



Asignatura: Natación 1º

Antonio Barbero

Cristina Ramírez

Alberto García

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

ANTES

- UTILITARIAS
- EDUCATIVAS
- RECREATIVAS
- COMPETITIVAS
- HIGIENICAS/PREVENTIVAS

AHORA

- SALUD / ESTÉTICA
- MANTENIMIENTO (FORMA FÍSICA)
- SOCIALIZACIÓN
- OCIO
- EDUCATIVO (Piscinas en colegios)
- RECREACIÓN
- COMPETICIÓN
- HIGIENE

FACTORES QUE PUEDEN INCIDIR EN LOS OBJETIVOS

- N° Alumnos.
- Duración del curso.
- Edad de los alumnos.
- Frecuencia de asistencia.
- Tipo de piscina.
- Material auxiliar.
- Ente organizador.

RATIO ALUMNOS/PROFESOR

- BEBÉS:
 - Sin padres (sesiones individuales)
 - Con padres (grupos)

- NIÑOS QUE NO FLOTAN
- NIÑOS QUE FLOTAN
- NIÑOS QUE DOMINAN EL MEDIO
- JÓVENES
- ADULTOS QUE NO FLOTAN
- ADULTOS QUE FLOTAN
- ADULTOS QUE DOMINAN EL MEDIO

DURACIÓN DE LAS SESIONES

ANTES

- SESIONES DE 1 HORA

AHORA

- BEBÉS: 10/15/30 minutos (en función de la edad de los bebés, sus capacidades fisiológicas y la temperatura del agua)
- NIÑOS: 30 minutos.
- JÓVENES: 30/45 minutos.
- ADULTOS: 30/45 minutos
- ENTRENAMIENTOS: 60/... minutos.

FRECUENCIA DE LAS SESIONES

¿ 30 MINUTOS 3 DÍAS/SEMANA?

¿ 30 MINUTOS 2 DÍAS/SEMANA?

¿ 30 MINUTOS 1 DÍA/SEMANA?

CURSOS INTENSIVOS

EDAD DE LOS ALUMNOS

CAPACIDADES FÍSICAS (Fuerza, Habilidades motrices, etc.).

CAPACIDADES FISIOLÓGICAS (Pérdida de calor, etc.).

CAPACIDADES COGNITIVAS (Comunicación profesor/alumno, comprensión, etc.).

TIPO DE PISCINA

- VASOS DE ENSEÑANZA
P.P.P
- VASOS DE AQUA-FITNESS
P.P.P.
- VASOS DE COMPETICIÓN
(P.P/P.M) ¿25 / 50 metros?
¿6/8 CALLES?
- VASOS RECREATIVOS

MATERIAL AUXILIAR

UTILIDADES

MATERIALES

- Manguitos/burbujas/cinturones
- Tablas/Pull-Boys/Materiales reciclados.
- Churros/conectores/aletas
- Pelotas/aros
- Tapices/tapices bebes/...

