

PSICOMOTRICIDAD EN EL MEDIO ACUÁTICO

Contenidos y actividades

Esperanza Jaqueti

Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Córdoba

eo1japee@uco.es

1. INTRODUCCIÓN.

En la visión de conjunto de varias disciplinas como: psicología, medicina, psiquiatría, educación,...establecemos el desarrollo psicomotor como el dominio cognoscitivo, afectivo, social y motor, donde cada uno engloba una serie de aspectos:

Cognoscitivo: inteligencia, conocimiento, pensamiento,..

Afectivo: emociones, actitudes, sentimientos,..

Social: relaciones, conductas,..

Motor: capacidades, destrezas,...dexasacciones.

La Educación Psicomotriz estudia este desarrollo psicomotor y busca: "El desarrollo de la inteligencia a través del movimiento" que constituye un medio educativo fundamental durante los primeros años del niño (E.Infantil). El movimiento, en las primeras edades, permite al niño conocerse a sí mismo y relacionarse con el mundo exterior: terrestre y acuático.

En la educación psicomotriz encontramos tres grandes contenidos, el primero tiene como objetivo que el niño se conozca a sí mismo para que pueda llegar a interiorizar el esquema corporal (TONO, POSTURA, LATERALIDAD y PERCEPCIÓN SOMÁTICA), el segundo tiene como objetivo que el niño conozca el mundo exterior (PERCEPCIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL) y el tercero que se relacione con el mundo exterior (COORDINACIÓN). Estos contenidos forman la base de la persona y es en las primeras edades donde mayor importancia tienen, donde el profesor tiene que dar prioridad en la programación de las tareas motrices y donde el técnico tiene que atender a estos aprendizajes y no exclusivamente a conseguir: "un niño que no se ahoga". Cuando en la piscina se trabaja esta educación psicomotriz se consiguen: "personas con dominio del medio acuático".

Pero por supuesto las tareas motrices terrestres y acuáticas deben estar programadas: perseguir unos objetivos, organizadas interrelacionadas, secuenciadas lógicamente,...es decir "bien planificadas".

2. JUSTIFICACIÓN.

2.1. OBJETIVOS:

Esta es una propuesta de planificación de los contenidos, conceptuales, procedimentales y actitudinales, psicomotrices en el medio acuático, para la etapa de educación infantil (3-6 años) y con ella pretendo trabajar los siguientes objetivos:

1. Establecer una programación transversal de los aprendizajes motrices en el medio terrestre y acuático.
2. Orientar, por un mismo "camino" a los profesionales (técnicos deportivos y profesores de educación física) que están con el niño, independientemente del tiempo pedagógico en el que se encuentren (1º, 2º ò 3º).
3. Proporcionar un aprendizaje integral para el alumnado, proporcionando una transferencia de los contenidos terrestres y del medio acuático.

Estos contenidos propuestos emergen de los propuestos por el Ministerio de Educación para el currículo del alumnado de educación infantil en el Área de la Educación Psicomotriz y aquí están adaptados al medio acuático.

2.2. CONTENIDOS:

CONTENIDOS CONCEPTUALES: su objetivo es provocar un aprendizaje cognitivo: como es mi cuerpo, qué partes tiene, como se llaman, que es el agua, para que me puede servir, como me puedo mover en ella. Es el conocimiento de conceptos y principios ya sean de mi cuerpo o del mundo que me rodea.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES: saber manejar los instrumentos que me ayuden a realizar las manifestaciones motrices: que el niño sepa utilizar y utilice sus segmentos corporales, sepa como moverse y se mueva, pueda proceder y actuar, manejar su cuerpo y los instrumentos para funcionar en y con el mundo exterior y en este caso en el medio acuático. Es llevar a la práctica los conceptos.

CONTENIDOS ACTITUDINALES: crear actitudes positivas hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el mundo exterior.

Los contenidos conceptuales y procedimentales deben estar relacionados, ya que los pequeños comprenden mejor un concepto si primero experimentamos y actuamos con él y después reflexionamos para asentar el aprendizaje cognitivo. Los contenidos actitudinales, están implicados en todas las acciones que nosotros realizamos, por lo que siempre deben estar presentes por el profesorado que esté con el niño o los niños, para que su actuación apoye estos aprendizajes en todas las actividades que se les propongan y es imprescindible que el profesorado lo tenga en cuenta.

