

## A PARTE 3. LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN Y SUS ESPECIALIDADES

CUADRO RESUMEN DE LAS ETAPAS EN LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN Y SUS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS				
ЕТАРА	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	
ETAPA I	Supervivencia en el medio acuático. Planteamiento principalmente desde el punto de vista utilitario.	Familiarización Respiración Flotación Propulsión	Ofrecer a los alumnos las tareas apropiadas de cada bloque dándole opción al conocimiento del medio y afianzar su confianza en el mismo.	
ETAPA II	Conseguir una total autonomía de movimiento en el medio acuático con libertad de movimentos	Desplazamientos Giros Saltos Lanzamientos y Recepciones	Ofrecer al alumno y alumna el abanico más amplio posible de posibilidades de movimentos a través de todos los recursos de juegos y tareas dirigidas, en el medio acuático sin incidir demasiado en las técnicas deportivas.	
ETAPA III	Conseguir una aproximación e iniciación a los gestos y movimeintos básicos de las especialidades deportivas de la natación, así como el conocimiento básico de su reglamento y normativa	Natación (crol, espalda, braza, mariposa) Waterpolo Natación Sincronizada Saltos de trampolín	Ofrecer a los alumnos y alumnas aquellas progresiones metodológicas en cuanta a progresión de las diferentes modalidades, haciendo incapié en los aspectos básicos en cuanto a su normativa vigente.	

## 3.1 PRIMERA ETAPA. APRENDER A NADAR. LA SUPERVIVENCIA EN EL MEDIO ACUÁTICO

Uno de los aspectos más evidentes de las actividades en el medio acuático, y consecuentemente, uno de los objetivos prioritarios en este campo es el de la supervivencia en el agua. Dicho de otra manera, el mayor porcentaje de usuarios de las actividades relacionadas con la natación, centran o enfocan en un primer plano el objetivo de "no ahogarse". De esta forma, afrontaremos como primera etapa, lo que podemos denominar un planteamiento utilitario, en donde el objetivo final será el que el alumnado consiga un dominio elemental del medio acuático que le permita una autonomía elemental de movimiento capaz de mantenerle seguro en al agua.

En esta etapa, que comunmente la podemos denominar, etapa de **aprender a nadar**, desarrollaremos aquellos contenidos con sus consiguientes tareas, que están relacionados con los **objetivos específicos** de dicha etapa. Los bloques de contenidos son:

La Familiarizacion

La Respiracion

La Flotacion

La Propulsion

El saber nadar, según el planteamiento que estamos realizando, no implica que se tenga un total dominio del medio acuático, sino que como etapa elemental, conseguimos que el alumno pueda tener un contacto y una cierta capacidad de desenvolverse dentro del agua la cual le permita no ahogarse y a su vez una base para poder seguir desarrollando otras serie de actividades acuáticas que al final le conducirán al total dominio del medio.

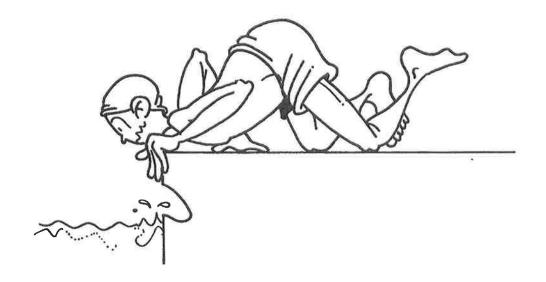
Esta etapa se fundamenta en los principios hidrodinámicos mencionados en el apartado 1 del Capítulo I, pero dada su importancia, consideramos de interés recordar alguno de ellos.