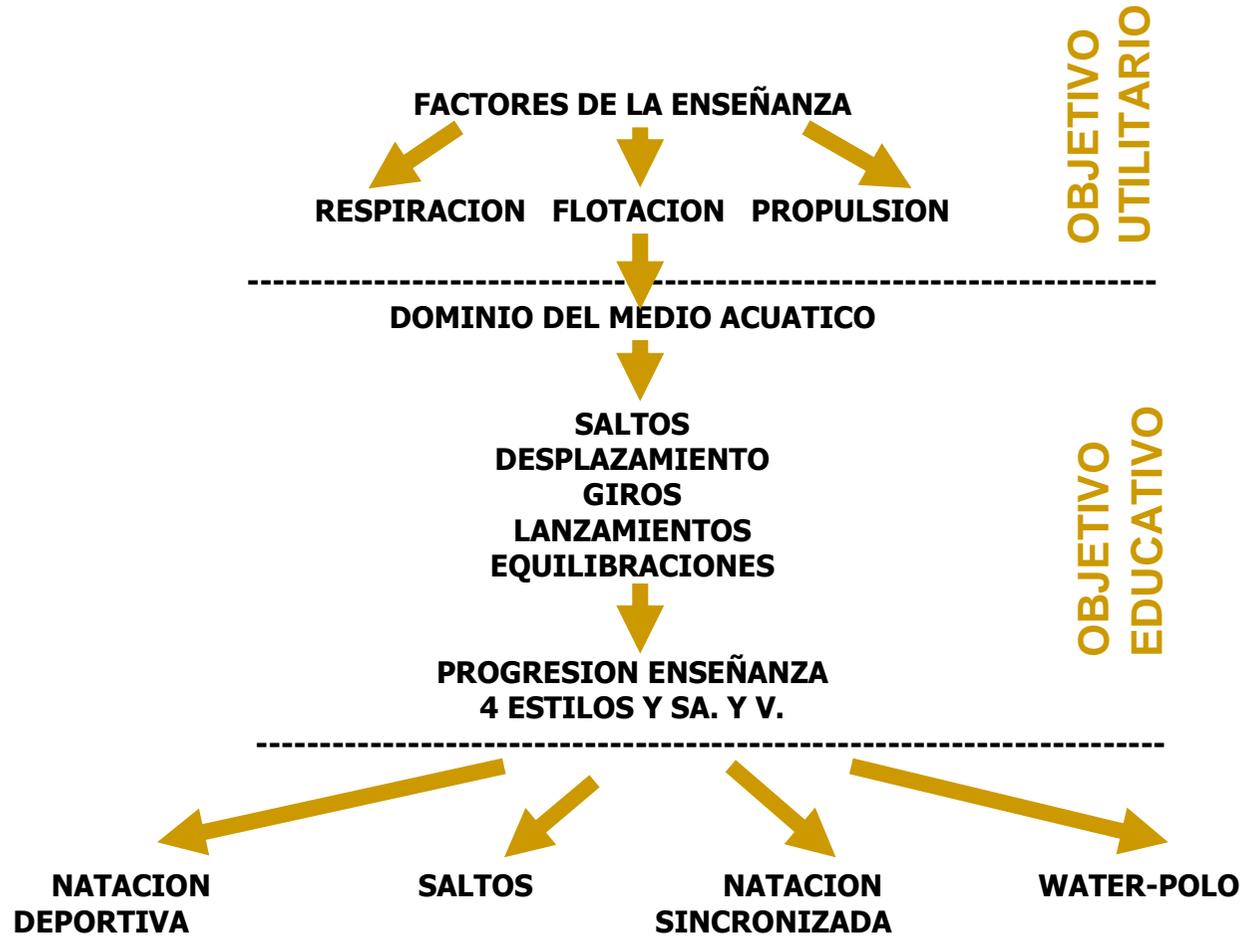
ENTE ORGANIZADOR

- PÚBLICO
- PRIVADO
- CONCESIONES PÚBLICAS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- FAMILIARIZACION CON EL MEDIO ACUATICO
- RESPIRACION EN EL MEDIO ACUATICO
- FLOTACION / EQUILIBRIO
- PROPULSION / DESPLAZAMIENTOS
- SALTOS
- GIROS
- LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES
- HABILDADES ESPECIFICAS DEPORTIVAS
- TÉCNICA ESTILOS/SALIDAS/VIRAJES
- RESISTENCIA/FUERZA/VELOCIDAD/
FLEXIBILIDAD.

OBJETIVOS Act. Acuáticas



FAMILIARIZACIÓN

■ METODOLOGIA

- CONOCER SENSACIONES
- EQUILIBRIOS CON APOYOS
- DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES
- INMERSIONES
- EXPLORACION DEL ENTORNO

■ SUPERAR

- PERDIDAS DEL CONTACTO
- ADQUISICION POSICION HORIZONTAL
- PERDIDA DE TEMOR
- SUPERAR MOLESTIAS DEL AGUA
- SENSACIONES PROPULSIVAS BASICAS

Conocimiento del propio cuerpo en el medio acuático.

FLOTACIÓN

■ PESO ESPECIFICO

En inspiración P.E. < 1. En espiración P.E. > 1

■ BIOTIPO

Densidad = masa/volumen.

- EDAD

Densidad agua: 1.000 Kg/m³. Densidad relativa: 1.

- SEXO

Si $D < 1$ FLOTA. Si $D > 1$ NO FLOTA

Una sustancia flota sobre otra si su densidad es menor.

■ MIEDO Y CONTRACCION MUSCULAR

■ DENSIDAD DEL AGUA (Agua salada mayor densidad).

