



PROGRAMACIÓN DE TERAPIA ACUÁTICA

De4a6meses: ETAPA DE ADAPTACIÓN

Este grupo recibe el nombre de lactantes.

Los objetivosbásicos a plantear en esta etapa son los siguientes:

- Inspirar confianza en los progenitores o los acompañantes de los bebés.
- Ofrecer y compartir el tiempo necesario para que los adultos conozcan el programa y a los educadores.
- Informar a los progenitores sobre el ritual diario del baño en casa, donde deben respetarse las directrices básicas marcadas en el curso:
 - Bañar al bebé en la bañera grande.
 - Bajar la temperatura del agua a 32º y mantener el cuarto de baño a una temperatura ambiental alta.
 - Disfrutar del rato del baño, no solo como una actividad orientada a la higiene, sino como un momento íntimo y lúdico entre padres e hijos.
 - Podemos bañarnos con el bebé, pero no es adecuado que lo hagamos cada día. Es importante que éste tenga un adecuado espacio propio para amarse, salpicar y desplazarse como nos habrán enseñado en el curso.
 - La bañera deberá llenarse lo suficiente para permitir la sensación de flotación. De este modo el bebé establecerá rápidamente una relación directa de entre el baño de casa y las sesiones de piscina.

Una vez adquiridos estos objetivos básicos empezaremos a plantear los diferentes ejercicios acuáticos, respetando siempre al máximo el desarrollo madurativo del bebé. Debemos tener en cuenta que el contacto corporal y físico en la primera etapa es muy importante. Será conveniente proponer ejercicios de salpicación en los brazos de la madre, o de desplazamientos por la piscina siguiendo diferentes técnicas de

transporte del bebé. En esta etapa empezaremos a realizar pequeñas inmersiones, y a observar como reacciona ante ellas el bebé.

Propondremos ejercicios y juegos en los que se potencien el equilibrio acuático (entendido como estabilidad sensorial y motriz adquirida gracias a la percepción y aprendizaje guiado en el medio) y las flotaciones en posición dorsal (decúbito supino).

DESARROLLO DE LAS SESIONES SEGÚN LA ETAPA Y OBJETIVOS PROPUESTOS:

Calentamiento/familiarización con el agua

- Balanceos laterales
- Balanceos anteriores y posteriores
- Ir mojando poco a poco al niño (sentados en los escalones)
- Chapoteos con bracitos y piernas

Sesión:

- El papá desplazará al bebé en diferentes direcciones cogiéndole en decúbito supino (posición dorsal) y colocando una mano bajo la cabecita y la otra en el culete. Más adelante irá quitando la mano que sujeta el culete.
- Cuando estemos seguros de que el lactante se encuentra cómodo en esta posición (de flotación dorsal) pasaremos a trabajar simultáneamente los giros sobre el eje longitudinal del cuerpo, que permiten pasar de una posición ventral a la flotación dorsal. Para ello colocaremos al bebé en decúbito prono (posición ventral) con el agua a la altura de la boca, y lo impulsaremos por el agua. Entonces pondremos una mano bajo su cabeza para ayudarlo a girar sobre el eje longitudinal y alcanzar la flotación dorsal.
- Sujetamos al bebé en decúbito prono por debajo de las axilas y hacemos serpenteos y desplazamientos hacia ambos lados.
- Sujetando al bebé por las axilas con nuestro antebrazo extendido, haremos desplazamientos hacia un lado y hacia el otro cambiando al niño de brazo según sea el desplazamiento hacia la derecha o hacia la izquierda.
- Sujetando al bebé con ambas manos por debajo de las axilas haremos desplazamientos hacia ambos lados combinando decúbito supino y prono.

