
VNIVERSITAT  VALÈNCIA 

 Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Actividad física saludable en niños a través del waterpolo

Pedro Gómez Piqueras

José Sánchez Ruano

(Licenciados en Ciencias de la actividad física y el deporte)

ÍNDICE

1. – <i>Introducción</i>	<i>Pág. 3</i>
2. – <i>Marco teórico</i>	<i>Pág. 3</i>
2.1. – <i>Definición del deporte</i>	
2.2. – <i>Características del segmento poblacional</i>	
2.3. – <i>Aspectos a tener en cuenta para el desarrollo de la actividad</i>	
2.4. – <i>Beneficios y riesgos</i>	
3. – <i>Definición del programa</i>	<i>Pág. 6</i>
4. – <i>Objetivos</i>	<i>Pág. 7</i>
5. – <i>Contenidos</i>	<i>Pág. 8</i>
6. – <i>Metodología</i>	<i>Pág. 9</i>
6.1. – <i>Sesiones y estilos de enseñanza</i>	
6.2. – <i>Recursos materiales</i>	
7. – <i>Evaluación</i>	<i>Pág. 10</i>
8. – <i>Modelo de Unidad didáctica</i>	<i>Pág. 13</i>
9. – <i>Referencias bibliográficas</i>	<i>Pág. 33</i>

1. – Introducción.

En el presente trabajo proponemos el waterpolo para su utilización como recurso didáctico dentro del currículum escolar, debido a que en los últimos años está teniendo cierto auge a causa de los éxitos logrados por nuestra selección nacional en los últimos años.

El waterpolo es un deporte que está muy relacionado con la natación, ya que su base es la misma, por lo que sus beneficios también irán relacionados. Estos derivan de su práctica en el medio acuático, con todo lo que conlleva el mismo, ausencia de gravedad, menor estrés articular, mayor resistencia, etc. Además, hemos de tener presente, que con este deporte no solo se desarrollan los beneficios de la natación, sino que también se desarrollaran aspectos relacionados con la sociabilidad (cooperación, empatía, objetivos comunes, etc.) propios de cualquier deporte colectivo.

Por otro lado creemos conveniente dejar a un lado los deportes típicos propuestos en las clases de educación física (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.) e introducir nuevos planteamientos a través de deportes menos conocidos pero igualmente valiosos en sus contenidos.

Con todo esto presentamos el siguiente programa, sabiendo con certeza que su correcta realización otorgará a los alumnos/as múltiples beneficios para su salud así como nuevas experiencias motrices, útiles todas para su formación y creación de hábitos saludables.

2. – Marco teórico.

2.1. – Definición del deporte.

El waterpolo es un deporte que se practica entre dos equipos de siete jugadores cada uno, en un vaso de agua de una profundidad mínima de 1'80 m, con unas dimensiones máximas de 30 x 20 y mínimas de 20 x 8.

En el centro de cada una de las líneas de fondo están situadas las porterías de 0'90 m de altura y 3 m de anchura. Los jugadores/as, pasándose un balón con una mano, deben intentar marcar un gol, mandándolo al interior de la portería, defendida por el portero adversario.

Los diferentes programas utilizan las técnicas de natación como base sobre la cual sustentar la enseñanza, a la cual se añaden técnicas específicas en el manejo del balón.

2.2. – Características del segmento poblacional.

Hemos escogido el segmento poblacional que abarca toda la educación primaria, con lo que nuestro programa se desarrollará con niños/as de 6 a 12 años. El trabajo que se realiza con estos individuos es la enseñanza de las habilidades motrices acuáticas y el inicio a las habilidades técnicas específicas. Las principales habilidades a conseguir son las siguientes: flotación, respiración, propulsión, autonomía máxima, desplazamientos básicos, deslizamientos básicos, saltos básicos y complejos, equilibrios, giros, lanzamientos, impactos, recepciones, ritmos, arrastre e inicio al trabajo de la técnica de desplazamientos.

2.3. – Aspectos a tener en cuenta para el desarrollo de la actividad.

Para realizar el trabajo en el medio acuático es fundamental conocer las propiedades físicas del agua, particularmente en su relación con los conceptos de la materia (masa, flotación, densidad, presión hidrostática, resistencia, etc.) Los efectos fisiológicos de los ejercicios realizados en una piscina, se combina con los obtenidos por el agua caliente (climatización), y los producidos con el ejercicio, pero la cuantía de los efectos, varía con la temperatura del agua, la duración de la sesión y el tipo e intensidad de la actividad que se realiza.

Evidentemente la ejercitación en el agua es un tipo de práctica que reúne las ventajas y los requisitos necesarios para poder considerarla saludable. Algunas de las ventajas saludables que ofrece el entrenamiento en el medio acuático sobre prácticas terrestres son: (hipogravidez, presión hidrostática, resistencia al movimiento, aumento de la intensidad del ejercicio, equilibrio muscular y la facilitación de la termorregulación) (Colado y Moreno (2001)

Las propiedades físicas especiales que posee el medio acuático, van a favorecer en gran medida una amplitud de planteamientos y opciones.