■ RESPIRACION

• POR ENCIMA DEL AGUA

• POR DEBAJO DEL AGUA

• CON CAMBIOS DE DIRECCION

■ RAZA

FLOTACIÓN

TERRESTRE

- EQUILIBRIO VERTICAL
CABEZA VERTICAL
MIRADA HORIZONTAL
- APOYOS PLANTARES
- ACCION GRAVEDAD
- REFLEJOS LABERINTICOS
- TONO MUSCULAR

ACUATICA

- EQUILIBRIO HORIZONTAL
CABEZA HORIZONTAL
MIRADA VERTICAL
- MODF.SENSACIONES
- MODF.SENSACIONES DE GRAVEDAD POR LA FUERZA DE FLOTACION
- MODIFICADOS
- MODIFICADO

PROPULSIÓN

- “EMPUJE GENERADO POR LOS MOVIMIENTOS DE LOS SEGMENTOS CORPORALES Y EL PROPIO CUERPO DEL NADADOR”.
- PROPULSIÓN EN LOS ESTILOS:
 - CROL/ESPALDA/BRAZA/MARIPOSA

PROPULSIÓN

TIERRA

- PIERNAS PROPULSIVAS
- BRAZOS EQUILIBRADORES
- APOYOS FIJOS
- POSICION VERTICAL

AGUA

- BRAZOS PROPULSIVOS
- PIERNAS EQUILIBRADORAS (Excepto en Braza).
- APOYOS FUGACES
- POSICION HORIZONTAL

DESPLAZAMIENTOS/PROPULSIÓN

LOS DESPLAZAMIENTOS SON LA PRINCIPAL HABILIDAD BÁSICA QUE SE PRACTICA CON AMPLIOS EJERCICIOS EN LOS QUE SE TIENE EN CUENTA:

1. PUESTA EN ACCION
2. TIPO DE DESPLAZAMIENTO
3. CAMBIOS DE DIRECCION
4. VELOCIDAD DEL DESPLAZAMIENTO
5. FORMA DEL RECORRIDO
6. PARADA

FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA PROPULSIÓN

- CANTIDAD DE SUPERFICIE PROPULSIVA
- ORIENTACION DE LA SUPERFICIES
- LOGITUD DEL TRAYECTO DEL APOYO
- PROFUNDIDAD DE LOS APOYOS
- FORMA DEL RECORRIDO
- RITMO DEL RECORRIDO

DESPLAZAMIENTOS/PROPULSIÓN

POSICION CUERPO	FUENTE PROPULSIVA	COORDINACION SEGMENTOS	RESPIRACION
VENTRAL LATERAL DORSAL *VERTICAL VERTCAL INV	1 PIERNA PIERNAS 1 BRAZO BRAZOS PNS+BRS CONJUNTO Y ALTERNO	MOVIMIENTOS ALTERNATIVOS MOVIMIENTOS SIMULTANEOS	LIBRE COORDINADA

RESPIRACIÓN

**INSPIRACION-BOCA
ESPIRACION-BOCA Y NARIZ**

- **ELEMENTO BASICO DE DOMINIO**
- **NECESIDAD BASICA DE APRENDIZAJE**
- **TRAB. RESP. SIN DESPLAZAMIENTO**
- **TRAB. RESP. CON DESPLAZAMIENTO:**

ESPC / NO ESPC

RESPIRACIÓN

TIERRA

- INVOLUNTARIA
- NASAL
- INSP.=ESP
- CAJA TORACICA AUMENTA SU VOLUMEN
- NO CAMBIOS DE POSICION

AGUA

- VOLUNTARIA
- BUCAL - NASAL
- ESP. > INSP.
- FORZADO - PRESION DEL AGUA EN C.T
- PROBLEMAS SEGÚN ESTILOS Y POSICION

RESPIRACIÓN

CONOCIMIENTO DE LAS FASES RESPIRATORIAS

INSPIRACION

ESPIRACION

POSIBILIDAD DE DESARROLLO DE LAS FASES

BOCA

NARIZ

FASES DE APNEA

APNEA RESPIRATORIA

APNEA ESPIRATORIA

RITMOS RESPIRATORIOS

TIEMPO INVERTIDO

FUERZA DE LA RESPIRACION

COMBINACION DE LOS APARATOS ANTERIORES

GIROS

- COORDINACION DINAMICA GENERAL
- ORIENTACION ESPACIAL
- PERCEPCION TEMPORAL
- TIEMPOS DE APNEA
- MECÁNICA RESPIRATORIA

GIROS

ANTEROPSTERIOR

DERECHA/IZQDA.