- Nos colocaremos todos los participantes de la sesión en círculo de manera que quede mamá/bebé/mamá/bebé y daremos vueltas cantando canciones (el Corro Manolo...)
- Colocándonos igual que en el ejercicio anterior, llevaremos a los bebés hacia delante (círculo pequeño) y hacia detrás (círculo grande).
- Colocamos al niño entre el churro y el papá. Este se desplazará por la piscina en diferentes sentidos y direcciones. De manera que el bebé quede acostado encima del papá, mirando al techo.
- Colocaremos el churro por debajo de los bracitos del bebé y le sujetaremos desde las manitas situándonos frente a él.
- Con el churro entre las piernas del bebé (a caballito), realizaremos desplazamientos por toda la piscina. La sujeción se hará rodeando con los brazos al bebé con el churro.
- Desplazamiento hacia el bordillo (sin material de flotación).
- Chapotear en el bordillo.
- Desplazamientos con las manitas en el bordillo hacia ambos lados.
- Sentados en el bordillo, le colocaremos la tabla en la barriga y lo introduciremos en el agua. Desplazamientos por toda la piscina.
- Haremos desplazamientos con el bebé sentado sobre la tabla. Hacia ambos lados, hacia delante y hacia atrás.
- Tumbados sobre el tapiz, en diferentes decúbitos, haremos desplazamientos y volteos.
- Desplazamientos con juguetes.

Ritual de salida:

Antes de acabar la sesión haremos un ejercicio de relajación que pretende potenciar el sentido del equilibrio y la flotación tanto de la madre o padre como del bebé.

- El papá se tumbará colocando la cabeza en el bordillo. En esta posición colocaremos al bebé sobre él en diferentes decúbitos. El papá jugará a chapotear, mojar al niño...
- El mismo ejercicio se puede realizar manteniéndose el papá sobre dos o tres churros (debajo de las rodillas, bajo los brazos, y en caso de ser necesario, otro

debajo de las lumbares y las cervicales). Colocaremos al bebé sobre la barriga del papá o mamá y dejaremos que se desplacen por el agua disfrutando de la flotación y de la sensación de ligereza que se tiene en el medio acuático.

De 6 a 8 meses: ETAPA DE INICIACIÓN

En este grupo introduciremos el objetivo socioafectivo del grupo y propondremos juegos en los que se haga necesaria la participación de toda la clase.

Nos centraremos en las conductas motrices acuáticas básicas (actividades desarrolladas en el medio acuático) trabajaremos el eje vertical y horizontal, así como los diferentes planos del bebé con respecto al agua.

En esta etapa trabajaremos el principio de autonomía cogidos al borde de la piscina y las inmersiones asistidas, que deberán ser instantáneas por el profesional. Se les propone a los papás y mamás que se traigan gafas para ver como sus bebés se desplazan bajo el agua con el reflejo subacuático del buceo o de inmersión, y el de chapoteo o marcha automática en el agua.

El control de la respiración en breves inmersiones será fundamental para fomentar la autonomía de los pequeños.

Los desplazamientos en flotación dorsal y ventral con ayuda del material de flotación, así como los desplazamientos a lo largo de los tapices darán mucho juego en esta etapa.

DESARROLLO DE LAS SESIONES SEGÚN LA ETAPA Y OBJETIVOS PROPUESTOS:

Calentamiento/familiarización con el agua

- Balanceos laterales
- Balanceos anteriores y posteriores
- Mojamos al niño (sentados en los escalones)
- Chapoteos con bracitos y piernas
- Soplos en el agua para que el niño lo imite.

Sesión:

- El papá desplazará al bebé en diferentes direcciones cogiéndole en decúbito supino y colocando una mano bajo la cabecita y la otra en el culete. Le

quitaremos el apoyo del culete hasta quedarnos solamente con apoyo a nivel occipital.

