como personas y saber actuar de forma ajustada en distintas ocasiones. Ello puede contribuir de forma notable a prevenir problemas de conducta en los centros educativos y a aprender a resolver problemas de manera reflexiva y creativa.

También he conocido instrumentos de medida como el TMMS y la Escala Rosenberg, su aplicación y valor diagnóstico para detectar posibles carencias, dificultades o limitaciones en los aspectos medidos y poder decidir intervenciones educativas ajustadas. Además, se ha diseñado un instrumento para analizar la percepción sobre los valores.

Diseñar un programa ha requerido actualizar y buscar información nueva para darle el enfoque teórico y legal más adecuado, con lo que he mejorado mi capacidad de diseñar y planificar atendiendo al nivel de habilidades y capacidades que se tienen con esta edad, y tener una perspectiva abierta para trabajar competencias de otras áreas. Algunas propuestas a futuro desde el área de Educación Física, podrían ser profundizar en la autoestima y su repercusión en la motivación y superación, muy vinculado con el deporte o el nivel de estrés y el rendimiento con el fin de desarrollar propuestas pedagógicas que mejoren la conciencia emocional, las conductas prosociales y el clima de convivencia en las aulas.

## **7. Referencias bibliográficas**

- Albarracín, A. (2007). El medio acuático y sus posibilidades de acción. Propuesta de inclusión de las actividades acuáticas en los diferentes niveles de educación física en Educación Secundaria. En II Congreso Internacional y XXIV Nacional de Educación Física. Palma de Mallorca: Universidad de Islas Baleares.
- Aledo, F. J. (2004). Las actividades acuáticas y los contenidos educativos del área de Educación Física en primaria: su importancia para el aprendizaje de valores en una escuela y una sociedad multicultural. *NSW*, 26(1), 19-24.
- Barbosa, T.M., y Queirós, T.M. (2005). Citados en *Manual de referencia para la enseñanza y perfeccionamiento técnico en natación*. Federación internacional de natación (FINA).
- Barter, T. J. y Firth, C. (1994). The National Curriculum-Swimming. *The British Journal of Physical Education*, 3(1), 17-19.

- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Inde.
- Caiza, A. F. (2023). Sistematización de un plan de entrenamiento para evitar lesiones en la natación de adolescentes. [Trabajo Fin de Grado]. Tecnológico Universitario Pichincha. <http://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/handle/123456789/357>
- Calzada, J. L., Cachón, J., Lara, A. y Zagalaz, M. L. (2016). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), 231-244. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.622>
- Camarero, S. (2000). Actividades acuáticas educativas en la ESO: Una propuesta alternativa. *Comunicaciones Técnicas*, 2(1), 59-65.
- Cammus, Y. (1983). L'adaptation du jeune enfant à l'eau. *Pratiques corporelles*, 58(1), 19-24.
- Carbonell, T., Antoñanzas, J. L., y Lope, Á. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *Revista de psicología*, 2(1), 269-282. [10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1225](https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1225)
- Castejón, I. M. (2024). *Los valores y las emociones en Educación Primaria*. Universidad de Sevilla.
- Chen, C. (2018). Emoción y sentimiento. *Revista de vesículas extracelulares*, 7(1), 1-43.
- Colado, J.C. y Moreno, J.A. (2001). *Fitness acuático*. Inde.
- Coll, C. (1996). Constructivismo y educación escolar: Ni hablamos siempre de lo mismo ni lo hacemos siempre desde la misma perspectiva metodológica. *Anuario de Psicología*, 69(1), 153-178.
- Contreras, C. (2011). La importancia de la práctica de la natación en la educación de los niños y las niñas. *Lecturas: Educación física y deportes*, 161(1), 1-7.
- Costa, A.M., Garrido, N.D. y Stallman, R.K. (2016). *Manual de referencia para la enseñanza y perfeccionamiento técnico en natación*. FINA: Federación Internacional de Natación.
- Cotrino, J. A., Moreno, J. y Pérez, J. A. (2005). *La educación física en el medio acuático*. Wanceulen.
- De Paula, L., De La Torre, J. M. y Renedo, V. (2022). *Educación emocional a través de las actividades acuáticas*. AIDEA.
- Dos Santos, S. J. (2015). Association between physical activity, participation in Physical Education classes, and social isolation in adolescents. *Jornal de Pediatria*, 91(6), 543-550.