TRANSVESAL

ADELANTE
ATRÁS

LONGITUDINAL

DERECHA
IZQUIERDA

- CON DISTINTAS POSICIONES DEL CUERPO

- COORDINACION DINAMICA GENERAL
- ORIENTACION ESPACIAL
- PERCEPCION TEMPORAL

SALTOS

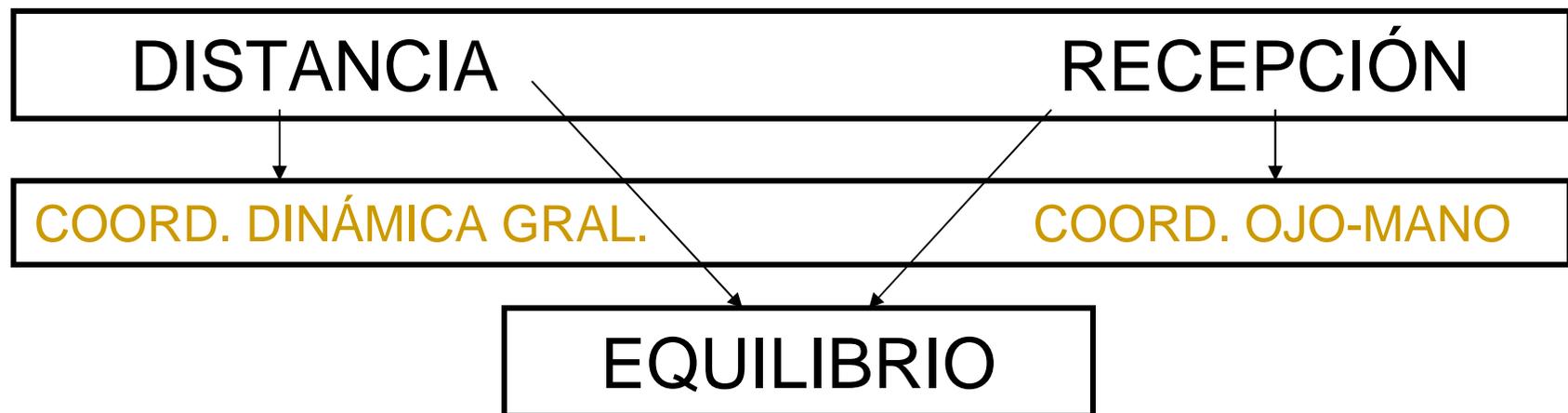
- **COORDINACION DINAMICA GENERAL**
- **ORIENTACION ESPACIAL**
- **EQUILIBRIO**
- **TIEMPOS DE APNEA**

SALTOS



LANZAMIENTOS

OBJETIVOS



LANZAMIENTOS

LANZAMIENTO

1 MANO – 2 MANOS
1 PIERNA – 2 PIERNAS

RECEPCION

1 MANO – 2 MANOS

CON APOYO EN EL FONDO

EN SUSPENSION EN EL
AGUA

DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

DESPLAZAMIENTOS

SALTOS

GIROS

LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

NATACION

W-P

SALTOS

SINCRO.

SESIÓN

- **PARTE INICIAL**

**TOMA DE CONTACTO
FORMAS JUGADAS
CALENTAMIENTO**

- **PARTE PRINCIPAL**

**TRABAJO OBJETIVO ESPECIFICO
EJERCICIOS SISTEMATICOS**

- **PARTE FINAL**

**REFUERZO CONOCIMIENTOS ANTERIORES
ACTIVIDAD LUDICA. FORMAS JUGADAS MOTIVANTES
ESTIRAMIENTOS AGUA/SECO (Problema de tiempo).**

SEGURIDAD E HIGIENE

■ ENTRADA Y SALIDA DE LA PISCINA

PROTEGER EL BORDILLO (Ej. Colchoneta)
PRECAUCIÓN ESCALERAS VERT. CON NIÑOS Y MAYORES
NO CORRER POR LAS PLAYAS
ALETAS (Andar hacia atrás)

■ SALTOS Y SALIDAS

PIES EN EL BORDILLO o POYETES DE SALIDA
COMPROBAR QUE NO HAY PERSONAS DEBAJO
EVITAR CALLES LATERALES (Paredes)
SITUACIÓN PROFESOR (Ayudar a los pequeños)

■ NADO

CIRCULACIÓN POR LAS CALLES
EVITAR CADENAS (Corcheras) y RELOJES/PULSERAS (Golpes)

SEGURIDAD E HIGIENE

- Tener a los alumnos dentro del campo visual del profesor SIEMPRE.
- Al inicio de la sesión conocer el número de alumnos que han venido a clase.
- Al final de la sesión comprobar que ningún alumno esté en el agua.
- Al cerrar la instalación: Comprobar que no quede nadie en el vaso de la piscina, en las playas, en vestuarios, etc.
- PRECAUCIÓN CON LAS COLCHONETAS.