En relación a esto, encontramos una serie de diferencias respecto al trabajo del acondicionamiento en el medio terrestre.

- **Hipogravidez:** El medio acuático disminuye el impacto con el suelo y con esto las tensiones sobre las articulaciones. Es por ello, por lo que se podrá hacer ejercicio de forma más frecuente e incluso con sesiones más duraderas.
- **Presión hidrostática:** Al encontrarse el cuerpo en inmersión, se produce una ligera presión sobre la superficie corporal, que en un principio puede provocar cierta molestia respiratoria, aunque con el tiempo da lugar a una mejora de los músculos respiratorios (diafragmáticos, abdominales e intercostales) provocando un aumento de la capacidad ventilatoria. También facilita una sujeción del cuerpo en posición vertical, ayudando a poblaciones con características especiales (limitaciones físicas), a moverse sin necesidad de ayudas externas. Por otro lado, estabiliza las articulaciones inestables, favorece los trabajos de propiocepción y mejora la circulación de retorno.
- **Resistencia al movimiento:** Se convierte en un excelente lugar para el desarrollo de la resistencia y la tonificación muscular (Sova, 1993), acentuándose el efecto con el uso de implementos.
- **Aumenta la intensidad del ejercicio al aumentar la velocidad del movimiento:** Según la 3ª ley de Newton, para cada acción hay una reacción similar de igual dirección y sentido contrario. Esto quiere decir que cuanto más aceleración se aplique en los movimientos dentro del agua más resistencia a ellos encontramos. Si a esta ley se le suma otra más específica para el medio acuático que indica que al aumentar la velocidad del movimiento aumenta al cuadrado la resistencia que éste nos ofrece, podemos comprender que nos encontramos ante un “gimnasio tridimensional de entrenamiento”. (Colado, 2001)
- **Equilibrio muscular.** La resistencia homogénea que existe alrededor del cuerpo, unida a la hipogravidez, hace que para cualquier

movimiento deban trabajar los músculos agonistas “a la ida del movimiento” y los antagonistas “a la vuelta”, facilitando un trabajo equilibrado de pares musculares.

- A su vez este trabajo tan global, también influirá, en una mejora más significativa de la capacidad aeróbica, puesto que la cantidad de oxígeno solicitada es superior, influyendo muy eficazmente no sólo sobre el corazón y los pulmones, sino también a nivel global sobre el sistema vascular y las células musculares.
- **Facilita la termorregulación:** Al ser en el medio acuático la pérdida de calor 25 veces superior, se favorece la práctica en aquellas personas que no están acostumbradas a la típica sudoración y ligero aumento de temperatura.

Además de todos estos aspectos, también debemos tener en cuenta los propios de la actividad con respecto a la edad de los/as alumnos/as a tratar. De esta forma deberemos tener en cuenta aspectos tales como:

- La dificultad de las tareas.
- El tamaño y peso de los balones.
- La profundidad de la piscina.
- Las dimensiones del terreno de juego.

2.4. – Beneficios y riesgos.

La práctica de actividad física en el agua nos va a aportar una serie de beneficios, que dividiremos en 4 apartados:

1. Desarrollo orgánico en general.
 - Mejora la circulación sanguínea.
 - Mejora las funciones cardíacas.
 - Mejora las funciones pulmonares.
 - Aumento de la resistencia.
 - Estimulación del metabolismo.
2. Desarrollo muscular.
 - Participación de grandes grupos musculares.
 - Tonificación muscular.
 - Relajación muscular.
 - Mejora de la movilidad articular.
3. Desarrollo de la coordinación motriz.
 - Coordinación de movimientos.
 - Adquisición de nuevas experiencias en movimientos de ingravidez.
4. Mejora de la actitud o postura.
 - Fortalecimiento muscular.
 - Descarga de la columna vertebral.
 - Relajación.

Los niños/as se pueden beneficiar de esta actividad sin dejar de lado el componente lúdico, recreativo, placentero, psicológico que ofrece el contacto con el agua.

En cuanto a los riesgos, no hemos encontrado ninguna referencia en la bibliografía, por lo que a continuación enumeramos algunos de los que nosotros creemos que se deben tener en cuenta en relación a este deporte y al medio en el que se realiza.

1. Propios de la instalación.
 - Riesgos que conlleva la utilización de cloro en el tratamiento del agua.
 - Temperatura del agua.
 - Desconocimiento de las técnicas de nado por parte del niño.
 - Higiene de la instalación.
 - Playas de la instalación resbaladizo o en mal estado.
2. Propios del deporte.
 - Golpeos de balón en zonas peligrosas.
 - Acciones bruscas propias del deporte.
 - Mala utilización de las técnicas.
 - Desequilibrio físico entre los participantes.

3. – Definición del programa.

El waterpolo es un deporte colectivo que se desarrolla en el medio acuático. No es un deporte muy conocido ya que no está muy divulgado.