2.3. ACTIVIDADES:

Todas las actividades deben realizarse en y con el agua ya que lo que pretendemos es el desarrollo psicomotor en el agua.

Hay actividades concretas de piscina poco profunda (P.P.P.), pero el resto de las actividades pueden realizarse indiferentemente en la piscina que el profesorado prefiera y solo debe adaptarlas introduciendo materiales de flotación.

Los contenidos están en infinitivo porque creo que se determinan mejor y la organización de los contenidos y actividades están desarrolladas en:

<ul style="list-style-type: none">• Contenidos conceptuales:	<ul style="list-style-type: none">• Contenidos procedimentales
1. Actividades para su desarrollo	
<ul style="list-style-type: none">• Contenidos actitudinales	

2.4. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA:

Es una edad sensible para crear y experimentar por lo que nuestras propuestas metodológicas no pueden estar cerradas en una única acción motriz, hay que buscar la variedad y el bombardeo de estímulos.

Es una edad en la que los “retos” colaboran en fomentar “actitud de actuar” y lo debemos aprovechar proponiendo juegos de proeza, actividades retos (“quien es capaz de hacer ...”) y metas claras para su edad.

Es una edad en la que el juego forma parte de ellos mismos por lo que debemos utilizar juegos como recurso metodológico.

La propuesta de actividades está abierta a la adaptación por parte del profesorado en cuanto a variar: material, distribución del grupo (parejas, trios,...), desarrollo de la actividad y proponerlas como tareas o como juegos, es decir adaptarlas al contexto.

3. BLOQUES DE CONTENIDOS Y ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO.

3.1. MI CUERPO Y EL AGUA.

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las distintas partes del cuerpo, sus segmentos y elementos: cara, cuello, pecho, tripa, espalda, manos, dedos, piernas, pies. • Nombrar las distintas partes del cuerpo ojos abiertos (y ojos cerrados) propias y ajenas 	<ul style="list-style-type: none"> • Localizar las distintas partes del cuerpo: dentro y fuera del agua. Propias y ajenas. • Identificar y localizar partes del cuerpo ajenas: fuera del agua o sumergidos, ojos abiertos o cerrados.
---	---

<ol style="list-style-type: none"> 1. Me voy mojando las partes del cuerpo y digo su nombre en voz alta. 2. Dentro del agua me dicen una parte del cuerpo y la tengo que sacar fuera del agua mientras el resto tiene que estar sumergido. 3. Salpico (chapoteo) con la parte de cuerpo que me diga el profe. 4. Me coloco un arito en la parte del cuerpo que nombre el profe (tengo los ojos abiertos o cerrados). 5. Mi pareja coloca un arito en distintas partes de mi cuerpo y yo (con los ojos abiertos o cerrados) digo en voz alta como se llama esa parte. 6. Mi pareja se coloca el arito en una parte de su cuerpo que tenga sumergida y yo (sumergido) tengo que buscarla y cuando la encuentre salir y decir su nombre
--

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las características diferenciales del cuerpo: sexo, altura, grosor, color del pelo, de los ojos.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploración e identificación del propio cuerpo, tanto global como segmentariamente, de las características y cualidades personales (aspecto físico, sexo, carácter) y de las de los otros, y observación de las diferencias y semejanzas. • Experimentar entre el tamaño de mi cuerpo y las zonas por donde me cubre más o menos.
---	--

<ol style="list-style-type: none"> 1. Nos vamos desplazando dispersos y nos agrupamos según las características propias que el profe vaya nombrando (la misma talla, las niñas y niños, el color de los ojos), o según nuestro vestuario (color del gorro o bañador o gafas,..). 2. Nos comparamos en las medidas de nuestros segmentos corporales: comparar mi pie, mis brazos, mis manos, con los de mis compas. 3. (P.P.P.) Desplazándonos de pie por toda la piscina vemos hasta donde nos llega la superficie, por donde nos cubre más y por donde menos.

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la simetría corporal y los segmentos corporales únicos y repetidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nombrar, localizar partes del cuerpo "repetidas" y "únicas"
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salpicamos agua con las dos partes del cuerpo repetidas: las manos, los pies, los codos,... 2. De las distintas partes del cuerpo que tenemos repetidas una de ellas tiene que estar sumergida y la otra no (ejemplo: un brazo fuera otro bajo el agua; un pie, una pierna, un ojo,...) 	