#### LA FAMILIARIZACION

A través de la Familiarización, pretendemos introducir a la persona en el medio acuático, medio distinto al habitual (terrestre), y tener una total relación entre el agua y el cuerpo. En esta fase de familiarización, es donde el alumno va a descubrir el agua, sus sensaciones y su relación con su cuerpo. Lógicamente, para todas las personas debuntantes en este medio, es decir, que nunca han tenido experiencia previa en el mismo, les va a suponer un cambio muy grande desde diferentes puntos de vista. Debemos tener claro aquellos cambios a los que nos referiamos anteriormente (ver cuadro), ya que van a ser la base o referencia que nos dará pie a plantear las diferentes actividades o tareas. El paso del medio terrestre al medio acuático en primer lugar va a conllevar un contacto directo con el agua en las diferentes partes del cuerpo; algunas de estas partes (en algunos casos llamadas partes sensibles) pueden ser más susceptibles de molestias o rechazos, por ejemplo los ojos, nariz, oídos o boca, con lo que deberán tener un tratamiento particular. A partir de aquí, todas las acciones que pueda realizar la persona dentro del medio acuático, van a sufrir una serie de modificaciones a nivel de sensaciones o de ejecución, que conviene tenerlas presentes.

Al introducirse la persona en el agua, debido a la presión del agua sobre el cuerpo, una de las sensaciones más típicas es la de opresión y dificultad para respirar. Por otro lado, la respiración al realizarla dentro del medio acuático va a estar condicionada, mientras que habitualmente la realizamos de forma involuntaria. Otra de las modificaciones más importantes a la hora de analizar los cambios producidos en el paso del medio terrestre al acuático, va a ser la relacionada con la fuerza de flotación y la modificación de la fuerza de gravedad; al modificarse las sensaciones de gravedad y experimentar por primera vez la sensación de flotación, el alumno o alumna puede tener problemas de orientación e incluso vértigos, producidos por alteración de los reflejos laberínticos. En relación a los desplazamientos elementales (propulsiones) a los que podemos atender en esta fase, la forma de propulsarse igualmente va a sufrir importantes cambios; el motor principal de propulsión van a ser los brazos, mientras que en el medio terrestre son las piernas. Fundamentalmente, la gran diferencia de la propulsión en el medio acuático con el medio terrestre es que los apoyos para llevar a cabo dicha propulsión son fijos en tierra, mediante que en el medio acuático son móviles (agua).

De esta forma, podemos resumir las sensaciones que diferencian el medio acuático del medio terrestre en tres fases: Contacto con el agua; Inmersión en el agua y Desplazamientos elementales en el agua.



# PRINCIPALES MODIFICACIONES DEL MEDIO ACUATICO EN RELACION CON EL MEDIO TERRESTRE Y SENSACIONES MAS TIPICAS EN EL PRINCIPIANTE

Presión del agua sobre el cuerpo

Sensación de opresión y posible

dificultad para respirar

Contacto del agua con todas las partes del cuerpo

Molestias en las partes sensibles

(ojos, nariz, oídos)

Fuerza de gravedad modificada y "Nueva" fuerza de flotación

Desorientación y sensación

de inseguridad en el medio

(posibles vértigos)

Motor propulsor principal en los brazos y piernas equilibradoras

Inconveniente para adoptar la posición

horizontal y encontrar las formas

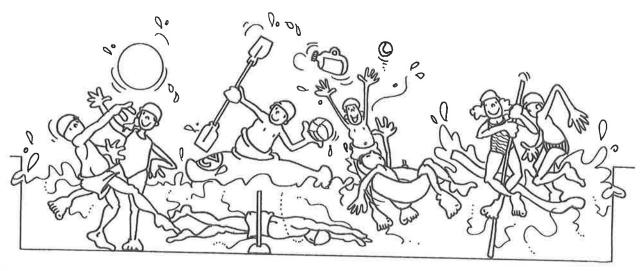
propulsivas

### MIEDO A LO DESCONOCIDO

La superación y adaptación a estas modificaciones por parte del alumnado, nos dará una primera referencia en cuanto a que la fase de Familiarización se está llevando a cabo de forma positiva.

Como dijimos anteriormente, a través de la Familiarización, llevaremos a los alumnos a un conocimiento del medio acuático, y a una experimentación nueva de la relación de su cuerpo con el agua, punto de partida necesario para poder desarrollar y conseguir los demás objetivos.