- Sujetamos al bebé en decúbito prono por debajo de las axilas y hacemos serpenteos y desplazamientos hacia ambos lados.
- Sujetando al bebé con ambas manos por debajo de las axilas haremos desplazamientos hacia ambos lados combinando decúbito supino y prono.
- Nos colocaremos todos los participantes de la sesión en círculo de manera que quede mamá/bebé/mamá/bebé y daremos vueltas cantando canciones (el Corro Manolo...). Introducimos los chapuzones al final de cada canción, aumentando la frecuencia de los mismos.
- Colocándonos igual que en el ejercicio anterior, llevaremos a los bebés hacia delante (círculo pequeño) y hacia detrás (círculo grande). De manera que, al cerrar el círculo, los niños queden mirándose entre ellos.
- Colocamos al niño con el churro en la espaldita. Haremos desplazamientos por la piscina en diferentes direcciones.
- Colocaremos el churro por debajo de los bracitos del bebé y le sujetaremos desde las manitas situándonos frente a él.
- Con el churro entre las piernas del bebé (a caballito), realizaremos desplazamientos por toda la piscina. Iremos retirando la sujeción del bebe en el churro para conseguir un mejor control del tronco.
- Desplazamiento hacia el bordillo (sin material de flotación). Introducimos el desplazamiento mediante chapuzón (por debajo del agua). Aumentando poco a poco la distancia bajo el agua.
- Chapotear en el bordillo. Haremos pequeños impulsos al niño con brazos apoyados sobre el bordillo, para proporcionarle información propioceptiva y de autonomía.
- Los papás sentados en el bordillo con el bebé entre sus piernas. Hacemos balanceos con las mismas.
- Sentados en el bordillo, le colocaremos la tabla en la barriga y lo introduciremos en el agua. Desplazamientos por toda la piscina. Introduciremos los chapuzones y los desplazamientos por debajo del agua, aumentando poco a poco la frecuencia y la distancia de los mismos.
- Haremos desplazamientos con el bebé sentado sobre la tabla. Hacia ambos lados, hacia delante y hacia atrás.
- Desplazamientos con juguetes. Combinaremos los desplazamientos por encima del agua y por debajo (inmersiones).

- Rastreo/Gateo sobre tapiz grande
- Desequilibrios en el huevo en sedestación.

Ritual de salida:

- Con todos los bebés sentados en el tapiz grande, cantamos canciones relajantes (“Que llueva que llueva”) y nos despedimos.

De 8 a 12 meses: ETAPA DE INICIACIÓN

En este grupo introduciremos los trabajos de equilibrio y una mayor autonomía con material de flotación, de esta manera conseguiremos un mejor control del equilibrio hasta conseguir que el niño sea capaz de controlar sus propios disequilibrios. A continuación citamos los puntos más importantes para tener una idea del equilibrio que debe adquirirse en condiciones acuáticas respecto al equilibrio terrestre:

MEDIO TERRESTRE	MEDIO ACUÁTICO
Equilibrio vertical	Equilibrio horizontal
Apoyo en los pies	Aumento del apoyo en las extremidades superiores
Equilibrio de las extremidades y del tronco	Disminución del apoyo en las extremidades inferiores
Equilibrio en flotación	Desequilibrio en flotación

DESARROLLO DE LAS SESIONES SEGÚN LA ETAPA Y OBJETIVOS PROPUESTOS:

Calentamiento/familiarización con el agua:

- Chapoteos con bracitos y piernas
- Soplos en el agua para que el niño lo imite.

Sesión:

- Nos colocaremos todos los participantes de la sesión en círculo de manera que quede mamá/bebé/mamá/bebé y daremos vueltas cantando canciones (el Corro Manolo...). Introducimos los chapuzones al final de cada canción, aumentando la frecuencia de los mismos.
- Colocándonos igual que en el ejercicio anterior, llevaremos a los bebés hacia delante (círculo pequeño) y hacia detrás (círculo grande). De manera que, al cerrar el círculo, los niños queden mirándose entre ellos.
- Colocamos al niño con el churro en la espaldita. Haremos desplazamientos por la piscina en diferentes direcciones.
- Colocaremos el churro por debajo de los bracitos del bebé y le sujetaremos desde las manitas situándonos frente a él.
- Con el churro entre las piernas del bebé (a caballito), realizaremos desplazamientos por toda la piscina. Iremos retirando la sujeción del bebe en el churro para conseguir un mejor control del tronco.
- Con el churro entre las piernas, colocamos el bebé totalmente en supino, para trabajar el equilibrio entre los dos hemicuerpos.
- Un churro debajo de cada brazo del bebé (el papá lo sujeta), realizaremos desplazamientos por toda la piscina introduciendo juguetes.
- El niño sobre los tapices le incitamos a meterse en el agua realizando rotaciones de tronco hacia ambos lados.
- Desplazamiento hacia el bordillo (sin material de flotación). Introducimos el desplazamiento mediante chapuzón (por debajo del agua). Aumentando poco a poco la distancia bajo el agua.
- El bebé se encuentra agarrado en el bordillo y el papá detrás de él, no muy lejos. Les ofrecemos una mano mientras los llamamos por su nombre. La idea es que se suelten del bordillo e intenten ir hacia nosotros.
- Tregar el bordillo hasta sentarse ellos solitos.
- Sentados en el bordillo, le colocaremos la tabla en la barriga y lo introduciremos en el agua. Desplazamientos por toda la piscina. Introduciremos los chapuzones y los desplazamientos por debajo del agua, aumentando poco a poco la frecuencia y la distancia de los mismos.
- Haremos desplazamientos con el bebé sentado sobre la tabla. Hacia ambos lados, hacia delante y hacia atrás.

- Desplazamientos con juguetes. Combinaremos los desplazamientos por encima del agua y por debajo (inmersiones).
- Gateo/Bipedestación sobre tapiz grande.
- Desequilibrios en el huevo en sedestación.
- Volteretas (empezaremos hacia delante, cuando las controle las introduciremos hacia detrás).
- Lanzamientos por arriba y debajo del agua.
- Inmersiones largas con desplazamiento de un bordillo a otro (ida/ ida y vuelta)
- Saltos asistidos “de cabeza”.
- “La ruleta”. Hacemos un corro con mamás y bebés (separadas a una distancia corta), van pasándose los bebés en el sentido de las agujas del reloj mediante inmersiones hasta completar la vuelta.
- “Dormir y saltar”. Los acostamos boca arriba sobre la madre (dormir) y después saltamos. Introducimos al final un chapuzón aprovechando cuando estén dentro del agua para darles la vuelta y sacarlos mirando hacia las mamás.

Ritual de salida:

- Con todos los bebés sentados en el tapiz grande, cantamos canciones relajantes (“Que llueva que llueva”) y nos despedimos.

Al finalizar la sesión y una vez en el cambiador, antes de vestirlos, teniendo en cuenta que entre los siete y los doce meses los bebés comienzan a desarrollar su propia movilidad, es importante hacerles un masaje. Teniéndolos sentados, por ejemplo, podremos masajearles la espalda y la parte exterior de las piernas.

De12a18meses: ETAPA DE DESARROLLO

En este grupo, el niño experimenta cambios muy importantes, pues ya es capaz de desplazarse de manera independiente.

Trabajaremos la conciencia del equilibrio y la tonificación muscular, utilizando como material de soporte uno o dos churros.

Realizaremos inmersiones más largas y autónomas, provocadas y naturales (mediante caídas libres, saltos, giros por diferentes superficies...) potenciando la salida a flote por

sus propios medios, y enseñaremos a los pequeños a cogerse al borde de la piscina y a darse la vuelta cuando les llaman.

Realizaremos también caídas sobre el material resbaladizo (colchonetas o tapices) y desarrollaremos el desplazamiento con propulsión de piernas.

A esta edad el niño posee un gran desarrollo psicomotor, sus sistemas tanto muscular como esquelético van madurando rápida y progresivamente. A medida que crece adquiere fuerza, velocidad, resistencia y coordinación, pero si no se trabaja va perdiendo flexibilidad.