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer , en el agua, la función de boca y nariz para respirar. • Conocer las distintas funciones de los segmentos corporales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Control de la respiración • Experimentar con las fases, partes, duración de la respiración • Experimentar con las distintas funciones que pueden tener mis segmentos corporales, para ayudar a desplazarme, flotar, transportar materiales.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Inspirar y espirar por boca y nariz jugando con la duración, la intensidad, continuidad, de las inspiraciones y espiraciones. 2. ¿Cómo me desplazo utilizando solo las manos? Con la ayuda de suelo, pared,... o solo apoyándome en el agua,... ¿y utilizando solo piernas, y como se pueden mover los brazos y las piernas? 	

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la vestimenta de cada parte del cuerpo y su utilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar y colocarse/ponerse cada vestimenta donde le corresponde: chancas derecha-izquierda, albornoz, bañador: su delante o detrás, derecho o revés.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vestirme y desvestirme solo (o con ayuda) nombrando las distintas vestimentas y la parte del cuerpo donde me la pongo (el momento del cambio de ropa en vestuarios también es tiempo de aprender). 	

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la representación global del cuerpo humano y sus diferencias entre ver el cuerpo fuera del agua o sumergido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar la estructuración del cuerpo sumergido o no.
<ol style="list-style-type: none"> 1. (P.P.P.) Ver como son las líneas de mis piernas y las de mis compas, fuera del agua y compararlas dentro del agua, igual con todas las partes del cuerpo. 2. Vernos desde fuera del agua y comparar como nos vemos cuando estamos sumergidos. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la formas y tamaños de mis segmentos corporales 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las huellas del cuerpo y sus segmentos. • Medir y diferenciar el tamaño de mis segmentos corporales
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salir del agua mojados y hacer huellas de las partes del cuerpo, en el suelo seco. 2. Con tapices flotantes de diferentes formas del cuerpo (pies, manos,..., subirse o coger los que tengan la forma que nos diga el profe . 3. Medir ,por palmos, mis brazos, cabeza, piernas,... 	

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el lado predominante, en referencia a la simetría corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir y afianzar la propia lateralidad, ejercitándola libremente en situaciones de juego y en las actividades motóricas acuáticas.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar distintas acciones con ambas partes del cuerpo y valorar con cual me sale mejor (respiro por un lado y después por el otro, lanzo una pelota con una mano y después con la otra, muevo un brazo y después el otro,...) 	

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la diferencia entre contracción -relajación global • Conocer la diferencia entre contracción relajación segmentárea 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar con contracciones y relajaciones globales del cuerpo • Relacionar la importancia de estar relajados para flotar mejor y lo contrario • Experimentar con contracciones segmentarias mientras el resto del cuerpo se relaja. • Experimentar con la presión en objetos de diversas consistencias. • Independización de los segmentos corporales.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Con una patata frita a lo largo del cuerpo o sujeta por manos, brazos, piernas, pies, flotamos pero estamos tensos como si tuviésemos frío y después nos relajamos y comparamos como flotamos mejor (tensos o relajados). 2. Sujetamos una pelota muy fuerte, con distintas partes del cuerpo (entre las manos, entre las piernas, entre brazo y tronco,...) y el resto del cuerpo está relajado. 3. Intentamos hundir distintos materiales solo ejerciendo presión con las manos (una tabla grande, pequeña, una pelota,...) 4. Flotamos utilizando distintos materiales y en diversas partes del cuerpo, mientras realizamos contracciones-relajaciones segmentarias o globales. 5. Nos desplazamos moviendo solo una pierna y la otra no se puede mover, solo un brazo,... 	

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la estructura corporal y conceptos topológicos de mi cuerpo (qué tengo arriba, abajo, delante, detrás, a un lado y al otro...) 	<ul style="list-style-type: none"> * Orientarse con respecto a uno mismo: delante-detrás, arriba-abajo, derecha-izquierda. * Orientarse con respecto a un objeto: delante-detrás, arriba-abajo, derecha-izquierda, dentro-fuera. * Orientarse con respecto a otro niño (que está parado o en movimiento) y (frente a el, de espaldas, al lado).
<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocamos la tabla delante de nosotros, detrás, encima, debajo, ... 2. Me meto dentro de un aro, salgo fuera del aro. 3. Me coloco detrás de mi compañero, al lado de mi compañero, en espejo o nó. 4. Me subo encima del tapiz flotante, paso por debajo del tapiz,... 5. Mi compañero va andando por el fondo (PPP) y yo tengo que colocarme detrás, a su lado,... mientras también me desplazo. 	