La metodología a llevar a cabo en el desarrollo de la Familiarización, variará fundamentalmente en función del tipo de piscina en donde sa vaya a realizar la actividad y también podrá influir el tipo de material auxiliar. De cualquier forma, el planteamiento de las tareas deberá de realizarse de forma jugada y con la utilización, en la medida de lo posible, de material auxiliar que a la vez que nos facilite la aplicación de la tarea, sea lo más motivante posible



Podemos resumir en dos puntos fundamentales los objetivos a conseguir dentro del trabajo de Familiarización:

- \* Conocimiento del medio acuático
- \* Conocimiento del cuerpo en relación al medio acuático.

Para ello, diseñaremos aquellas tareas o ejercicios específicos, de acuerdo al tipo de piscina y al material auxiliar del que dispongamos, con el fin de dirigirlos a estos dos puntos.

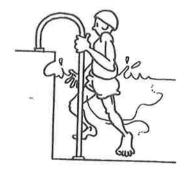
## S ACTIVIDADES

¿Cuando podemos decir que el objetivo de Familiarización está conseguido? Además del seguimiento contínuo de todo el grupo, para decidir si el objetivo de Familiarización está conseguido, deberemos aplicar aquellos ejercicios que nos sirvan como evaluación de este objetivo. Estos ejercicios tendrán que poseer los contenidos adecuados para poder valorar objetivamente ciertos aspectos relacionados con:

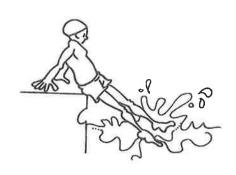
- \* Superación de las molestias en las partes sensibles
- \* Saber perder el contacto con el suelo (fondo)
- \* Saber efectuar inmersiones con los ojos abiertos
- \* Saber desplazarse en el agua mínimamente de forma global

De forma general, podemos direccionar la evaluación a la observación de la superación de los estados de ansiedad y el temor provocado por un medio desconocido.

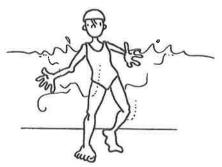
## Ejercicios de familiarización



Entrada en el agua por la escalera



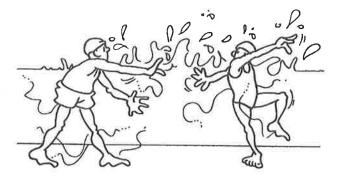
Pataleo en el borde



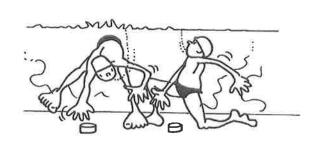
Andando por la piscina



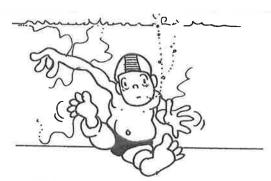
Echándose agua por la cara



Echándose agua unos a otros



Bajar a recoger objetos del fondo



Abriendo los ojos dentro del agua



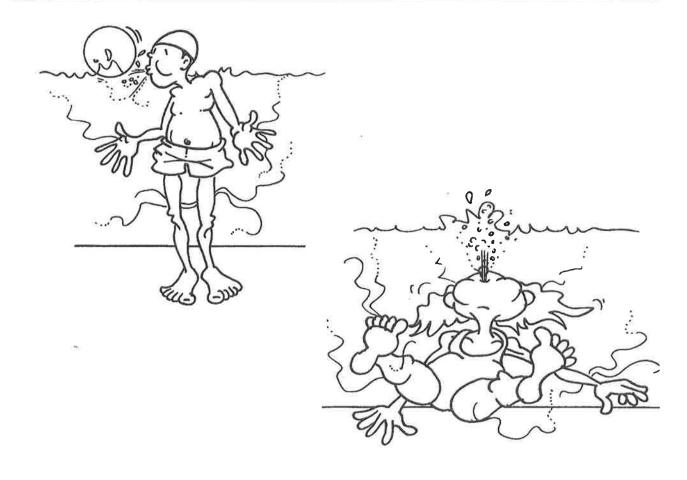
Por parejas sujetándose por debajo del abdomen (posición horizontal)

