

NUEVAS TENDENCIAS EDUCATIVAS EN EL MEDIO ACUÁTICO. TAXONOMÍA PARA LA DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

Carlos Parra Alcaraz¹ ✉ y Antonio Baena-Extremera²

¹Licenciado en Educación Física. Universidad de Sevilla

²Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada.

RESUMEN

En el campo educativo, escolar y de Educación Física, las actividades acuáticas se han diversificado surgiendo a menudo nuevas tendencias que profesores, maestros y monitores, aprenden para aplicar en sus clases de una forma didáctica. A pesar de ello, aún son muchos los docentes y monitores que desconocen la gran variedad de posibilidades que existe. Con este trabajo, pretendemos ofrecer a estos profesionales, una nueva taxonomía de las actividades acuáticas que pueden llevar a cabo con sus alumnos, con una perspectiva didáctica en el desarrollo de sus clases. De esta forma, se pretende cubrir un vacío existente dando otras alternativas recreativas y de entretenimiento a los contenidos tradicionales de las actividades acuáticas. Con estas nuevas propuestas respondemos a las tendencias actuales de nuestra sociedad, donde el uso de la piscina, no está directamente orientado en la iniciación deportiva. Ahora se busca algo más, unas nuevas posibilidades de trabajo mediante programas de diferentes ámbitos para relacionarse en el medio acuático enfocadas al fomento de hábitos saludables y de una vida activa, además de la mejora de la ocupación del tiempo libre y de ocio.

Palabras Clave: Actividades Acuáticas, Escuela, Piscina.

ABSTRACT

In education, school and Physical Education field, aquatic activities have diversified emerging new trends often professors, teachers and instructors, they learn to apply in their classes. However, there are still many teachers and monitors who are unaware of the wide variety of possibilities exist. With this work, we intend to offer these professionals, a new taxonomy of aquatic activities that can be conducted with students, with a didactic perspective in the development of their classes. Thus, it is intended to give other recreational and entertainment content to traditional water activities alternatives. With these new proposals respond to current trends in our society, where the use of the pool, is not directly facing the sport initiation. Now it is looking for something more, a new job opportunities through programs of different areas to engage in the aquatic environment focused on promoting healthy habits and an active life, and improving the leisure time and leisure.

Key Words: Aquatic Activities, School, Swimming Pool.

Historia del artículo:

Artículo Recibido:
15 de noviembre de 2015

Artículo Revisado:
23 de enero de 2015
19 de febrero de 2016

Artículo Aceptado:
25 de marzo de 2016

Cita del artículo:

Parra, C. y Baena-Extremera, A. (2016). Nuevas tendencias educativas en el medio acuático. Taxonomía para la didáctica de la educación física y el deporte. *FEGUI. Revista de Salvamento Acuático y Primeros Auxilios*, 43(5), 15-23.

Correspondencia:

carlosparratrimenez@hotmail.com

ISSN: 1579-0347

© Federación de Salvamento e Socorrismo de Galicia. FESSGA.

INTRODUCCIÓN

La existencia de la realización de actividades acuáticas es tan antigua como la existencia del ser humano. Se conoce que ya en la edad media, se llevaban a cabo prácticas acuáticas y actividades de natación, aunque en aquellos tiempos, con un fin de supervivencia y utilitario. La evolución de las mismas ha llegado hasta principios de los años 90, donde *“las actividades acuáticas de carácter lúdico ocupan el primer lugar en las actividades deportivas que pueden ser practicadas en los espacios disponibles, mientras que el 98% de los que practican natación en España lo hacen de forma recreativa y sólo el 2% lo hace de forma competitiva”* (García, 2006).

Durante esta década, resurge la forma de ver y entender las actividades acuáticas, eliminando su faceta más deportiva (obtener un resultado) y utilitaria, y pasando a tener fines más educativos y recreativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y adaptándose a la gran demanda social.

Hoy por hoy la práctica de actividad física acuática se presenta como una alternativa más para educar y recrear, aunque todavía existan algunas limitaciones para introducir estas actividades en el curriculum de educación física, tanto para primaria como para secundaria (Baena-Extremera, 2011; Baena-Extremera y Ayala, 2013, 2014). Sin embargo, *“en la actualidad son muchos los centros educativos que incluyen dentro del área de Educación Física, sesiones en el medio acuático”* (Muñoz, 2004).

“Es una realidad que se ve con una problemática: en la mayoría de ocasiones están orientadas exclusivamente en la enseñanza analítica de los estilos de natación y los deportes acuáticos orientado en primer lugar a la supervivencia en el medio y una vez superada esta etapa, al perfeccionamiento. Esta línea nos puede llevar al error de creer que el medio acuático es únicamente el deporte de la natación” (Muñoz, 2004).

