



Actividades Acuáticas Seguras

A la hora de realizar actividades acuáticas, hay muchos factores que debemos considerar, desde el conocimiento del equipamiento y el lugar, hasta los climáticos, pero uno fundamental que no podemos olvidar, es saber nadar!

Si bien la natación puede tener muchos objetivos dirigidos hacia la salud, lo terapéutico, lo educativo, lo deportivo, el enfoque de la misma hacia lo utilitario la transforma en un deporte de primordial importancia ya que puede ayudarnos a salvar la vida.

Nos ayuda a conocer y dominar nuestro cuerpo en el agua, a sobrevivir en ella evitando o minimizando los riesgos ante accidentes, posibilita el disfrute del medio en forma segura y responsable; estimulando la superación permanente, mejorando el autocontrol y facilitando la actuación ante circunstancias difíciles.

Jugar en el agua, nadar, pasear en bote o canoa, hacer sky acuático o surf, son algunas de las actividades que podemos disfrutar en temporada de verano. Si queremos realizarlas con responsabilidad y llegar a niveles de desempeño importantes se torna indispensable saber nadar. No nos podemos imaginar a alguien participando de una regata o una travesía en canoa, mucho menos a un surfista que no sepa nadar, es fácil suponer lo que puede ocurrir ante algo tan simple como una caída al agua o si una ola con más fuerza de lo esperado nos arrastra.

En la ACJ abordamos la enseñanza de la natación a través de lo que se denomina "escuela de natación", es así que se utiliza una metodología de enseñanza que apunta a que los niños y niñas que participan, aprendan desde los dominios básicos como por ejemplo: flotar, saltar, trasladarse, sumergirse y respirar, hasta los estilos con sus técnicas más pulidas. Esta instancia no solo busca un aprendizaje motriz y el desarrollo físico sino que estimula al mismo tiempo los aspectos cognitivos y sociales, con un enfoque integral.

La misma, considera aspectos relacionados con el carácter, la conducta, el relacionamiento interpersonal; preparando así para la vida en sociedad mediante relaciones de amistad y compañerismo, fomentando valores y actitudes.

El agua genera cierta fascinación, saber nadar, asegura la diversión y permite disfrutar plenamente de las piscinas y las playas, preserva la salud, mejora la seguridad, posibilita la práctica no solo de la natación como deporte sino de los deportes acuáticos tan de auge en los últimos tiempos principalmente en un país como el nuestro con hermosísimas costas y surcado por ríos y arroyos.

Prof. Ana Godoy
Jefa de Educación Física
Asociación Cristiana de Jóvenes
Unidad Centro