Todos conocemos los beneficios producidos por la natación, y también conocemos lo difícil que se hace nadar continuamente, se hace muy monótono y provoca desmotivaciones. Por ello proponemos la práctica del waterpolo como alternativa recreativa de la natación, ya que alterna todos los beneficios de la misma con los aspectos lúdicos de un deporte colectivo, añadiendo los valores de cooperación, compañerismo, respeto, igualdad, etc.

El programa consta de 10 sesiones a desarrollar durante las clases de educación física, por lo que tendremos disponibles de 45 a 50 minutos. La impartición de esta unidad didáctica dependerá de la disponibilidad que tengamos de una piscina para su desarrollo. Los contenidos de las sesiones se distribuirán de la siguiente manera:

- Sesión 1: Familiarización con el medio.
- Sesión 2: Familiarización con el waterpolo.
- Sesión 3: Agarres.
- Sesión 4: Lanzamientos y recepciones.
- Sesión 5: Valoración del aprendizaje.
- Sesión 6: Reglamento.
- Sesión 7: Formas jugadas.
- Sesión 8: Táctica colectiva: el ataque.
- Sesión 9: Táctica colectiva: la defensa.
- Sesión 10: Competición de waterpolo.

Las clases serán de 30 a 40 minutos reales, además de 10 a 15 minutos destinados a que los alumnos se equipen antes de empezar la práctica y se asean al finalizar la misma; además de ayudar a sacar y guardar el material utilizado en las sesiones.

4. – Objetivos.

El principal objetivo debe de ser que el niño/a se habitúe a realizar una práctica física saludable, que le proporcione buenos hábitos. También se proporcionara una iniciación deportiva, creándole los patrones básicos de ejecución de las diferentes habilidades acuáticas (desplazamientos, giros saltos, pases y lanzamientos), así como unos hábitos deportivos que le permitan continuar la práctica del deporte a lo largo de toda su vida.

OBJETIVOS GENERALES

- Conocimiento básico del Waterpolo.
- Desarrollo de la Condición Física.
- Desarrollo del nado de Waterpolo.
- Desarrollo de la técnica individual.
- Aprender una rutina de calentamiento sistemática.
- Favorecer el desarrollo de las cualidades psíquicas, capacidad de retención, creatividad, imaginación, expresión.
- Aumentar el conocimiento del propio cuerpo para obtener una mayor calidad de movimiento.
- Desarrollo de la capacidad de análisis: uso de la deducción y la inducción.
- Aumentar el conocimiento de la táctica básica.
- Dar lugar a la creatividad y la iniciativa propia a la hora de iniciarse en técnicas nuevas mediante métodos educativos como la resolución de problemas, el descubrimiento guiado y la asignación de tareas
- Aceptación de los demás: cooperación en tareas sencillas, capacidad de trabajo en grupo, integración social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LAS SESIONES:

- Familiarizar a los alumnos con los fundamentos técnicos generales del waterpolo.
- Introducir los desplazamientos, saltos y giros generales y específicos del waterpolo.
- Aprender las distintas formas de agarre del balón de waterpolo.
- Integrar el aprendizaje de los agarres en situaciones jugadas
- Introducir aspectos básicos del reglamento de waterpolo.
- Aprender las distintas formas de lanzar y recepcionar el balón de waterpolo.
- Integrar el aprendizaje de los pases y lanzamientos en situaciones jugadas.
- Introducir aspectos básicos del reglamento de waterpolo.

- Valorar los fundamentos técnicos aprendidos hasta el momento (desplazamientos, giros, salto, lanzamientos, pases y recepciones)
- Motivar a los alumnos mediante la participación en formas jugadas y partido real.
- Consolidar y profundizar los aspectos del reglamento enseñados hasta el momento.
- Incorporar nuevas reglas del juego.
- Integrar y aplicar los gestos técnicos aprendidos en sesiones anteriores en formas jugadas.
- Practicar formas jugadas similares al waterpolo.
- Iniciar a los jugadores sobre las posiciones específicas y situaciones de juego.
- Practicar los contraataques y las desigualdades.
- Fomentar situaciones de cambio de roles defensa-ataque.
- Manifestar mediante la competición y de forma lúdica lo aprendido durante la unidad didáctica.

5. – Contenidos.

a) Conductas Básicas:

- Desplazamientos. Se clasifican en:
 - Inespecíficos: horizontales, verticales, imitaciones y transportes.
 - Específicos: crol, espalda, braza y mariposa.
- Saltos. Se clasifican en:
 - Dentro del agua: laterales, verticales y frontales.
 - Fuera del agua: de pie, de cabeza, sentado y agrupado.
- Giros. Se clasifican generalmente en:
 - Longitudinales.
 - Transversales.
 - Verticales.
- Lanzamientos. Son genéricos:
 - Diferentes balones, texturas y formas.
 - Con distancia y precisión.
 - Con lateralidad.
- Recepciones. Se clasifican en:
 - Al agua.
 - A la mano.

b) Conductas perceptivo-motrices: compuesto por:

- Percepción espacial.
- Percepción temporal.
- Percepción espacio-temporal.
- Percepción del ritmo.

c) Aprendizaje deportivo:

- Nado de Waterpolo
- Técnica:
 - Pases elementales.