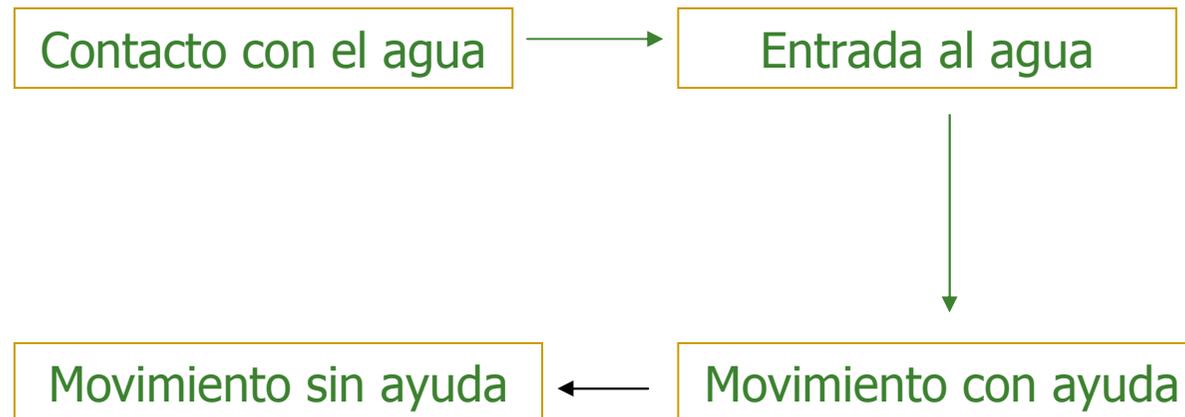
PROGRESIONES ENSEÑANZA



PROGRESIONES ENSEÑANZA

■ FAMILIARIZACIÓN

**OBJETIVO: CONSEGUIR QUE QUIERAN VOLVER
TRANQUILIZAR DANDO SEGURIDAD (En apoyos, ayudas, etc.).**



PROGRESIONES ENSEÑANZA

■ DESPLAZAMIENTOS

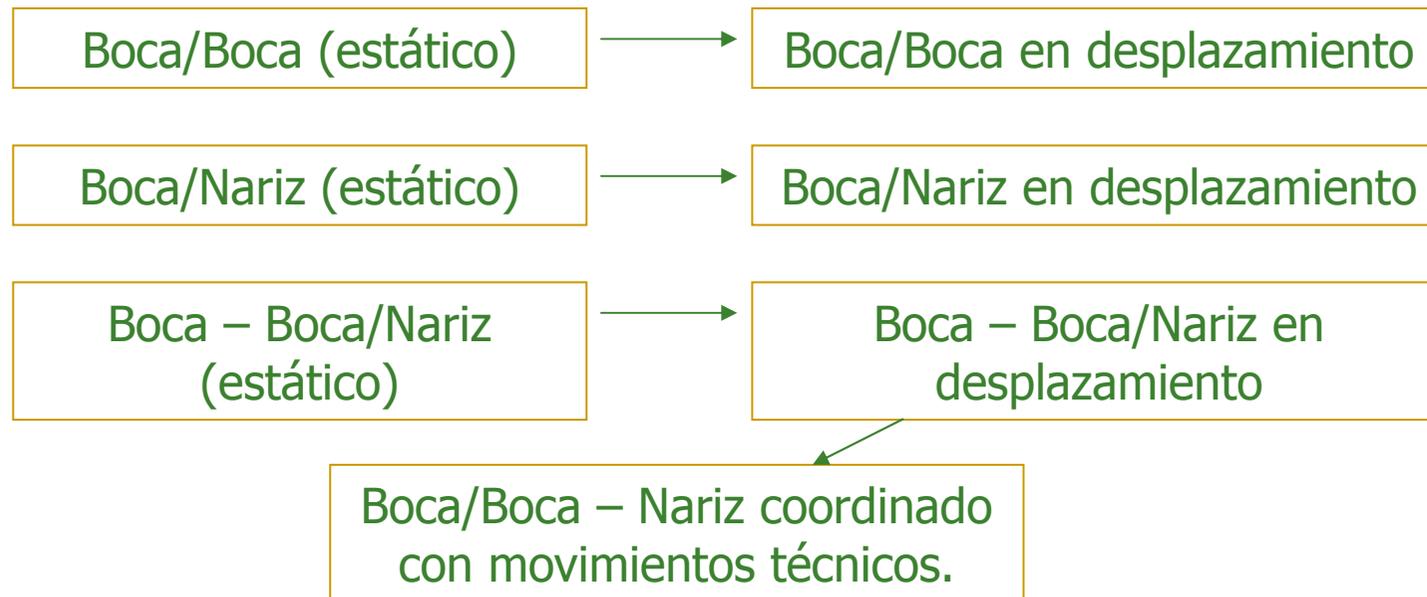


Supervisar que van realizando la respiración de una forma libre o coordinada con el movimiento.

PROGRESIONES ENSEÑANZA

■ RESPIRACIÓN

OBJETIVO: Coordinar la respiración BOCA – BOCA/NARIZ con mov.



PROGRESIONES ENSEÑANZA

■ VIRAJES

Control de Respiración



Giro con ayuda

Giro sin ayuda



Giro y apoyo pies en pared

Impulso



Impulso + Posición de deslizamiento

Giro estático + Impulso + Deslizamiento

Nado aproximación + Giro estático + Impulso + Deslizamiento

Nado aprox.+ Giro + Impulso + Deslizamiento + Inicio nado

¿Cómo enseñar los estilos?

HAY QUE DAR REFERENCIAS BÁSICAS Y CLARAS

- Crol
- Espalda
- Braza
- Mariposa

- Movimiento Piernas
- Movimiento Brazos
- Coordinación:
 - PN/PN
 - BR/BR
 - PN/BR
 - BR/Respiración

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

0 – 2 AÑOS

1. FLOTACIÓN DORSAL
2. GIROS
3. BURBUJAS
4. APNEAS CORTAS
5. SALTOS AL AGUA Y EMERGER
6. MOVIMIENTOS DE PIERNAS Y BRAZOS
EQUILIBRADORES

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

2- 3 AÑOS

1. DESPLAZAMIENTOS CON UNA ANGULACIÓN DE 45 °.
2. EMERGER POR LA ACCIÓN DE PIERNAS.