Por lo tanto, debemos no caer en esta línea y ofrecer como profesor o maestro de Educación

Física y/o monitor, otras alternativas orientadas a la recreación y al entretenimiento, buscando entre otros, ciertos hábitos higiénicos, etc. Esto se ve reforzado además por la tendencia existente en nuestra sociedad, orientada a la demanda nuevas posibilidades de relacionarse en el medio acuático enfocadas al fomento de hábitos saludables y de una vida activa, además de la mejora de la ocupación del tiempo libre y de ocio.

“El medio acuático es un espacio de acción particular por sus características que, en general, usamos de una manera bastante limitada, paradójicamente cada vez son más variadas y polivalentes las instalaciones acuáticas así como el material que complementa a la práctica acuática” (Salmerón, 2012).

La sociedad del siglo XXI comienza a utilizar estas instalaciones para practicar actividades acuáticas de distintas formas, teniendo unos programas acuáticos asociados a diferentes campos a trabajar en el medio acuático. Ya el uso de la piscina, sea indoor u outdoor, no se basa simplemente en nadar y perfeccionar los estilos de natación, ahora se busca algo más. Hoy por hoy existen una gran cantidad de programas acuáticos que no están directamente relacionados con la iniciación deportiva en su totalidad y que ofrecen una serie de alternativas de entretenimiento y recreación. Por ejemplo, podemos hacer referencia a las actividades acuáticas dirigidas, siendo *“clara transferencia del fitness y wellness y de otras modalidades físico-deportivas, donde se aplican los mismos modelos al medio acuático sin clara adaptación a sus características particulares”* (Rial y Villanueva, 2011).

Sin embargo, no nos podemos quedar sólo en este tipo de actividades puesto que la actividad acuática, por este motivo, el objetivo de este trabajo es dar una serie de alternativas acuáticas para no caer en una única línea de enseñanza deportiva. De esta forma, estableceremos un elenco de oportunidades acuáticas en diferentes ámbitos: educativo, recreativo, terapéutico, salud, etc. Para desarrollar este trabajo, se ha establecido las siguientes partes:

- Revisión bibliográfica sobre los criterios de clasificación de las actividades acuáticas. Con esta primera parte, se pretende dar a conocer diferentes taxonomías de las actividades acuáticas donde aparecen diferentes alternativas a la línea deportiva y se crea una reflexión sobre otras propuestas acuáticas.
- Revisión bibliográfica sobre programas y aplicaciones prácticas de las actividades acuáticas. Con esta revisión, se pretende abrir la mente a los educadores y monitores para poder realizar unas clases más recreativas, entretenidas o utilitarias. Son diferentes programas que se están desarrollando en las instalaciones acuáticas y que tienen un ingrediente creativo además del educativo.
- Establecer el Fitness acuático como principal alternativa.
- Crear finalmente una Taxonomía de las nuevas tendencias acuáticas dirigidas en piscina cubierta.

FUNDAMENTACIÓN DEL MARCO TEÓRICO

Para poder conocer las diferentes alternativas acuáticas que se pueden desarrollar en las piscinas, creemos oportuno realizar una revisión bibliográfica desde 1990, sobre las diferentes clasificaciones de las actividades acuáticas. Con esto, podemos ver (Tabla 1), como hay diferentes tendencias que pueden desarrollarse de una forma alternativa o complementaria a la educativa o formativa.

Tabla 1.

Clasificación de las actividades y programas acuáticos

AUTOR/ES	AÑO	CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN
Reyes	1990	Actividades acuáticas eminentemente deportivo y otras complementarias como: el rafting, el kayak-polo, el surf en piscina, submarinismo, etc.
Caragol	1990	Según los objetivos que persigue (utilitarios, educativos, recreativos, higiénicos-terapéuticos y competitivos). Según los factores determinantes en el diseño de programas acuáticos (población, entorno de desarrollo y otros factores).
López	1991	Según modalidades deportivas: natación competición, natación educativa, natación recreativa y otros deportes: waterpolo, saltos, natación sincronizada, salvamento y socorrismo, etc.
Lloret y Violán	1991	Actividades acuáticas y salud.
Rosell	1991	Según los intereses en planteamientos y programas: utilitario, educativo, competitivo, recreativo, terapéutico e higiénico.
Joven y Lloret	1993	Según las actividades acuáticas recreativas.
García Dorado	1993	"Guía para la gestión de las piscinas".
Moreno y Gutiérrez	1995	Clasificación de las actividades acuáticas: educativo, utilitario (escuela de natación), salud o performance, deportivo o de competición, terapéutico y recreativo.
Moreno, Tella y Camarero	1995	En función de los diferentes ámbitos y programas: educativo, recreativo y competitivo.
Moreno y Gutiérrez,	1998	Programas en función de su finalidad: utilitario, deportivo o competitivo, recreativo, higiénico o salud, terapéutico y educativo.
Colado	2002	Contextualización, definición y características de la gimnasia de mantenimiento.
Godoy	2002	Actividades acuáticas para la salud: preventivo- terapéutico (gimnasia acuática, natación terapéutica, actividades acuáticas pre y postparto, para la tercera edad, adaptadas, para bebés, aquarelax.)
Muñoz	2004	Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física: deportivas y no deportivas (terapéuticas, salud, recreativas, utilitarias, educativas, otras.)
Soler y Jimeno	2004	Actividades acuáticas para personas mayores. Sesiones prácticas. Divide las actividades en: agua lúdica, gimnasia acuática, mantenimiento acuático y eutonía en el agua.