- Estrada, E. M. (2015). Los métodos y técnicas básicos de natación y su incidencia en el desarrollo motriz en los estudiantes de Sexto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal «México» Provincia de Tungurahua Ciudad de Ambato. [Trabajo Fin de Grado]. Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/8856>
- Estrada, Y. (2018). *Biomecánica: de la física mecánica al análisis de gestos deportivos*. Universidad Santo Tomás.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*, 11(1), 101-122.
- Eyre, L. (1999). *Valores morales*. Editorial Océano.
- Fernández, E., Gardogui, M.L. y Sánchez-Bañuelos, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices*. Inde.
- Flores, J. I. (2021). Programa educativo de natación en el desarrollo corporal en estudiantes de sexto grado de primaria en la institución educativa 60496 Mariscal Oscar Raimundo Benavides, Iquitos 2019. [Trabajo Fin de Grado]. Universidad Nacional De La Amazonia Peruana. <https://hdl.handle.net/20.500.12737/7381>
- Flores, R., y Zamora, J. D. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria. *Revista educación*, 33(1), 133-143. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i1.536>
- Fonseca, R., Albarracín, A. y Moreno, J. A. (2023). *Actividades acuáticas. Evidencias, reflexiones y propuestas prácticas*. Sb Editorial.
- García, J. J. (2010). Las actividades acuáticas en Educación Primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, 6(1), 27-35.
- Garrote, F. (2022). *Revisión curricular de la natación en el área de educación física*. Universidad de Valladolid.
- Garza, T. y Patiño, S. (2000). *Educación en valores*. Editorial Trillas.
- Gómez, A. (2005). La enseñanza y el aprendizaje de los valores en la educación deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5(18), 89-99.
- Guillén del Castillo, M. (2016). Valores olímpicos como valores humanos. *Boletín de la Real Academia de Córdoba*, 165(1), 219-237.
- Gutiérrez, M. (1998). Desarrollo de valores en la educación física y el deporte. *Apunts. Educación física y deportes*, 51(1), 100-108.


- Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Editorial Paidós.
- Hoffman, M. L. (2002). *Desarrollo moral y empatía*. Idea Books.
- Holt, N. L., Sehn, Z. L., Spence, J. C., Newton, A. S. y Ball, G. D. (2012). Programas de educación física y deporte en una escuela del centro de la ciudad: exploración de posibilidades para un desarrollo juvenil positivo. *Pedagogía de la Educación Física y el Deporte*, 17(1), 97-113. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.548062>
- Huaynates, A. A. (2018). Escalera didáctica en desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes del 6º grado de Educación Primaria en el área de Educación Física, de la Institución educativa Marcos Duran Martel. Huánuco-2016. [Trabajo Fin de Máster]. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/4579>
- Jurado, J. (2015). *Cuerpo de maestros (Música)*. MAD.
- Justo, E. (2014). *Desarrollo psicomotor en Educación Infantil. Bases para la intervención en psicomotricidad*. Editorial Universidad de Almería.
- Mas, M.T. y Castella, J. (2016). Can Psychomotricity improve cognitive abilities in infants? *Aloma*, 34(1), 65-70. [10.51698/aloma.2016.34.1.65-70](https://doi.org/10.51698/aloma.2016.34.1.65-70)
- Martínez, J., Rivera, E. y Anguita, R. (2000). *Evaluación del papel de la dirección en la elaboración y desarrollo de los proyectos curriculares de centros*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Miró, P. (1984). Les Activitats Aquàtiques en el programa d'Educació Física. *Apunts Medicina de l'Esport*, 21(081), 29-35.
- Moncada, J. (2005). Año internacional del deporte y la educación física. *Revista Educación*, 29(2), 235-249.
- Morejón, A. J. V., García-Bóveda, R. J. y Jiménez, R. V. M. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de psicología*, 22(2), 247-255.
- Moreno, J. A. (2001). *Juegos acuáticos educativos*. Inde.
- Moreno, J. A. (2023). *La importancia de construir relaciones positivas con el Método Acuático Comprensivo*. AIDEA.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998a). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Inde.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998b). Propuesta de un modelo comprensivo del aprendizaje de las actividades acuáticas a través del juego. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 2(52), 16-23.