- Manejo de balón.
- Lanzamientos sencillos.
- Deslizamientos en portería del portero.
- Táctica individual y colectiva:
 - Marcaje individual.
 - Pases en diversas situaciones.
 - Desmarques.
 - Dos contra uno y tres contra dos en ataque.

d) Juegos:

- Sensoriales.
- Motores.
- Libres.

e) Habilidad socio-motriz: con los demás:

- En cooperación.
- En oposición:
 - Con igualdad numérica.
 - Con inferioridad numérica.
 - Con superioridad numérica.

6. – Metodología.

6.1.- Sesiones y estilos de enseñanza.

Cada sesión va a estar dividida en tres partes: animación, parte principal y vuelta a la calma.

Los recursos metodológicos a utilizar durante las sesiones serán aquellos que nos ayuden a conseguir los objetivos propuestos en cada una de ellas.

Las técnicas de enseñanza que se utilizarán será la enseñanza mediante la búsqueda, utilizando los estilos de descubrimiento guiado, resolución de problemas y asignación de tareas.

Los medios principales de enseñanza-aprendizaje a utilizar serán las formas jugadas, juegos pre-deportivos, mini-deporte y deportes adaptados. También se emplearán ejercicios específicos para la consolidación de los fundamentos técnicos adecuados a este nivel o edad.

6.2.- Recursos materiales.

Instalaciones:

Es muy difícil que en el colegio encontremos una piscina, por lo que se deberá de hacer uso de la piscina cubierta municipal, habiendo realizado un convenio con el Ayuntamiento de la localidad.

La instalación dispondrá de una piscina profunda de 25 metros de largo con seis calles, homologada por la Real Federación Española de Natación (RFEN). En su defecto puede ser mixta, o una piscina poco profunda, en la que los niños puedan hacer pie (las instalaciones dependerán de la disponibilidad de cada colegio).

Para un correcto desarrollo de la actividad, se debe de disponer de al menos 3 calles de la piscina.

Material:

El material vendrá dado en función del disponible en cada instalación, debiendo adquirir en caso de no poseerlos, balones de waterpolo adaptados a la edad de los/as alumnos/as. Estos materiales nos ayudaran a desarrollar los contenidos de cada sesión, y los adaptaremos a la edad de los/as alumnos/as:

- Balones y pelotas de diferentes tamaños, texturas y pesos.
- Balones de waterpolo (júnior-femenino).
- Colchonetas.
- Tablas.
- Pull Boy.
- Churros.
- Conos.
- Aros.
- Corcheras.
- Boyas.
- Palas.
- Aletas.
- Canastas.
- Porterías de mini-waterpolo.
- Gorros de waterpolo.
- Cuerdas.
- Pañuelos.
- Pizarra.
- Rotulador.
- Tela agujereada.
- Porterías de waterpolo.

Además de este material, cada alumno deberá disponer del siguiente material propio para el desarrollo de las sesiones:

- Bañador.
- Chanclas.
- Gafas de natación.
- Gorro de natación.
- Toalla.

7. – Evaluación.

7.1.- Criterios de evaluación.

- Asistencia.
- Actitud durante el desarrollo de las sesiones.
- Aprendizaje de las distintas técnicas y habilidades del deporte.

7.2.- Instrumentos de evaluación.

- Ficha personal, donde costea la asistencia y actitud en la sesión.
- Hoja de observación para valorar el aprendizaje de las diferentes técnicas.

7.2.1. Ficha personal.

NOMBRE:		GRUPO:		Foto
APELLIDOS:				
DOMICILIO:				
TELÉFONO DE CONTACTO:				
FALTAS DE ASISTENCIA:		NO REALIZA PRÁCTICA POR LESIÓN O FALTA DE ROPA:		
D-	D-	D-	D-	D-
D-	D-	D-	D-	D-
D-	D-	D-	D-	D-
D-	D-	D-	D-	D-
<input checked="" type="radio"/> falta justificada				
NOTAS:				
TRABAJOS:		VOLUNTARIOS:		EXAMEN
ACTITUD (+ Ó -) OPCIONAL:				
OBSERVACIONES: _____				

7.2.2. Hoja de observación.

Fecha: _____

Alumno/a: _____

HOJA DE OBSERVACIÓN			
ASPECTOS A TENER EN CUENTA	MAL	REGULAR	BIEN
AGARRES			
Coge el balón con una mano			
Es capaz de coger el balón de las 3 formas aprendidas			
Utiliza ambas manos para agarrar el balón			
LANZAMIENTOS Y RECEPCIÓN			
Recibe con una mano			
Amortigua en la recepción			
Realiza varios tipos de pase			
Utiliza ambos brazos para realizar los pases			
Lanza con ambos brazos			
Utiliza varios tipos de lanzamiento			
REGLAMENTO			
Conoce las diferentes reglas			
Corrige los errores de los compañeros			
Aplica las reglas en las formas jugadas			
TÁCTICA COLECTIVA ATAQUE			
Conoce las posiciones de ataque			
Sabe situarse en las posiciones de ataque			
Realiza desmarques			
TÁCTICA COLECTIVA DEFENSA			
Conoce las posiciones de defensa			
Sabe situarse en las posiciones de defensa			
Cubre de forma adecuada			

8. – Modelo de Unidad Didáctica.