Tabla 2.

Revisión bibliográfica sobre diferentes programas y aplicaciones prácticas acuáticas alternativas

AUTOR/ES	AÑO	PROGRAMAS ESPECÍFICOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS
Colado y Moreno	2000	Fitness acuático: una alternativa a la gimnasia de mantenimiento.
Ramírez Ramírez y Cancela	2002	Aquagym: una propuesta original de actividad física.
Albarracín	2003	¿Trabajamos la expresión corporal en el agua?
Lloret, et al.	2004	Natación terapéutica.
Julián, Generelo, Soler y Zaragoza	2004	En función de la motivación de las personas a entrar en contacto con el medio acuático: deportivas (natación, saltos, waterpolo, sincronizada, natación con aletas, buceo y otras) y no deportivas (terapéuticas, utilitarias, recreativas, educativas y otras).
Serrano et al.	2004	Los programas acuáticos en las piscinas públicas cubiertas
Soler y Jimeno	2004	Actividades acuáticas para personas mayores. Sesiones prácticas.
Rodríguez	2007	Taller permanente de actividades físicas acuáticas para mayores.
Luna y Villagra	2005	Actividades acuáticas con alumnos con patologías neurológicas.
Fernández y Pernás	2006	El salvamento acuático, un contenido más dentro del marco curricular de educación física y deporte. Aplicación práctica.
Palomo y Galcerán	2006	El aquarunning: la carrera acuática como alternativa de futuro en las actividades acuáticas.
Useros	2006	Programa de actividades acuáticas en una caso de distonía cervical.
Martínez Cabeza	2007	El Aquabike.
Sánchez	2008	Actividad acuática infantil: los rincones de trabajo y otros instrumentos.
Sánchez	2008	Actividad acuática adaptada en el tratamiento rehabilitador interdisciplinario de la esclerosis múltiple.
Martínez	2009	Programa de columna vertebral en el medio acuático. Aplicación práctica I.
Serrano y Rodríguez	2009	Programa de actividades acuáticas para embarazadas.
Lorenzo	2009	Actividades acuáticas en personas con afección psíquica.
Barcala et al.	2010	Los juegos con material de rescate. Un enfoque lúdico en las actividades acuáticas.
García	2010	Las actividades acuáticas en educación primaria.
Baena et al.	2010	Trabajo en el medio acuático en el proceso de enseñanza del niño autista.
Torres et al.	2010	Programa de actividad física en el medio acuático sobre la flexibilidad isquiosural y columna vertebral en mujeres embarazadas.
Parra	2010	La actividad acuática con niños y bebés con necesidades educativas especiales. "Síndrome de Down".
Baena-Extremera y Ruíz-Montero	2010	Actividades acuáticas para personas mayores con fibromialgia.
Rial y Villanueva	2011	Clasificación de las nuevas tendencias en las actividades acuáticas dirigidas.
Salmerón	2012	Proyecto de programas de actividades acuáticas y gestión en instalaciones deportivas: educativo, utilitario, mantenimiento-entretenimiento, salud, terapéutico y recreativo.
Gil Plá	2013	Las interacciones de los bebés en las actividades acuáticas.
Di Masi et al.	2014	Efectos de un programa de Aquagym en mujeres posmenopáusicas.
Escarbajal de Haro et al.	2015	Las actividades acuáticas en la enseñanza secundaria en la Región de Murcia.
Vila et al.	2015	Adaptación del brain gym al medio acuático.
Fernández et al.	2015	Efectos de un programa de ejercicio físico y relajación en el medio acuático en pacientes con espcondiloartritis.

Observamos que casi todas las clasificaciones ofrecen alternativas además de la educativa, pudiéndose complementar en la mayoría de los casos.