#### LA RESPIRACIÓN

Como ya indicamos anteriormente, en la Respiración, va a darse una de las modificaciones más grandes de las que tienen lugar en el paso del medio terrestre al medio acuático. Cuando nos disponemos a trabajar y desarrollar el objetivo específico de la Respiración, tenemos que tener presente, el hecho de que una Respiración controlada y coordinada con los movimientos (propulsivos o no) en el medio acuático, le van a dar una seguridad al principiante que le facilitará la ejecución del resto de actividades. Una de las dificultades que encuentra la persona que se inicia en el medio acuático es precisamente la de poder coordinar las acciones respiratorias con los demás movimientos, la mayoría de los casos, movimientos propulsivos; siempre nos encontramos con expresiones como "no me ahogo, pero me canso porque no se respirar" o "se nadar pero no se respirar". De esta manera, para trabajar el objetivo específico de la Respiración, nos plantearemos en primer lugar, ofrecer al alumno todas aquellas tareas que le supongan un total conocimiento de las acciones respiratorias, las cuales las realizaremos de forma aislada (sin desplazamiento), para después incorporar tareas cuyo objetivo sea el coordinar la respiración con los desplazamientos (propulsión).

Siguiendo la pauta general de ofrecerle al alumno la gama más amplia posible de alternativas para que llegue a conocer y dominar los elementos relacionados con la Respiración en el medio acuático, tomaremos como puntos de trabajo aquellos elementos relacionados con las fases respiratorias; el alumno debe conocer sus posibilidades respiratorias en cuanto a las diferentes fases de que se compone la Respiración (inspiración y espiración); así como la fase de Apnea (inspiratoria y espiratoria) como bloqueo del momento respiratorio y de gran importancia en el medio acuático. Otro punto importante y definitivo en el trabajo para el desarrollo del objetivo de la Respiración van a ser las vías respiratorias; el alumno deberá conocer y experimentar todas las posibilidades en cuanto a vías respiratorias se refiere, de forma que el mismo se de cuenta de que en el medio acuático, la inspiración se deberá de efectuar por la boca, mientras que la espiración fundamentalmente se debe de efectuar por la nariz (aunque se puede efectuar simultáneamente por nariz y boca). Con estos elementos de trabajo, y su combinación, deberemos desarrollar todas aquellas tareas que lleven al alumno a conocer sus posibilidades respiratorias en el medio acuático.

ELEMENTOS PRIMARIOS DEL TRABAJO DE LA RESPIRACION		
FASES RESPIRATORIAS	INSPIRACION / ESPIRACION	
FASE DE BLOQUEO RESPIRATORIO	APNEA INSPIRATORIA APNEA ESPIRATORIA	
IAS RESPIRATORIAS	NARIZ BOCA NARIZ/BOCA	



Una vez conocidos y asimilados los elementos respiratorios básicos, el siguiente elemento a introducir en el trabajo específico de Respiración estática va a ser los ritmos respiratorios. Partimos de que el alumno conoce y sabe diferenciar las diferentes alternativas de respiración en cuanto a fases respiratorias y vias respiratorias; en este momento, trataremos de encadenar diferentes momentos respiratorios de forma estática, para más adelante, encadenarlos en coordinación con algún movimiento. Para ello, diferenciaremos dos tipos de espiración: espiración contínua (lenta y prolongada) y espiración explosiva (de forma enérgica y rápida); con la combinación de los dos tipos de espiraciones, podremos trabajar los ritmos respiratorios en su forma más completa.

RITMOS RESPIRATORIOS ESPIRACIÓN LENTA

ESPIRACIÓN EXPLOSIVA

El hecho de que la **Respiración estática** esté dominada y asimilada por parte del alumno, nos habilita para poder emprender el trabajo de Respiración en coordinación con el desplazamiento en el agua. **Es lógico pensar, que para ello tendremos que alternar el trabajo de Respiración con tareas propias de propulsión que veremos más adelante.** 

El trabajo de **Respiración con desplazamiento o Respiración Dinámica** en el medio acuático se centrará en un principio en asimilar los momentos respiratorios a través de los elementos citados anteriormente (fases, vias y ritmos respiratorios) con desplazamientos elementales, para después aplicar los elementos respiratorios a desplazamientos más complejos (por ejemplo propulsiones basadas en estilos)