UNIDAD DIDÁCTICA DE WATERPOLO	SESIÓN N°: 1	FECHA:
FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO		
OBJETIVOS DIDÁCTICOS		
<ul style="list-style-type: none">- Familiarizar a los alumnos con el medio acuático.- Introducir aspectos básicos de flotación, respiración, propulsión, desplazamientos básicos, deslizamientos básicos, saltos básicos y complejos, equilibrios, giros.		
CONTENIDOS		
<ul style="list-style-type: none">- Flotación.- Respiración.- Propulsión.- Desplazamientos básicos.- Giros.- Saltos básicos.- Equilibrios.		
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none">- Pizarra y rotulador.- Colchonetas.- Aros.- Balones de plástico.	

SESIÓN 1		
ANIMACIÓN		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Estiramientos activos. - Juego “El pillao”: Uno se la queda y debe de pillar a los demás variando la forma de propulsarse. 		10´
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Situamos una colchoneta en el borde de la piscina. Los alumnos realizarán una voltereta hacia delante, cayendo al agua posteriormente. - Igual, pero realizando giros sobre el eje longitudinal 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - La lanzadera. Impulsarse desde la pared en posición hidrodinámica. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - El tornillo. Ir avanzando por la corchera a la vez que se gira sobre ella. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - La madriguera. Los aros repartidos por la piscina, un participante ha de atrapar a sus compañeros, los cuales para escapar han de introducirse por dentro de un aro y girar para cogerlo. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Saltos desde el borde de la piscina intentando no introducir la cabeza en el agua. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - Por tríos con un balón, realizamos pases, orientándose para pasar y recibir. Se puede realizar formando un triángulo, en el que todos giran más o menos lo mismo, o en línea, en el cual solo gira el alumno de en medio. 		5´
VUELTA A LA CALMA		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - En piscina poco profunda, realizamos un masaje colectivo. Nos situamos en fila y le damos un masaje al de delante, mientras el de atrás nos lo da a nosotros. 		5´

UNIDAD DIDÁCTICA DE WATERPOLO

SESIÓN N°: 2

FECHA:

FAMILIARIZACIÓN CON EL WATERPOLO

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Familiarizar a los alumnos con los fundamentos técnicos generales del waterpolo.
- Introducir los desplazamientos, saltos y giros generales y específicos del waterpolo.

CONTENIDOS

- Desplazamientos generales.
- Desplazamientos específicos.
- Giros.
- Saltos.

MATERIALES

- Pizarra y rotulador.
- Balones de waterpolo.
- Pelotas de plástico.

SESIÓN 2		
ANIMACIÓN		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Estiramientos activos. - Juego “Cada oveja con su pareja”: Los alumnos deben desplazarse por el espacio según indique el profesor y a la señal hay que formar grupos de 2, 3, 4... personas. 		10´
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “Cruz y Raya”: Dos equipos enfrentados a la misma distancia. A la señal uno de los equipos tiene que salir a pillar al equipo contrario. El profesor establecerá diferentes formas de desplazamiento. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “No me pillés”: Por parejas uno con balón y otro sin. A la primera señal sale el jugador con balón y a los 5 segundos sale el jugador sin balón a pillarle variando diferentes tipos de desplazamientos e introduciendo saltos y giros. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de: dribbling, pies bicicleta (con/sin balón). 		15´
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “La Muralla”: Uno contra todos. Se la queda uno en el centro que se tendrá que desplazar con pies de bicicleta. Los demás jugadores deben de atravesar la muralla y llegar al otro lado sin ser pillados. Los pillados pasan a ser muralla en el siguiente turno. 		10´
VUELTA A LA CALMA		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “Anda andará”: Uno contra todos. El que se la queda dentro de un círculo formado por los demás jugadores. Los jugadores del círculo tienen que tocar al que se la queda con un balón sin que sean vistos. El otro jugador tiene que adivinar quien le dio con el balón. 		5´

UNIDAD DIDÁCTICA DE WATERPOLO

SESIÓN N°: 3

FECHA:

AGARRES

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Aprender las distintas formas de agarre del balón de waterpolo.
- Integrar el aprendizaje de los agarres en situaciones jugadas.
- Introducir aspectos básicos del reglamento de waterpolo.

CONTENIDOS

- Agarres: superior, inferior, desde el agua.
- Desplazamientos con balón.
- Reglamento.

MATERIALES

- Pizarra y rotulador.
- Balones de waterpolo.
- Balones de plástico.
- Tablas.
- Churros.
- Pull boys.
- Boyas.
- Aros.
- Porterías de mini-waterpolo.