A continuación (Tabla 2), establecemos una revisión bibliográfica desde el año 2002, para dar a conocer programas y aplicaciones prácticas que se están desarrollando y pueden desarrollarse de manera alternativa, pues "no sólo se aprende a

nadar sino a practicar cualquier actividad física en el agua." (Soler y Jimeno, 2004).

Como hemos visto, tenemos varias ideas y aplicaciones prácticas que se pueden realizar en una instalación acuática sin ser eminentemente educativas, buscando más un entretenimiento, enfoque terapéutico- saludable o recreativo.

Taxonomía de las nuevas tendencias acuáticas indoor

Gracias a los sucesivos cambios que sufre el mercado actual del Fitness y en concreto la diversificación de actividades dirigidas o modalidades de entrenamiento aprovechando las innovaciones en

material técnico-deportivo, se han transferido muchas de ellas a las actividades acuáticas dirigidas. Las actividades de Fitness acuático (Tabla 3) se encuentran en el ámbito de programas de mantenimiento-entretenimiento y debemos resaltar la evolución producida por este tipo de actividades en los gimnasios, creando una demanda y actividades más creativas y atractivas. Por consiguiente, aparecen con más fuerza actividades acuáticas como el aquagym, aquafitness, aquazumba, aquabike, aquabox, aquarunning y otras más relacionadas con el concepto de salud (aquawellness) como por ejemplo, el aquapilates, el tai-chi, el aquastreching, el aqua gym de mantenimiento, etc.

Tabla 3.

Taxonomía de las actividades acuáticas dirigidas (Colado, 2004)

Criterio clasificatorio	Denominación actividad
Propuesta masiva/colectiva para la mejora de la calidad física de resistencia aeróbica	Andar en el agua, jogging, Aquafit, Aquaerobic, Aquadancing, Aerobic con Bicicletas, Hip-Hop acuático, Aerobic con movimientos de boxeo, Entrenamiento en circuito, Ejercicios en Agua profunda.
Propuesta masiva/colectiva para la mejora de la calidad física de fuerza en sus diferentes manifestaciones	Aquabuilding. Entrenamiento Pliométrico. Tonificación en el agua.
Propuesta masiva/colectiva para la mejora de la calidad física de flexibilidad	Aquastreching.
Propuesta masiva/colectiva para la mejora combinada de diferentes cualidades	Cardio-aguagym. Aeróbico acuático de potencia. Gymswim. Entrenamiento de acondicionamiento para los deportes. Programas de relajación.
Propuesta masiva/ colectiva para la mejora combinada de diferentes cualidades relacionados con las gimnasias suaves	Watsu o shiatsu. Agua lúdica. Eutonía en el agua.

Esto se ha convertido en una alternativa de fitness acuático que se está asentando como una actividad o tendencia, demandada en las piscinas, creándose hasta taxonomías específicas sobre este tipo de actividad acuática como podemos ver en la Tabla 3.

En 2004, Colado, vuelve a realizar una taxonomía más específica, en esta caso en concreto de las actividades de fitness acuático en función de la calidad física o conjunto de cualidades (objetivo del entrenamiento principal) (Rial y Villanueva, 2011).

Más tarde, Martínez, (2007) mediante una investigación, modifica la taxonomía anterior de Colado añadiendo además de la mejora de las cualidades físicas, las cualidades coordinativas. Además, considera el hip-acuático, el step acuático, el aquabike y el aquaboxing como actividades alternativas y no variante del aquaerobic.

Por otro lado podemos ver, el gran abanico de actividades que hay dentro del fitness acuático, que se podrían presentar como alternativa recreativa o de entretenimiento además de la educativa.

Sería muy difícil enumerar cada una de las actividades acuáticas dirigidas, puesto que son actividades que se originan rápidamente, por lo tanto,

proponemos definiciones de algunas de las actividades acuáticas alternativas (Tabla 5).

Tabla 4.

Clasificación de programas en función de las mejoras de las cualidades físicas y motrices (Martínez, 2007)

Criterio clasificatorio	Denominación actividad
Programas orientados hacia la mejora de la resistencia cardiovascular	Aquarunning, waterwalking (caminar en el agua), aquacircuit, aquacycling/ aquabike, aquainterval, aquapower.
Programas Orientados hacia la mejora de la fuerza y resistencia muscular	Aquafitness, aquagap, aquabap, aquatonic/tono, aquasculpic, aquacore, cardio-aquagym, entrenamiento pliométrico, aquabuilding, aquatraining, aquaboy.
Programas orientados hacia la mejora de la flexibilidad, equilibrio y relajación	Aquastretching, aquayoga, aquapilates, acuatic taichi/ ai chi, watsu, aquarelay, postural water, jahara, up-aqua.
Programas orientados hacia la mejora de las cualidades coordinativas (coreografiados)	Aquastep, aquarobic, Hip-hop acuático, Aqua-box/Aquacombat, Aquadancing, Aqua belly dancing.
Programas resultantes de la combinación de cualidades o de los anteriores	Aquagym (gimnasia acuática), gymswin, cardio-aquagym, aquaexpress.