- Lagunas, J. M. (2006). Educación física y desarrollo integral. Isla de Arriarán. *Revista cultural y científica*, 28(1), 275-296.
- ORDEN ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Organización Mundial de la Salud (mayo de 2012). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=Con%20el%20fin%20de%20mejorar,2>.
- Pavesio, M. y Rivera, E. (2001). La presencia de valores en el currículum andaluz para la educación física de primaria. En A. Díaz, y E. Segarra (Coords.), *Actas del 2º Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad* (pp. 735-746).
- Pena, L. (2006). *Innovaciones en la enseñanza de actividades acuáticas para bebés, embarazadas y adultos*. Junta de Andalucía: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.
- Piercy, K. L., Troiano, R.P., Ballard, R.M., Carlson, S.A., Fulton, J.E., Galuska, D.A. y Olson, R.D. (2018). The physical activity guide lines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Pilco, R. A. (2013). La natación y su importancia en el desarrollo físico de los estudiantes de sexto año de básica de la Escuela Antonio Álvarez Jácome del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo. [Trabajo Fin de Grado]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/3980>
- Project Zero: Harvard Graduate School Of Education (2016). <https://pz.harvard.edu/thinking-routines>
- Quishpe, K. A. y Torres, Z. G. (2021). Juegos predeportivos en el proceso formativo de la natación. *Revista arbitrada interdisciplinaria KOINONIA*, 6(2), 546-567.
- Rendón, P. A., Guerrero, E. S., Aguirre, E. A., Noroña, L. E., Betancourt, E. R. y Vaca, M. R. (2017). Beneficios de la natación en el asma. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 150-158.
- Ritchhart, R., Church, M. y Morrison, K. (2014). Hacer visible el pensamiento. *Cómo promover el compromiso, la comprensión y la autonomía de los estudiantes*. Paidós.
- Rojas. R, Morales. J, Rendón. A, Perlaza. A, León. L, Izurieta. D. y Ruiz. C. (2020) *Iniciación, etapas de desarrollo y preparación física en la natación y sus beneficios en el campo deportivo*. Editorial Grupo Compás.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C. y Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. En J. Pennebaker (ed.), *Emotion, disclosure and health*. American Psychological Association.
- Sánchez, J. (2002). La educación psicomotriz en el contexto de las ciencias de la educación. En M. Llorca, V. Ramos, J. Sánchez y A. Vega (Coords.), *La práctica psicomotriz: Una propuesta educativa mediante el cuerpo y el movimiento* (pp. 97-142). Aljibe.
- Sánchez-Lastra, M.A., Martínez-Lemos, R.I., Díaz, R., Villanueva, M. y Ayán, C. (2020). Efecto de un programa de natación en la condición física de preescolares. *Revista Retos*, 37(1), 48-53. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69504>
- Sanz, I. (2002). Natación y flexibilidad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(6), 128-142.
- Savater, F. (2000). *Ética para Amador*. Editorial Ariel.
- Segui, P. (2003). Du savoir à la citoyenneté. Projet non- nageur. *EPS*, 299(1), 73-78.
- Sigmundsson, H. y Hopkins, B. (2010). Baby swimming exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities. *Child: care, health and development*, 36(3), 428-430. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.00990>
- Tremblay, M., Inman, J. y Willms, J. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12 year old children. *Pediatric Exercise Science*, 12(3), 312-323. <https://doi.org/10.1123/pes.12.3.312>
- Trouli, K. (2008). Psychomotor Education in Preschool Years: An Experimental Research. *European Psychomotricity Journal*, 1(1), 23-27.
- Tuero, C. y Salguero, A. (2003). Las actividades en el medio acuático. En B. Taberner (Ed.), *Educación física: propuestas para el cambio* (pp. 33-64). Paidotribo.
- Vanpouille, Y. y Guidi, D. (2003). Pour une approche transversal, jubilatoire et citoyenne. *EPS*, 301(1), 63-68.
- Vargas, P y Orozco, R. (2004). La importancia de la educación física en el currículum escolar. *Revista Intercedes*, 4(7), 119-130.
- Yocco, T. (2020). *Ciencias Naturales II. Anatomía y fisiología animal*. Escuela agrotécnica «Libertador general San Martín».

## 8. Anexos

### 8.1. Anexo I. Autorización para la grabación de menores



**“NADANDO  
EN  
VALORES”**

**Autorización para la grabación en vídeo y fotografías de menores de edad**

D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, con  
DNI o pasaporte n<sup>º</sup> \_\_\_\_\_,  
padre/madre o tutor/a del estudiante  
\_\_\_\_\_, doy mi  
consentimiento para el uso o la reproducción de las secuencias  
filmadas en vídeo o fotografías del menor.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

**Firma**

## 8.2. Anexo II. Ficha de recogida de datos inicial

<b>Nombre y apellidos del alumno/a</b>		<b>Fecha de nacimiento</b>	
<b>Nombre del padre</b>		<b>Nombre de la madre</b>	
<b>Dirección</b>			
<b>Teléfono de contacto</b>			
<b>PREGUNTAS DE CONTROL</b>			
<b>Posibles limitaciones físico-orgánicas</b>			
<b>Experiencias previas en actividades acuáticas</b>			
<b>Habilidades y destrezas adquiridas</b>			
<b>Intereses y motivaciones dentro del agua</b>			
<b>Posibles experiencias negativas y miedos relacionados con el agua</b>			

### 8.3. Anexo III. Ficha de control

ASPECTOS A EVALUAR	 MUY BIEN	 BIEN	 REGULAR	 MAL
El niño/a muestra interés sobre la actividad				
El niño/a comprende la actividad				
El niño/a participa activamente en la realización de la actividad				
El niño/a ayuda a otros compañeros durante el desarrollo de la actividad				
El niño/a ha realizado eficazmente la actividad				
El niño/a ha disfrutado realizando la actividad				

8.4. Anexo IV. Diario de sesiones

*Diario de sesión*

Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 8.5. Anexo V. Formulario de Google

<https://forms.gle/DvKc2t1EHwT3ev297>

### Programa de natación

¡Muéstrame tu experiencia en el programa a través de este formulario!