DESARROLLO DE LAS SESIONES SEGÚN LA ETAPA Y OBJETIVOS PROPUESTOS:

Calentamiento:

- Chapoteos con bracitos y piernas
- Soplos en el agua para que el niño lo imite.

Sesión:

- Churro de espaldas
- Churro anterior
- Churro anterior y chapuzón. (Inmersión con el churo, salen solos).
- Churro a caballito, ellos solos.
- 1 churro en un brazo, para que se muevan con el otro (a un brazo y después al otro).
- En supino cogido bajo las axilas, ir detrás de pelotas.
- En supino cogido por las axilas, hacemos inmersión hasta llegar a la pelota.
- Una tablita a cada brazo.
- Inmersiones a coger un aro del fondo de la piscina.
- Saltos de cabeza asistidos por el profesional a la piscina.
- Circuito por el bordillo de la piscina con material por en medio para que aprendan a sortear obstáculos y aumentar el equilibrio.
- Andar por encima del tapiz sobre la piscina.
- Andar por encima del tapiz (sobre el agua) para llevar una pelota a la canasta
- Croquetas
- Volteretas dentro del agua.
- Largos por debajo del agua (ida y vuelta).
- Largos por debajo del agua. Antes de llegar al bordillo lo impulsamos para que se agarre el solo al bordillo.

Ritual de salida:

Todos sentados en las escaleras o en el bordillo cantamos canciones divertidas y hacemos burbujas en el agua con manos y pies.

De18a24meses: ETAPA DE DESARROLLO

El niño ya es capaz de desplazarse de manera independiente.

Trabajaremos la conciencia del equilibrio y la tonificación muscular.

Realizaremos inmersiones mas largas y autónomas, provocadas y naturales (mediante caídas libres, saltos, giros por diferentes superficies...) potenciando la salida a flote por sus propios medios, y enseñaremos a los pequeños a cogerse al borde de la piscina y a darse la vuelta cuando les llaman.

A esta edad el niño posee un gran desarrollo psicomotor, sus sistemas tanto muscular como esquelético van madurando rápida y progresivamente. A medida que crece adquiere fuerza, velocidad, resistencia y coordinación, pero si no se trabaja va perdiendo flexibilidad.

DESARROLLO DE LAS SESIONES SEGÚN LA ETAPA Y OBJETIVOS PROPUESTOS:

Calentamiento:

Todos los niños sentados en las escaleras o en el bordillo de la piscina y realizaremos, mediante canciones:

- Chapoteos con bracitos y piernas
- Soplos en el agua.
- Saltos con ambos pies sobre el bordillo

Sesión: Durante la sesión se les deja a los niños que se desplacen ellos solitos, de manera autónoma, sin ayuda de las mamás.

- Churro de espaldas
- Churro anterior
- Churro anterior y chapuzón. (Inmersión con el churo, salen solos).
- Churro a caballito, ellos solos.
- 1 churro en un brazo, para que se muevan con el otro (a un brazo y después al otro).
- En supino cogido bajo las axilas, ir detrás de pelotas.
- En supino cogido por las axilas, hacemos inmersión hasta llegar a la pelota.
- Una tablita a cada brazo.
- Inmersiones a coger un aro del fondo de la piscina.
- Saltos de cabeza asistidos por el profesional a la piscina.
- Circuito por el bordillo de la piscina con material por en medio para que aprendan a sortear obstáculos y aumentar el equilibrio.

- Andar por encima del tapiz sobre la piscina.
- Andar por encima del tapiz (sobre el agua) para llevar una pelota a la canasta
- Croquetas
- Volteretas dentro del agua.
- Largos por debajo del agua (ida y vuelta).
- Largos por debajo del agua. Antes de llegar al bordillo lo impulsamos para que se agarre el solo al bordillo.

Ritual de salida:

Todos sentados en las escaleras o en el bordillo cantamos canciones divertidas y hacemos burbujas en el agua con manos y pies.