Tabla 5.

Actividades acuáticas alternativas

ACTIVIDAD	DEFINICIÓN
Aquagym	Conjunto de actividades aeróbicas realizadas en el medio acuático. Dichas actividades consisten en realizar ejercicios gimnásticos de los distintos grupos musculares, pero adaptados al agua. Puede ir acompañado de música para aumentar la motivación.
Deep Water - Water Running	Proporciona la posibilidad de realizar ejercicios sin impacto. Los alumnos se sitúan en la parte más profunda de la piscina, sin tocar el suelo en ningún momento. Estas sesiones son de gran intensidad y para alumnos de un buen nivel de condición física.
Step acuático	Es una forma de entrenamiento que incorpora el step dentro del agua. La profundidad del agua debe ser la adecuada (debe llegar al nivel de los codos) y el desnivel no muy pronunciado para evitar que los steps se muevan. El step constituye un material ideal para utilizar en las sesiones de circuito y en las sesiones de acondicionamiento muscular.
Aquabuilding	Es un método que tiene como objetivo la musculación y la estructura del cuerpo en el medio acuático, se fundamenta en la resistencia que ofrece el agua a los movimientos (Colado y Moreno, 2001).
Aquastretching	Conjunto de técnicas que tienen como objetivo elongar la musculación y a favorecer la movilidad articular (Colado y Moreno, 2001).
Aqua walking	Método variante del Nordic Walking que consiste en andar por el agua.
Gym swim	Se trata de un método desarrollado en el agua que combina las técnicas de natación con ejercicios acuáticos aeróbicos (Colado y Moreno, 2001).
Aquaerobic/con step	Conjunto de actividades aeróbicas realizadas en el agua (gimnasia acuática) y acompañadas por música. Aerobic trasladado al agua, que puede realizarse con los step o escalones de la piscina (movimiento vertical).
Aqua zumba	Consiste en realizar sesiones de tonificación de la popular Zumba en el agua, clases de baile y ritmos latinos en el agua: salsa, regueton, bachata, merengue, etc.
Aqua box	Conjunto de técnicas aeróbicas relacionadas con el boxeo sin contacto en el agua.
Aquabike	Son clases masivas con bicicletas acuáticas. Sesiones de ciclo indoor en el agua.
Aquapilates	Disciplina que transfiere el método de pilates al agua.
Watsu o water shiatsu	Disciplina que sigue principios de la medicina tradicional china que ayudan a recuperar el bienestar perdido a base de masajes y baños (Colado y Moreno, 2000).
Aquarelay	Es una efectiva combinación de movimientos controlados, estiramientos y masajes en la piscina con agua climatizada (Godoy, 2002).
Aqua salus	Consiste en un programa de ejercicios bajo prescripción médica y fisioterapia con el objetivo de revertir o frenar las alteraciones físicas y enfermedades crónicas de los participantes (Moreno y Gutiérrez, 1998).

Por otra parte, podemos proponer, fuera del ámbito del fitness acuático o complementándolo, que “las actividades recreativas son un conjunto de actividades acuáticas que tienen como objetivo intrínseco la búsqueda del placer, el entretenimiento, la diversión, la experiencia por sí misma de la realización del juego, si bien como objetivo extrínseco se pueden pretender determinadas formas de aprendizaje o mejora técnica” (Moreno y Medrano, 1995). Siguiendo estos autores, “las actividades acuáticas tradicionalmente se han asociado con la natación, pero la variedad y riqueza del medio acuático permite desarrollar las habilidades natatorias en múltiples facetas lúdicas o deportivas”.

Por lo tanto, estas actividades acuáticas recreativas pueden desarrollarse mediante sesiones que pueden mezclar la iniciación deportiva con la recreación, por ejemplo, juegos con material de rescate: aletas, con aro de rescate, con tablero de inmovilización, con maniquí de remolque o combinados, etc. (Barcala, et al., 2010).

De una forma más alternativas podemos proponer el Team Building acuático, aventura acuática, el surfing, o incluso el submarinismo. En el caso del Team building acuático, éste es sistema de trabajo que consiste en dinámicas de grupo en una espacio acuático, con una metodología propia de la educación experiencial, es decir aprendizaje netamente vivencial, que presenta una secuencia lógica de actividades donde se extraen conclusiones que ayudan a mejorar el entorno personal y profesional.