## ELEMENTOS DE TRABAJO EN LA RESPIRACION CON DESPLAZAMIENTO

FASES RESPIRATORIAS Inspiración/Espiración/Apneas

DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES
Propulsiones básicas globales
Propulsiones parciales
de piernas y/o brazos

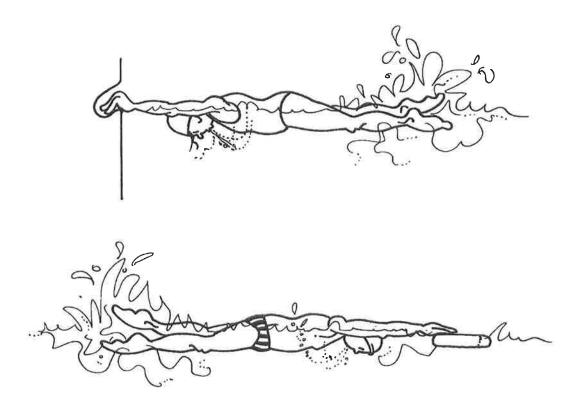
VIAS RESPIRATORIAS Nariz/Boca

RITMOS RESPIRATORIOS
Espiración contínua/explosiva

DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS Respiración coordinada con un estilo determinado

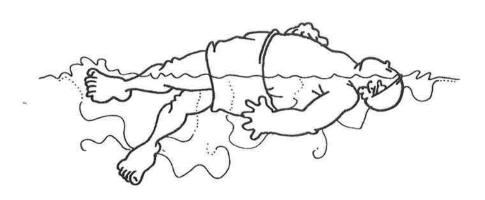
Así pues, sintetizando la orientación que deberemos dar al trabajo de Respiración, podemos decir que iremos de tareas específicas de RESPIRACION ESTATICA, hacia tareas de RESPIRACION DINA-MICA (en combinación con elementos de propulsión).

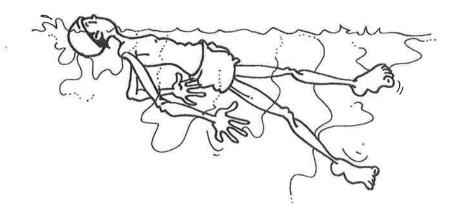
#### **ACTIVIDADES**



## LA FLOTACIÓN

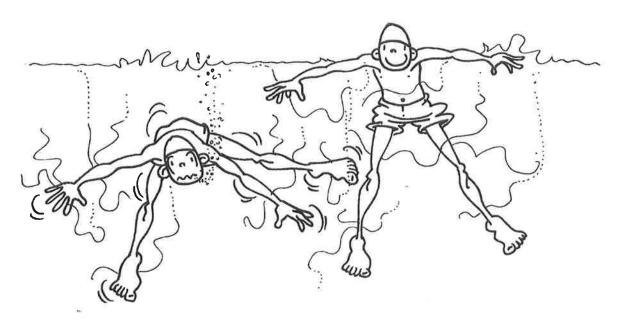
Uno de los aspectos más importantes a trabajar en la etapa de aprendizaje es el conocimiento de la Flotación. Como ya comentamos en el apartado I, el hecho de estar sumergido en un elemento líquido como es el agua, conlleva que aparezca la fuerza de flotación (principio de Arquímedes) que va a suponer una experiencia totalmente nueva para el alumno. De esta manera, el trabajo a desarrollar referente al objetivo de la Flotación, deberemos de centrarlo fundamentalmente en el conocimiento por parte del principiante de su capacidad de Flotación, y de su forma de flotar. El hecho de que la capacidad de flotar dependa fundamentalmente de la cantidad de tejido graso que posea la persona y de su distribución a lo largo de su cuerpo, va a suponer que cada individuo va a tener una capacidad diferente de flotación. A la hora de analizar la capacidad de flotación del alumnado, deberemos también tener en cuenta otros factores, además del peso específico, los cuales van a incidir en la capacidad de Flotación, como son: la respiración, el estado de relajación y la densidad del agua.