SESIÓN 3		
ANIMACIÓN		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Estiramientos activos. - Juego “La patata caliente”: En espacio reducido los jugadores tienen que evitar que los balones toquen el agua durante mucho tiempo. Hay que coger el balón, desplazarse y soltarlo. Cuando se para la música los jugadores con balón se desplazan a un espacio y los sin balón a otro. 		10´
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de los diferentes tipos de agarre. 		15´
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “Los avaros”: Por equipos se trata de ir a recoger diferentes materiales y llevarlos hacia un espacio determinado. A cada material se le da una puntuación. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “Roba balones”: Cada equipo debe ir a buscar los balones situados en el otro campo y llevarlos detrás de la línea del suyo. Los balones se sitúan detrás de la línea de fondo en igual número. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de agarre y desplazamiento. 		15´
<ul style="list-style-type: none"> - Partidos de mini-waterpolo. Realizar un número determinado de pases y llevar el balón a un espacio concreto para puntuar. Introducir reglamento. 		10´
VUELTA A LA CALMA		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Masaje de balón por parejas. 		5´

UNIDAD DIDÁCTICA DE WATERPOLO

SESIÓN N°: 4

FECHA:

LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Aprender las distintas formas de lanzar y recibir el balón de waterpolo.
- Integrar el aprendizaje de los pases y lanzamientos en situaciones jugadas.
- Introducir aspectos básicos del reglamento de waterpolo.

CONTENIDOS

- Tipos de lanzamientos.
- Tipos de pases.
- Tipos de recepciones.
- Reglamento.

MATERIALES

- Pizarra y rotulador.
- Balones de waterpolo.
- Balones de plástico.
- Porterías de mini-waterpolo.
- Tela agujereada.
- Portería de waterpolo.

SESIÓN 4		
ANIMACIÓN		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Estiramientos activos. - Juego “Pásala”: En espacio reducido los jugadores tienen que evitar que los balones toquen el agua durante mucho tiempo. Hay que coger el balón, desplazarse y pasarlo a un compañero sin balón. Cuando se para la música los jugadores con balón se desplazan a un espacio y los sin balón a otro. 		10´
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de los diferentes tipos de pases y recepciones. 		15´
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “El reloj”: Por equipos de 4. Uno forma un círculo y tiene que pasar el balón antes que un jugador del equipo contrario rodee todo el círculo. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje de los diferentes tipos de lanzamientos. 		15´
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “La caza del balón”: Dos equipos separados por un espacio tienen que lanzar y golpear un balón situado en el centro del campo. Se trata de llevarlo al campo del equipo contrario. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Partido mini-waterpolo. Hay que realizar X pases para lanzar a portería. Introducción de las reglas 		10´
VUELTA A LA CALMA		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “El queso gruyère”: Lanzamientos de precisión a portería. 		5´

UNIDAD DIDÁCTICA DE WATERPOLO

SESIÓN N°: 5

FECHA:

VALORACIÓN DEL APRENDIZAJE

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Valorar los fundamentos técnicos aprendidos hasta el momento (desplazamientos, giros, salto, lanzamientos, pases y recepciones).
- Motivar a los alumnos mediante la participación en formas jugadas y partido real.

CONTENIDOS

- Desplazamientos.
- Saltos.
- Giros.
- Pases.
- Recepciones.
- Lanzamientos.
- Reglamento.

MATERIALES

- Pizarra y rotulador.
- Balones de waterpolo.
- Balones de plástico.
- Portería de waterpolo.
- Tela agujereada.
- Porterías de mini-waterpolo.

SESIÓN 5		
ANIMACIÓN		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Estiramientos activos. - Juego “A pillar”: Se la queda uno que tendrá que pillar a sus compañeros. El que es pillado pasa a pillar. 		10´
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de pasar y desplazarse: En cruz el jugador con balón pasa a una fila y se desplaza a la misma fila. Variante: a la otra fila. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de pasar y desplazarse: En círculo y dos jugadores en el centro que tendrán que pasar a todos sus compañeros de alrededor. Cuando terminen la vuelta entra otro jugador al centro. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de desplazamiento con balón y lanzamiento: Todos los jugadores forman una fila con balón. El último tiene que driblar a todos sus compañeros y lanzar a portería. El jugador que lanza se pone en la portería y el portero va a por el balón y se pone en la fila. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “El queso gruyere”: Lanzamientos de precisión a portería. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “La araña”: Uno contra todos. Se la queda uno en el centro que se tendrá que desplazar con pies de bicicleta. Los demás jugadores con balón deben de atravesar la araña y llegar al otro lado sin ser pillados. Los pillados pasan a ser arañas en el siguiente turno. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Partido de waterpolo incidiendo en el reglamento. 		10´

UNIDAD DIDÁCTICA DE WATERPOLO

SESIÓN N°: 6

FECHA:

REGLAMENTO

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Consolidar y profundizar los aspectos del reglamento enseñados hasta el momento.
- Incorporar nuevas reglas del juego.

CONTENIDOS

Reglamento:

- Una mano.
- Tiempo de posesión.
- Expulsiones.
- Faltas ordinarias.
- Señalizaciones del campo de juego.
- Penalti.