No compartido

\* Indica que la pregunta es obligatoria

1. ¿Cómo calificarías tu experiencia general en el programa de natación? \*

Tu respuesta

2. ¿Cuál es tu nivel de satisfacción con las actividades lúdicas en el agua para trabajar los valores? \*

Malo

Suficiente

Bueno

Muy bueno

3. ¿En qué medida sientes que las sesiones de natación han contribuido a tu desarrollo de responsabilidad? \*

Tu respuesta

4. ¿Has experimentado un aumento en la empatía hacia tus compañeros/as durante las actividades? \*

Sí

No

Tal vez

5. ¿Cómo ha influido la participación en el programa en tu nivel de autoconfianza? \*

Tu respuesta

6. ¿Consideras que las actividades en el agua han fomentado el espíritu de solidaridad entre los participantes? \*

- Sí
- No
- Tal vez

7. ¿Has notado una mejora en tu capacidad para tolerar y aceptar las diferencias de los demás mientras participas en el programa? \*

- Sí
- No
- Tal vez

8. ¿Qué impacto crees que ha tenido el programa en tus amistades dentro del grupo? \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

9. ¿Hay algún valor específico que sientas que se podría mejorar en futuras sesiones? \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

10. ¿Tienes alguna sugerencia adicional para enriquecer el programa de natación y fortalecer los valores trabajado durante las actividades en el agua? \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Enviar**

[Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó fuera de tu dominio. [Denunciar abuso](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

8.6. Anexo VI. Autoevaluación

AUTOEVALUACIÓN

¿Qué variables se podrían incluir o modificar?

¿Qué limitaciones he observado?



¿Qué es lo que más les ha gustado?

¿He alcanzado los objetivos planteados?

8.7. Anexo VII. Cartel Nadando en Valores

# NADANDO EN VALORES

6º EP

- ✓ Niños/as de 10 – 12 años
- ✓ Equipos incluidos

Inscripciones en:

¡Escanéame!

TERUEL

## 8.8. Anexo VIII. Tríptico informativo

**Aspectos importantes del programa**

- 1 Desarrollo personal: superar límites y cultivar habilidades de liderazgo en un entorno acuático.
- 2 Valores fundamentales: Promueve la cooperación, el respeto y la solidaridad entre los participantes.
- 3 Bienestar integral: contribuye positivamente a la salud mental y el desarrollo como individuo.

**¡ANÍMATE!**

**Ubicación**

TERUEL

Programa de natación

**NADANDO EN VALORES**

*Paula Garcés Abril*

## Importancia de la natación



La natación desarrolla valores esenciales en los niños al enseñarles a respetar sus cuerpos y los límites de seguridad, mientras fomenta la cooperación en actividades grupales, promoviendo el trabajo en equipo y el apoyo mutuo.



La natación fomenta la superación personal al desafiar a los niños a establecer metas y perseverar ante dificultades, fortaleciendo su resiliencia y determinación no solo en el agua, sino también en otros aspectos de la vida.



La natación promueve la responsabilidad y la autoconfianza al enseñar a los niños a cuidar de su seguridad en el agua y seguir instrucciones, lo que les brinda un sentido de logro y aumenta su confianza en sí mismos.

Estos valores fundamentales cultivados en la natación impactan positivamente en su autoestima y bienestar general, siendo una herramienta vital para su desarrollo.



## Mi Misión

Proporcionar un entorno en el que los/as participantes no solo desarrollen habilidades acuáticas, sino que también internalicen y practiquen valores fundamentales como el respeto, la cooperación, la superación personal, la responsabilidad, la empatía, la autoconfianza, la solidaridad, la tolerancia y la amistad.

A través de actividades diseñadas específicamente para promover estos valores en el contexto acuático, el programa busca no solo fortalecer las habilidades físicas, sino también el carácter y la ética de los/as participantes, preparándolos para ser individuos responsables y solidarios en todas las áreas de sus vidas.

¡Animate

a conocer más de este programa

Juntos vamos a construir algo muy divertido.

## Inscripciones:



¡Escanéame!

## 8.9. Anexo IX. Instagram



<https://www.instagram.com/nadandoenvalores/>