Además de los nombrados, se pueden llevar a cabo actividades con material hinchable, el cual, debido a su diversidad actual, puede ofrecer multitud de posibilidades, dentro de las cuales, debemos además incluir, el aquabob.

Finalmente, una propuesta más sobre taxonomías de las actividades acuáticas, podría ser la siguiente propuesta (Ilustración 1).

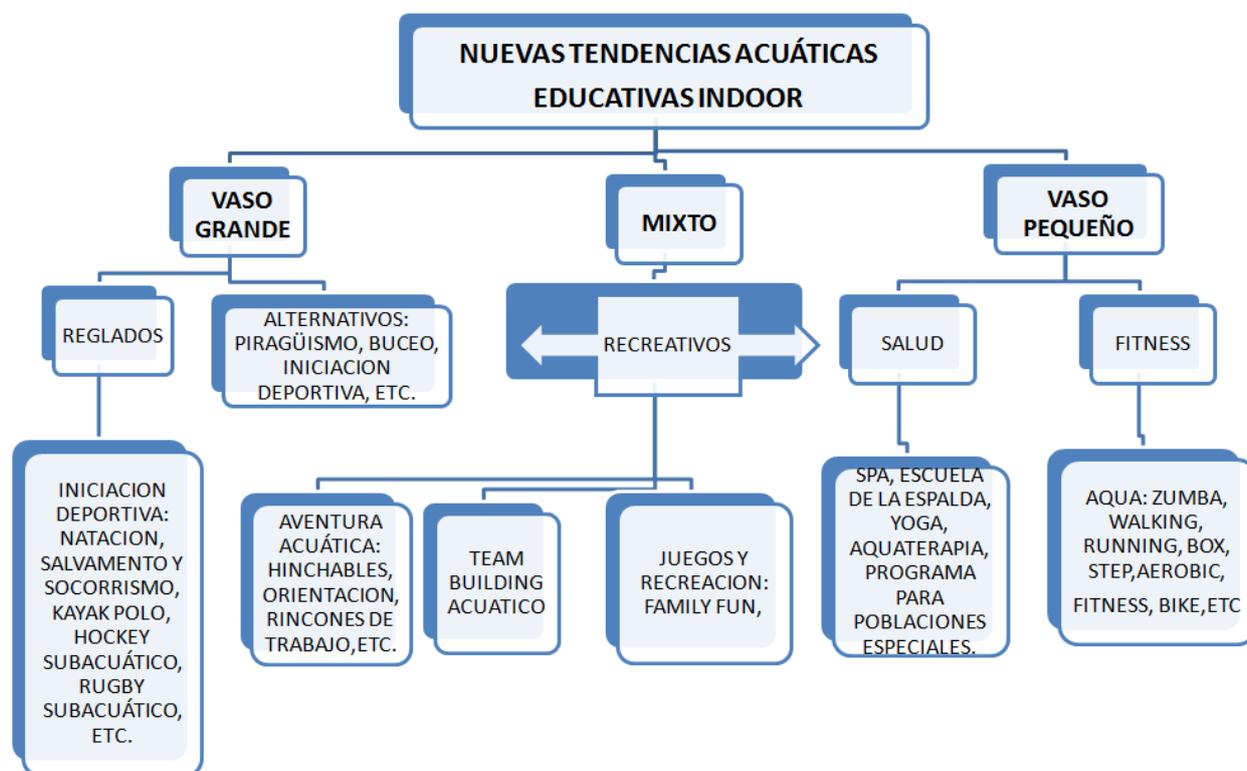


Ilustración 1. Taxonomías de tendencias acuáticas educativas indoor

CONCLUSIÓN

Las actividades físicas en el medio acuático, puede ser consideradas hoy en día, como una ampliación en la búsqueda de contenidos educativos de importancia relevante en el campo de la Educación Física (Ruíz-Montero y Baena-Extremera, 2015; Wigmore, 1997). Estas actividades, se están convirtiendo en un peso fuerte en nuestra sociedad, debido entre otros motivos a que para poder realizarlas, no es preciso en muchas de ellas saber nadar (Albarracín, 2007). Igualmente, encontramos ya en la literatura, multitud de propuestas e ideas que propugnan que en el medio acuático, se puedan trabajar contenidos más allá de la natación, como por ejemplo el conocimiento del propio cuerpo, control e higiene postural (Jofre y Lizalde, 2003), muchos de ellos detallados en el trabajo de Albarracín y Moreno (2012).

Desde nuestro punto de vista, creemos que es importante que el docente de Educación Física y el monitor de dichas actividades, conozca no sólo las tendencias pasadas, sino incluso las perspectivas futuras de trabajo en este medio, pues de este modo, conseguirá en muchas ocasiones llevar a cabo una clase diversa y variada, individualizada al gusto de los alumnos y sobre todo, ajustada a las novedades del día a día que la sociedad nos aclama.