Actitudes, valores y normas:

- Aceptación y valoración ajustada de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones.
- Valoración positiva de uno mismo y de las propias capacidades, con confianza en ellas.
- Actitud positiva ante las manifestaciones de afecto de los adultos y demás niños.
- Aceptación de las diferencias, de la identidad y características de los demás.
- Actitud positiva de las actividades dentro del agua con autonomía.
- Autonomía en el cambio de ropa y el cuidado de la misma.
- Respeto a las normas: ducharse, no correr por la zona de playa, cuidar el material.

3.2. SENSACIONES Y PERCEPCIONES DEL CUERPO

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las necesidades básicas del propio cuerpo: hambre, frío, sed, calor, pis ... • Conocer mi cuerpo seco y mojado, el agua fría, caliente y mis sensaciones: agradable, desagradable. • Conocer los sentidos y su función: tacto, vista, oído. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de las sensaciones y percepciones que se obtienen a partir del propio cuerpo (hambre, sueño...) y de la realidad del exterior (los objetos, cambios en el ambiente, alimentación, los otros). • Manifestación, regulación y control de las necesidades básicas (alimentación, descanso, sueño, juego, control de esfínteres, orden) en situaciones habituales y cotidianas y durante las actividades en el agua • Experimentar las sensaciones que nos da el mundo exterior y reconocer a través de qué sentido las percibimos. • Comunicar y reconocer las sensaciones propias o de los demás utilizando lenguaje hablado: sonidos onomatopéyicos, metafórico; corporal: mimo, gestos.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escuchar una necesidad básica y decidir qué hay que hacer para solucionar la situación: el profe dice ¡tenemos sueño! ¿qué hacemos? y nos ponemos a flotar como si estuviésemos durmiendo; ¡tenemos hambre! nos sumergimos a simular que recogemos alimentos del fondo para comernoslos... 2. Buscar el surtidor del agua que llega a la piscina y descubrir la temperatura del agua y compararla con la temperatura del agua de la piscina, comunicando a los demás mis sensaciones y preferencias. 3. Comunicar a los demás con gestos que sensaciones me produce meterme en el agua, o ducharme,... utilizando distintos lenguajes (verbal, gestual, corporal) y fuera del agua y sumergidos. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Percepción táctil para conocer los objetos que me rodean y sus características. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de los sentidos para la exploración e identificación de propiedades de objetos y materiales diversos. • Captar, discriminar: superficies rugosas, lisas, plana, curva, húmeda, seca, texturas: suave, fina, gruesa; volúmenes, tamaños,..; temperaturas: fría, templada, caliente; consistencia: duro, blando, débil, elástico, rígido (experimentar con todo: manos, pies, cara, ...)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Captar, discriminar, tablas de distinto tamaño, distintos materiales, con los ojos abiertos y cerrados. 2. Sentir las arruguitas que tienen las tablas con las yemas de los dedos, palmas, piernas, plantas del pie y decir en voz alta que sentido es el que estamos utilizando, ojos abiertos, cerrados. 3. “la gallinita ciega” con los ojos cerrados, por el tacto, adivinar quien es cada uno de los que componen el corro que me rodea. Comparar fuera del agua y sumergidos. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Percepción visual para conocer los objetos que me rodean y sus características 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción sensorial visual: captar, discriminar, seguir: tamaños, color, grosor, forma, volumen de los objetos.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Captar, discriminar, agrupar pelotas por su tamaño, color,... 2. Sumergido, captar aritos de determinados colores, tamaños y recogerlos. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Percepción auditiva para conocer los objetos que me rodean y sus características 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción auditiva: Captar, discriminar, seguir: sonidos, ruidos, artificiales y naturales; ritmos, silencios, pausas.
<p>1. (P.P.P.) Desplazarse siguiendo, con los ojos cerrados, la voz de la profe que vá hablando.</p>	

(* Se tienen más en cuenta los sentidos propios de la motricidad (vista, oído, tacto).