MATERIALES

- Pizarra y rotulador.
- Balones de waterpolo.
- Balones de plástico.
- Porterías de mini-waterpolo.
- Pañuelos.

SESIÓN 6		
ANIMACIÓN		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Estiramientos activos. - Juego “La batalla”: Dos equipos separados por una red. Durante un tiempo determinado hay que lanzar los balones al campo del equipo contrario y ver al final el equipo con menos balones. Variantes: Antes de lanzar es obligatorio pasar. 		15´
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - 3x3 introduciendo paulatinamente las reglas nuevas e insistiendo en las ya aprendidas. 		20´
<ul style="list-style-type: none"> - Partido de waterpolo reglamentado. Los jugadores también hacen de árbitro. 		20´
VUELTA A LA CALMA		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “El pañuelo ciego”: Igual que el pañuelo tradicional pero por parejas, en donde uno hace de lazarillo y el otro de ciego. El lazarillo tiene que guiar a su ciego mediante sonidos hasta el balón. Gana el primer ciego que agarre el balón. 		10´

UNIDAD DIDÁCTICA DE WATERPOLO

SESIÓN N°: 7

FECHA:

FORMAS JUGADAS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Integrar y aplicar los gestos técnicos aprendidos en sesiones anteriores en formas jugadas.
- Practicar formas jugadas similares al waterpolo.

CONTENIDOS

- Rugby-polo.
- Guardián de la torre.
- Basket-polo.
- Churro-polo.

MATERIALES

- Pizarra y rotulador.
- Balones de waterpolo.
- Balones de plástico.
- Porterías de waterpolo.
- Canastas.
- Colchonetas.
- Tablas.
- Pull boys.
- Churros.
- Conos.
- Porterías de mini-waterpolo.

SESIÓN 7		
ANIMACIÓN		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Estiramientos activos. - Juego “Que no me la roben”: 3x3 a mantener la posesión del balón en un espacio delimitado. 		10´
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Rugby- polo: Dos equipos llevar el balón a la zona de marca mediante pases. El jugador con balón no puede desplazarse hacia delante. No se puede defender al jugador con balón. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Basket-polo: Dos equipos, hay que encestar en la canasta contraria. El jugador con balón no puede desplazarse hacia delante. No se puede defender al jugador con balón. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Guardián de la torre: Cada equipo tiene que derribar la torre del contrario y evitar que derriben la suya. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Churro-polo: Waterpolo montados a caballito. No se puede bajar del churro para desplazarse. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Partido de waterpolo reglamentado. Los jugadores también hacen de árbitros. 		10´

UNIDAD DIDÁCTICA DE WATERPOLO

SESIÓN N°: 8

FECHA:

TÁCTICA COLECTIVA: EL ATAQUE

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Iniciar a los jugadores sobre los posiciones específicas y situaciones de juego.
- Practicar los contraataques y las desigualdades.
- Fomentar situaciones de cambio de roles defensa-ataque.

CONTENIDOS

- Contraataque: desde 1x0 hasta 3x2.
- Posiciones específicas de ataque y defensa.
- Superioridad e inferioridad 6x5.
- Cambio de roles ataque-defensa.

MATERIALES

- Pizarra y rotulador.
- Balones de waterpolo.
- Balones de plástico.
- Portería de waterpolo.
- Porterías de mini-waterpolo.

SESIÓN 8		
ANIMACIÓN		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Estiramientos activos. - Juego “Persecución de balones”: En círculo hay que pasar al jugador par más próximo contando en la dirección del balón. Se trata de realizar los pases más rápido que el equipo contrario. 		10´
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Contraataque “1x0 + portero”. El jugador que lanza se pone en la portería y el portero se desplaza hasta la fila. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - Contraataque “2x1 + portero”. El que lanza pasa a portería, el que no lanza pasa a defender. El que defendía recoge el balón y se va a la fila. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - Contraataque “3x2 + portero”: El que lanza pasa a portería, los que no lanza pasan a defender. Los que defendían recogen el balón y se van a la fila. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las posiciones de ataque en igualdad numérica. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de cambio de roles: Tres equipos, uno ataca, otro defiende y otro espera en el campo contrario. Tras la finalización de la jugada el equipo que defiende ataca en la otra portería. El equipo atacante espera a defender en el siguiente turno. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las posiciones de ataque en desigualdad numérica. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de cambio de roles: Tres equipos, uno ataca, otro defiende y otro espera en el campo contrario. Tras la finalización de la jugada el equipo que defiende ataca en la otra portería. El equipo atacante espera a defender en el siguiente turno. El que lanza vuelve a atacar. 		5´
VUELTA A LA CALMA		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “Los vaqueros solitarios”: Uno contra otro al mismo ritmo. Se puede cargar, disparar y bloquear. Antes hay que dar dos toques en las piernas. 		5´

UNIDAD DIDÁCTICA DE WATERPOLO

SESIÓN N°: 9

FECHA:

TÁCTICA COLECTIVA: LA DEFENSA

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Iniciar a los jugadores sobre los posiciones específicas y situaciones de juego.
- Practicar los contraataques y las desigualdades.
- Fomentar situaciones de cambio de roles defensa-ataque.