3. BUCEAR Y EMERGER A RESPIRAR.
4. MECÁNICA RESPIRATORIA SIN RITMO.
5. MOVIMIENTOS PROPULSIVOS DE PIERNAS Y BRAZOS.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

3- 5 AÑOS

1. MOVIMIENTOS SIMÉTRICOS DE BRAZOS.
2. DESPLAZAMIENTOS HORIZONTALES CON PIERNAS Y BRAZOS, ASÍ COMO EN INMERSIÓN.
3. RESPIRACIÓN ACUÁTICA SIN RITMO.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

5- 6 AÑOS

1. APRENDIZAJE BÁSICO Y GLOBAL DE CROL Y ESPALDA.
2. APRENDIZAJE DE MOVIMIENTOS SIMILARES.
3. RITMO RESPIRATORIO.
4. COORDINACIONES NO COMPLEJAS.
5. NO ENSEÑAR TÉCNICA ESTRICTA.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

6 – 8 AÑOS

1. PATADA DE MARIPOSA.
2. FACILIDAD DE MOVIMIENTOS ALTERNATIVOS – SIMÉTRICOS.
3. NOCIÓN DE RITMO.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

8- 10 AÑOS

1. MOVIMIENTOS PRECISOS
2. DOMINIO DE SEGMENTOS CORPORALES
3. POCA FUERZA Y VELOCIDAD
4. ESTUDIO DE LAS TÉCNICAS ELEMENTALES

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

11 AÑOS EN ADELANTE

1. AUMENTO DE LA CAPACIDAD MOTORA.
2. TÉCNICAS PRECISAS
3. COORDINACIÓN DE LOS CUATRO ESTILOS

BIBLIOGRAFÍA

- AAVV. **Tratado de natación, de la iniciación al perfeccionamiento.** Ed. Paidotribo.
- Navarro, Fernando. **Natación.** Ed. Gymnos.
- Moreno, Juan Antonio y Gutiérrez, Melchor. **Actividades Acuáticas Educativas.** Ed. Inde.
- Ministerio de Educación y Cultura. **Natación y sus especialidades.**