BIBLIOGRAFÍA

- Albarracín, A. (2003). ¿Trabajamos la expresión corporal en el agua? En Sánchez, G et al. (coords). *Expresión, Creatividad y Movimiento. I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amaru.
- 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.
- Albarracín, A. y Moreno, J. A. (2012). Análisis de los contenidos y actividades desarrolladas en las clases de actividades acuáticas: una propuesta para Enseñanza Secundaria. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 109, 32-43.
- Albarracín, A. y Moreno, J.A. (2009). Problemática y beneficios de las actividades acuáticas en la escuela. *RICYCLE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 5 (16), 71-89.
- Baena-Extremera, A. (2011). Educación Física y lesiones: aspectos preventivos y de seguridad en la docencia. *Fegui, Revista de Salvamento Acuático y Primeros Auxilios*, 3(35), 319-326.
- Baena-Extremera, A. y Ayala, J. D. (2013). Unidad didáctica de primeros auxilios y lesiones deportivas en Educación Física. *Fegui, Revista de Salvamento Acuático y Primeros Auxilios*, 4(38), 99-106.
- Baena-Extremera, A. y Ayala, J. D. (2014). Unidad didáctica de primeros auxilios y lesiones deportivas en Educación Física. *Fegui, Revista de Salvamento Acuático y Primeros Auxilios*, 4(38), 99-106.
- Baena-Extremera, A. y Ruiz-Montero, P. J. (2010). Enseñanza de un programa acuático para personas mayores con Fibromialgia. *Retos*, 17, 96-98.
- Baena, P.A., Castilla, N. y López, G. (2010). Trabajo en el medio acuático en el proceso de enseñanza del niño autista. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (101) 25-31.
- Barcala, R. et al. (2010). Los juegos con material de rescate. Un enfoque lúdico en las actividades acuáticas. En *Actas del III Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física*. Pontevedra.
- Cabeza, R. (2009). Actividad acuática infantil: los rincones de trabajo y otros instrumentos. En *Actas del Congreso Internacional sobre Educación física*. Ceuta.
- Caragol, M. I. (1990). Programas de actividades y deportes acuáticos en función de la oferta de instalaciones en Cataluña. *Apunts: Educació Física i Esports*, 21, 43-54
- Colado, J. C. (2004) *Acondicionamiento Físico en el medio acuático*. Barcelona: Paidotribo.
- Colado, J.C. y Moreno, J.A. (2000). Fitness acuático: una alternativa a la gimnasia de mantenimiento. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (62) 68-81.
- Colado, J. C. (2002). Contextualización, definición y características de la gimnasia acuática. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (70) 64.
- Colado, J. C. y Moreno, J. A. (2000). Fitness acuático. Barcelona: Inde.
- Di Masi, F., Becerra, A.L., Braz, M., Armijo, S.L., Borreani, S., Brasil, R. y Martín, E. H. (2014). Efectos de un programa de Aquagym en mujeres posmenopáusicas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (55) 14.
- Escarbajal de Haro, A., Albarracín, A. y Martínez de Miguel, S. (2015). *Educatió Siglo XXI: revista de la Facultat de Educació*, 33 (1) 153-174.
- Fernández, J. P. y Pernás, J.A. (2006). El salvamento acuático, un contenido más dentro del marco curricular de educación física y deporte. Aplicación práctica. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 92.
- Fernández, R., Sánchez, L.C., López, M.M., Sánchez, G. (2015). Efectos de un programa de ejercicio físico y relajación en el medio acuático en pacientes con espondiloartritis. *Medicina Clínica*, 145 (9) 380-384.
- García Dorado, R. (1993). *Guía para la gestión de las piscinas*. Madrid: Campomanes.
- García, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, LXIV(44), 15-38.
- García, J.J. (2010). Las actividades acuáticas en Educación Primaria. *EmasF: Revista Digital de Educación Física*, 6, 27-35.
- Gil Pla (2013). Las interacciones de los bebés en las actividades acuáticas. Consecuencias educativas. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 112 (96).
- Godoy, C.A. (2002). Programa de actividades acuáticas para la salud. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, 8 (45). [En línea]: <http://www.efdeportes.com/efd45/acuat.htm>
- Jofre, E. y Lizalde, M. (2003). Las actividades acuáticas en los currículos de educación física en la etapa de primaria. En *Ac-*