CONTENIDOS

- Contraataque: desde 1x0 hasta 3x2.
- Posiciones específicas de ataque y defensa.
- Superioridad e inferioridad 6x5.
- Cambio de roles ataque-defensa.

MATERIALES

- Pizarra y rotulador.
- Balones de waterpolo.
- Balones de plástico.
- Portería de waterpolo.
- Porterías de mini-waterpolo.

SESIÓN 9		
ANIMACIÓN		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Estiramientos activos. - Juego “Persecución de balones”: En círculo hay que pasar al jugador par más próximo contando en la dirección del balón. Se trata de realizar los pases más rápido que el equipo contrario. 		15´
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Contraataque “1x0 + portero”. El jugador que lanza se pone en la portería y el portero se desplaza hasta la fila. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - Contraataque “2x1 + portero”. El que lanza pasa a portería, el que no lanza pasa a defender. El que defendía recoge el balón y se va a la fila. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - Contraataque “3x2 + portero”: El que lanza pasa a portería, los que no lanza pasan a defender. Los que defendían recogen el balón y se van a la fila. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las posiciones de defensa en igualdad numérica. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de cambio de roles: Tres equipos, uno ataca, otro defiende y otro espera en el campo contrario. Tras la finalización de la jugada el equipo que defiende ataca en la otra portería. El equipo atacante espera a defender en el siguiente turno. 		5´
<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de las posiciones de defensa en desigualdad numérica. 		10´
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de cambio de roles: Tres equipos, uno ataca, otro defiende y otro espera en el campo contrario. Tras la finalización de la jugada el equipo que defiende ataca en la otra portería. El equipo atacante espera a defender en el siguiente turno. El que lanza vuelve a atacar. 		5´
VUELTA A LA CALMA		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Juego “Los vaqueros solitarios”: Uno contra otro al mismo ritmo. Se puede cargar, disparar y bloquear. Antes hay que dar dos toques en las piernas. 		5´

UNIDAD DIDÁCTICA DE WATERPOLO

SESIÓN N°: 10

FECHA:

COMPETICIÓN DE WATERPOLO

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Manifestar mediante la competición y de forma lúdica lo aprendido durante la unidad didáctica.

CONTENIDOS

- Competición de waterpolo “Todos contra todos”.

MATERIALES

- Pizarra y rotulador.
- Balones de waterpolo.
- Gorros de waterpolo.
- Porterías de waterpolo.

SESIÓN 10		
ANIMACIÓN		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Movilidad Articular. - Estiramientos activos. 		10´
PARTE PRINCIPAL		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - Competición “todos contra todos”. 		50´
VUELTA A LA CALMA		
DESARROLLO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> - En piscina poco profunda, realizamos un masaje colectivo. Nos situamos en fila y le damos un masaje al de delante, mientras el de atrás nos lo da a nosotros. 		5´

9. – Referencias bibliográficas.

BAELLA, O. LLORET, M. *Waterpolo*. Barcelona. Ed. Martínez Roca, 2002, 95 p. ISBN 8427028008

BLÁZQUEZ, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona. Ed. Martínez Roca, 1986, 235 p. ISBN 84-270-1028-1

COLADO, J.C.; MORENO, J.A. *Fitness acuático*. Barcelona. Inde, 2001, 276 p. ISBN 849511495X

COLADO, J.C. *Acondicionamiento físico saludable en el medio acuático*. En *Nuevas aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte*. Valencia. II Congreso de ciencias de la actividad física y el deporte. Universitat de Valencia, 2001.

COLADO, J.C. *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. Barcelona. Paidotribo, 2004, 382 p. ISBN 8480197781

GARCÍA BARGUILLA, M. *Manuales para la enseñanza. Iniciación al Waterpolo*. Madrid. Gymnos, 2000, 199 p. ISBN 84-8013-246-9

GONZALEZ, C.; SEBASTIANI, E.M. *Actividades acuáticas recreativas*. Barcelona. Inde, 2000.

MORENO, J. A. *Diseño de una Escuela de Waterpolo*. [online]

MORENO, J. A.; GUTIERREZ, M. *Panorámica actual de los programas de actividades acuáticas*. Instituto Valenciano de Educación Física

MOSSTON, M.; ASHWORTH, S. *La enseñanza de la Educación Física*. Barcelona. Hispano Europea, 1999, 288 p. ISBN 84-255-0970-X

R. F. E. N. *Reglamento de waterpolo*. Madrid. R. F. E. N., 2001

SALGADO LÓPEZ, J. I.; LÓPEZ VILLAR, C.; MARIÑO PEGO, C. *Iniciación al Waterpolo a través del juego* [online] <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 32 - Marzo de 2001 (visto 2/02/05) Disponible en [www: <http://www.efdeportes.com/efd0/b-acuat.htm>](http://www.efdeportes.com/efd0/b-acuat.htm)

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. 2ª Edición. Madrid. Gymnos, 1992, 286 p. ISBN 84-85945-31-X