Actitudes, valores y normas

- Confianza en sus posibilidades y en su capacidad para realizar aquellas tareas y conductas que están a su alcance.
- Valoración positiva de uno mismo y de las propias capacidades, con confianza en ellas.

3.3. SENTIMIENTOS Y EMOCIONES:

<ul style="list-style-type: none"> • Comprendo los sentimientos y emociones: triste, enfadado, contento, alegre, sorprendido... 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicar y reconocer los sentimientos y emociones propios o de los demás utilizando lenguaje hablado: sonidos onomatopéyicos, metafórico; corporal: mimo, gestos. • Utilización de las propiedades expresivas del propio cuerpo(gesto, movimiento, posturas corporales) en actividades espontáneas, juego simbólico, juegos de expresión.
<p>1. Comunicar a los demás con gestos un estado emocional: cara de enfadado, de susto, aspecto cansado,... fuera del agua y sumergido.</p> <p>2. Representar sentimientos y emociones sumergidos (decir hola, adiós, estoy contento,...) y los demás también sumergidos tienen que adivinar que significa.</p> <p>3. Escenificar personajes conocidos (familiares, colegio, TV, cuentos infantiles, canciones, refranes, chistes,...) fuera del agua y sumergidos.</p>	

Actitudes, valores y normas:

- * Confianza en sus posibilidades y en su capacidad para utilizar sus gestos, movimientos, expresión corporal, para comunicarse con los demás.
- * Actitud positiva, para aceptar las formas de expresión de los demás.

3.4. PERCEPCIONES Y MOVIMIENTO.

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las posturas básicas globales utilizando el fondo de la piscina (de pie, sentado, de rodillas, tumbado, de cuclillas) y en flotación (dorsal, ventral, vertical) agrupado, estirado,... 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar, inventar posturas del cuerpo y sus segmentos. • Experimentar el cambio de posición del cuerpo y la ayuda o no de los segmentos corporales. • Control activo y adaptación del tono y la postura a las características de los materiales, del compañero, de la acción y de la situación. • Experimentar con diversas posturas, variando apoyos, alineación de los segmentos corporales, cantidad de aire en los pulmones, posiciones,... (con ojos abiertos y cerrados).
<p>1. Escuchar una postura y realizala (ventral, dorsal, extendido, encogido, manteniéndonos en flotación con ayuda o sin ayuda de material.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Nociones espaciales: allí, aquí, desde, hasta, hacia, a,... • Conocer trayectorias, direcciones y sentidos • Conocer línea recta, quebrada, ondulada, vertical, horizontal y oblicua. • Conocer las formas geométricas: círculo, cuadrado, triángulo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apreciación de distancias, volúmenes, tamaños, • Localizaciones de espacios, material, compañeros,.. • Agrupaciones, por colores, tamaños, características personales. • Ocupación de espacios, con nuestro cuerpo. • Dispersiones y evoluciones en espacio libre y ocupado (por obstáculos estáticos o en movimiento). • Apreciación de formas geométricas (círculo, cuadrado, rectángulo, triángulo) • Apreciación de letras, números,...
--	---

<ol style="list-style-type: none"> 1. (PPP) Con diversos materiales repartidos por la piscina solo recoger los que son más grandes o más pequeños, o igual que yo. 2. Desplazarse por el espacio, tabla+pns, y a la señal: tocar plástico, piedra, metal, color rojo, azul,.. 3. Dispersos por el espacio a la voz de la profe nos agrupamos por parejas, tríos,... 4. Todos con tabla pns crol, nos desplazamos por el espacio intentando no chocarnos con los demás. 5. Nado libre, realizando con mí recorrido una forma geométrica y mi compañero tiene que adivinar qué figura es y despues repetirla. 6. Por tríos, en flotación tenemos que formar un número, letra, con nuestros cuerpos. 7. Desplazarse nado libre, entre aros, y a la señal colocarnos: dentro-fuera del aro-color que la profe diga.
--

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer nociones temporales con respecto a la sucesión: • de colocación (1º, 2º; último, penúltimo). • de llegada: antes, después, igual • de acción: simultáneo-alternativo • de tareas: actividades, descansos, trabajo,.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar con las nociones temporales de sucesión: colocación, llegada, acción. • Realizar actividades en su orden: desvestirse, ducharse, ...
--	--

<ol style="list-style-type: none"> 1. Formamos trenes de tres niños: cada niño le dice a sus compañeros el lugar que ocupa (1º,2º, 3º) cuando lo han dicho, todos se cambian los lugares y repetimos. 2. Le mandamos tres, cuatro tareas y las tienen que realizar: 1º tirarse- despues hacer piernas crol hasta una distancia y despues a espalda. (tienen que recordar y realizar en esa secuencia) 3. Realizar propulsiones variando acciones de brazos o piernas: simultaneas, alternativas.