- tas del I Congreso Internacional de Actividades Acuáticas. Murcia: ICD.
- Joven, A. y Lloret, M. (1993). Las actividades acuáticas recreativas: un intento de sistematización. *Comunicaciones Técnicas*, 4, 17-27.
- Julián, J. A., Generelo, E., Soler, J. J., y Zaragoza, J. (2004). Las actividades acuáticas educativas: principios, reglas de acción y conductas observables. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 10(69).
- Lloret, M. y Violán, M. (1991). Normas de higiene en las instalaciones acuáticas. *SEAE/INFO*, 15/16, 3-10.
- López, M. (1991). Natación recreativa: una pedagogía, una actividad con futuro. *SEAE/INFO*, 15-16, 19-23.
- Lorenzo, C. (2009). Actividades acuáticas a través del juego en personas con afectación psíquica. Una experiencia práctica (1). *Comunicaciones técnicas*, (3) 5-14.
- Luna, L. y Villagra, H. A. (2005). Actividad acuática para alumnos con patologías: una propuesta de trabajo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, (86).
- Martínez, J. A. (2007) El Aquabike. *Comunicaciones Técnicas*, 4, 21.
- Martínez M. J. (2009). Programa de columna vertebral en el medio acuático. *Aplicación práctica (I)*. Disponible en: <http://www.efisioterapia.net/articulos/programa-columna-vertebral-el-medio-acuatico-aplicacion-practica-i> [Consulta: 18/03/2016].
- Moreno, J. A. y Medrano, M. A. (1995). Actividades acuáticas recreativas. En J. A. Moreno, V. Tella y S. Camarero (Eds.), *Actividades acuáticas educativas, recreativas y competitivas* (pp. 135-174). Valencia: IVEF.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1995). Panorámica actual de los programas de actividades acuáticas. (1). *SEAE/INFO*, 29, 12-16.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). *Bases Metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A.; Tella, V. y Camarero, S. (1995). *Actividades acuáticas educativas, recreativas y competitivas*. Valencia: IVEF.
- Muñoz, A (2004) Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 10(73).
- Palomo, M. y Galcerán, I. (2006). Acuarunning: la carrera acuática como alternativa de futuro en las actividades acuáticas. *Comunicaciones técnicas*, (1) 33.
- Parra, M. (2010). La actividad acuática en bebés y niños con necesidades educativas especiales. "Síndrome de Down". *Comunicaciones técnicas*, (3) 5-34.
- Ramírez, L, Ramírez, E y Cancela, J.M. (2002) Aquagym: una propuesta original de actividad física. *Revista digital: Educación física y deportes*, 8(47) 1-11.
- Rial, T. y Villanueva C. (2011). Clasificación de las nuevas tendencias en las actividades acuáticas dirigidas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 16(155).
- Rodríguez, M. (2007). Taller permanente de actividades físicas acuáticas para mayores. Propuesta específica. *Comunicaciones técnicas*, (1) 14-27.
- Rosell, J. (1991). Natación utilitaria y actividades acuáticas complementarias para adultos. *SEAE/INFO*, 15-16, 11-18.
- Ruíz-Montero, P. J., y Baena-Extremera, A. (2015). Propuesta didáctica de actividades acuáticas. *Trances*, 7(3), 259-370.
- Salmerón, M.I. (2012) Proyecto de programas de actividades acuáticas y gestión en instalaciones deportivas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 17(171).
- Sánchez, S. (2008). Actividad acuática adaptada en el tratamiento rehabilitador interdisciplinario de la esclerosis múltiple. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 11 (1) 3-10.
- Serrano, E. y Rodríguez, J. A. (2009). Programa de actividades acuáticas para embarazadas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 14(134).
- Serrano, A. M., García Montes, M. E. y Sánchez, A. (2004). Los Programas acuáticos en las piscinas públicas cubiertas. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (76) 64-70.
- Soler, A. y Jimeno, M. (2004). *Actividades acuáticas para personas mayores. Fundamentos teóricos y sesiones prácticas*. Madrid: Gymnos.
- Sova, R. (1993). *Ejercicios Acuáticos*. Barcelona: Paidotribo.
- Torres, L., García, S. y Torres, G. (2010). Efectos de un programa de actividad física en el medio acuático sobre la flexibilidad isquiosural y columna vertebral en mujeres embarazadas. *Sciencia: Revista Multidisciplinar de Ciencias de la Salud*, (15) 2 125-134.
- Useros, A. I. (2006). Programa de actividades acuáticas en un caso de distonía cervical. *Comunicaciones técnicas*, (3) 13-20.
- Vila, M. H., Malvido, D., Ayán, C. y Cancela, J. M. (2015). Adaptación del brain gym al medio acuático: efectos en la función física y cognitiva de los adultos mayores. *E-balonmano. Com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11 (2) 11-12.
- Wigmore, S. (1997). Swimming-its educational value. *The Bulletin of Physical Education*, 33(2), 6-9.