De24a36meses: ETAPA DE AUTONOMÍA.

Es importante empezar a hablar de la técnica de respiración, que debe ser introducida de la manera más divertida posible para que el niño desee participar de forma voluntaria.

Para ello utilizaremos juegos para hacer burbujas y todo lo que pueda resultarles interesante para inspirar o soplar.

Seguiremos potenciando las inmersiones, que en este caso ya serán con salida autónoma, el desplazamiento por debajo del agua y les enseñaremos a dar la vuelta bajo el agua tras haberse tirado a la piscina, ya se a en busca de su padre o madre o de un juguete.

Les animaremos a que den saltos en el agua cogidos de su padre o madre y a que salten desde diferentes alturas.

Los pequeños deben sentirse, en todo momento, animados por sus educadores y progenitores que velaran por el orden del grupo para que sigan las pautas generales marcadas.

El educador deberá ser lo suficientemente flexible para potenciar y desarrollar las habilidades motrices individuales de cada niño, y al mismo tiempo lo suficientemente estricto como para lograr un ambiente controlado y relajado que satisfaga las necesidades del grupo.

En esta etapa hay infinidad de juegos que los niños pueden llevar a cabo; incluso pueden enlazarse varias actividades diferentes y organizar verdaderos circuitos. En esta etapa se introducen los juegos simbólicos que son una buena manera de avanzar en su autonomía, así como el desarrollo del esquema corporal en el que debe visualizarse cierta lateralidad.

A nivel psíquico, se trabajará la memoria y la retención.

DESARROLLO DE LAS SESIONES SEGÚN LA ETAPA Y OBJETIVOS PROPUESTOS:

Calentamiento:

Todos los niños sentados en las escaleras o en el bordillo de la piscina y realizaremos, mediante canciones:

- Chapoteos con bracitos y piernas
- Soplos en el agua.
- Saltos con ambos pies sobre el bordillo

Sesión:

- Recogida de juguetes a distintas profundidades.
- Paso por el interior de aros.
- Nadar hasta el bordillo de la piscina.
- Saltar desde el bordillo de la piscina al agua y desde un trampolín que haremos con tapices, aumentando la altura a medida que lo vayan superando
- Circuito de obstáculos mediante tapices colocados encima del agua.
- Cogidos con las manos al borde, patalearán fuerte para hacer espuma.
- Estando cogidos al borde, les pediremos que suelten una mano y alcancen un juguete que soltaremos a medio metro metiendo la cabeza en el agua.
- Cogidos al borde, les dejaremos un rato para que jueguen a entrar y salir del agua, se desplacen.
- Les animaremos a que se suelte del bordillo y se desplace con su padre o madre cogidos sólo de una mano o de un dedo.
- Desplazarse por el borde de la piscina hasta coger un juguete que colocaremos delante de la escalera
- Juegos con pelota, colocándose en círculo jugaremos a coger y pasar la pelota.
- Sumergirse con los pequeños a la espalda y salir cuando hayan realizado un desplazamiento.
- Repartimos un aro al niño para que sean arrastrados por los padres mientras que ellos patalean con los pies. Se puede realizar igual pero de espaldas.
- Salto desde el borde de la piscina al interior de un aro situado en el agua.
- Jugar al pilla - pilla mientras se deslazan con un churro bajo el brazo, los padres persiguen al niño.
- Todos los niños sentados en el borde de la piscina, deberán saltar al agua n el momento en el que se digan cada uno de sus nombres.
- Trabajar la respiración desplazando globos.
- Desplazamientos por toda la piscina con una tabla debajo de cada brazo, los papás se quedaran en el bordillo.
- Que el niño rodee a la mamá nadando.
- Hacer un círculo y girar hacia los lados "cantando el patio de mi casa".

Ritual de salida:

Todos sentados en las escaleras o en el bordillo cantamos canciones divertidas y hacemos burbujas en el agua con manos y pies.