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer nociones temporales con respecto a la duración: • Conocer nociones de: largo-corto, mas largo que..., mas corto que... • Reconocer las nociones: mucho, poco, igual, 	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación de los ritmos biológicos propios a las secuencias de la vida cotidiana, y del propio ritmo a las necesidades de acción de otros niños y adultos. • Experimentar con las nociones temporales de duración.
--	--

<ol style="list-style-type: none"> 1. Parejas: uno realiza un desplazamiento libre y el otro tiene que realizar otro desplazamiento distinto y más largo, más corto, igual,... que su compañero. 2. Intentamos recorrer una distancia realizando muchas brazadas y pocas (y comparar y reflexionar sobre lo que ha ocurrido)
--

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer nociones temporales con respecto al ritmo: rápido, lento, acelerado, ralentizado. • Nociones de: moverse, parar, silencio, descanso 	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir ritmos. • Sentido del ritmo. • Seguridad rítmica. • Experimentar distintas nociones del ritmo
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar desplazamientos a distintos ritmos (velocidades) y controlar nuestras sensaciones (cansado, no cansado). 2. Nado libre realizando las acciones de brazos, piernas al ritmo que el profe diga. 3. Realiza 5 batidos rápidos y 5 lentos. 4. Hay tres posiciones con sus tres ritmos correspondientes y cuando oigamos un ritmo no colocamos en la posición que le corresponde. 	

Actitudes, valores y normas

- * Confianza en las propias posibilidades de acción
- * Interés por la precisión de los movimientos.
- * Iniciativas por aprender habilidades nuevas.

3.5. COORDINACIONES Y MOVIMIENTO.

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer formas de desplazarse. • Conocer propulsiones y sus factores: segmentos, acción, trayectoria, sucesión,... 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar y crear desplazamientos variando los factores que influyen en las propulsiones en el medio acuático.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Nadar inventando el estilo (ejemplo: piernas simultaneas y brazos alternativos y ninguno de los brazos o piernas pueden salir del agua, 2. Utilizando mismos segmentos y acciones desplazarse cambiando trayectorias, por la superficie, en inmersión,... 	

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer formas de saltar y sus factores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploración de las posibilidades y limitaciones motrices del propio cuerpo y control progresivo del movimiento en relación con las actividades diversas en que esta implica. • Experimentar con saltos, variando los factores y las variables: diversos despegues, vuelo y entrada, altura, longitud.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Saltar lo más alto posible y caer sin salpicar agua. 2. Saltar al agua y en el vuelo recepcionar una pelota. 3. Saltar y realizar $1/2$ giro antes de entrar al agua 	

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer formas de girar y sus factores 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar con giros utilizando los 3 ejes corporales, o extracorporales. • Experimentar y crear giros propulsandose con distintos segmentos corporales
<ol style="list-style-type: none"> 1. Inventar y realizar giros dentro del agua combinando los ejes corporales. 2. Realizar giros sobre un mismo eje, variando el segmento corporal que lo efectúa. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer diferentes posibilidades de relación con los móviles: lanzamientos, recepciones, golpes, conducciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar con los lanzamientos, recepciones, conducciones, golpes, variando los factores: segmento, dirección, precisión, tamaño del balón,...
<p>1. Aros flotantes y pelotas, repartidos por la piscina recoger las pelotas y sin acercarnos encestarlas en los aros.</p>	

Actitudes, valores y normas

- * Confianza en las propias posibilidades de acción.
- * Gusto por la actividad física con el riesgo controlado y sin temeridad.
- * Interés por la precisión de los movimientos.
- * Iniciativas por aprender habilidades nuevas.
- * Aceptación de las reglas que rigen los juegos físicos y ajuste a ciertas normas básicas.
- * Actitud de ayuda y cooperación con los compañeros cuando se encuentre en dificultades.

4.- BIBLIOGRAFIA:

MEC (1989), *Diseño Curricular Base. Educación Infantil*, Madrid. MEC