En cuanto a la respiración, deberemos tener en cuenta que según el momento respiratorio en el que nos encontremos (apnea inspiratoria o apnea espiratoria) vamos a incrementar o a reducir nuestra capacidad de flotación respectivamente; debido al incremento del aire en nuestros pulmones (apnea inspiratoria), aumentaremos nuestro peso específico (el aire flota), por lo que nuestra capacidad de flotación aumentará notablemente; por el contrario, al expulsar todo el aire, se notará un descenso en la flotación.

Otro elemento importante a la hora de trabajar la Flotación en estas primeras etapas, es el estado de relajación del individuo. Ante un estado de ansiedad producido principalmente por el miedo, suele tener lugar un aumento de tono muscular (contracciónes musculares) que va a influir negativamente en la Flotación; este es un punto importante a contemplar a la hora de trabajar con alumnos que muestran aún cierto estado de ansiedad dentro del agua. La densidad del agua va a influir en la flotación dado que a mayor densidad, mayor flotación por parte de los cuerpos; de esta forma, en el caso de agua salada, sabremos que tendremos mayor capacidad de flotación que en agua dulce.



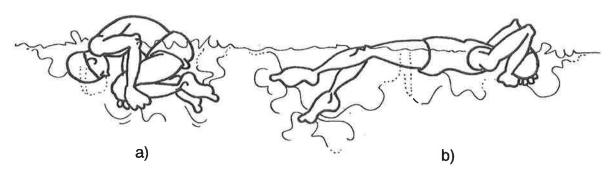
Hasta ahora, hemos hablado de aquellos factores que influyen en la capacidad de Flotación de los individuos, y que van a determinar su índice de Flotación; podemos generalizar diciendo que según la constitución de cada persona, y fundamentalmente, su porcentaje y distribución de tejido graso en el cuerpo, cada individuo va a tener una capacidad de Flotación diferente.

FACTORES QUE DETERMINAN LA CAPACIDAD DE FLOTACION		
PESO ESPECIFICO	PORCENTAJE DE TEJIDO GRASO	
MOMENTO RESPIRATORIO	APNEA INSPIRATORIA/ESPIRATORIA	
CONTRACCION MUSCULAR	ESTADO DE ANSIEDAD/MIEDO	
DENSIDAD DEL AGUA	SALADA O DULCE	

Una vez analizados los factores que influyen en la capacidad de flotación de las personas, hemos de contemplar, aquellos elementos que pueden modificar la forma de flotar; es decir, en definitiva, los elementos de trabajo para desarrollar el objetivo de Flotación.

Aparte de los elementos que hemos apuntado anteriormente en relación a la capacidad de Flotación, deberemos de tener en cuenta la POSICION DE LOS SEGMENTOS CORPORALES, como responsables de la forma de flotar; es decir, que según las modificaciones que efectuemos en relación a los segmentos corporales, así serán las variaciones del cuerpo en flotación. Estos serán elementos de trabajo para desarrollar el objetivo de Flotación:

# POSICION DEL CUERPO POSICION DE LOS SEGMENTOS CORPORALES



El objetivo de Flotación lo podemos orientar bien como un elemento necesario de tránsito para llegar a conseguir la supervivencia en el medio acuático, o bien como elemento de desarrollo en su integridad para el total conocimiento de la Flotación por parte del sujeto.

#### **ACTIVIDADES**

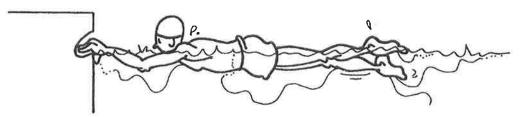
Siguiendo la línea que estamos planteando y buscando un abanico amplio de posibilidades de trabajo, en la Flotación, desarrollaremos tareas que en un principio le ofrezcan al alumno el "conocimiento de su capacidad de flotación" para después pasar a tareas que lleven al alumno a conocer las diferentes "formas de flotación" que puede llegar a adoptar con las variaciones de los elementos anteriormente citados. Para ello, utilizaremos como recursos o "herramientas de trabajo", los elementos de trabajo de la Flotación, los cuales, junto con la utilización del material auxiliar nos

servirán como "ingredientes" para confeccionar las tareas apropiadas. La utilización del material auxiliar adecuado y de forma que aumente la capacidad de flotación del individuo, será la primera pauta de trabajo para la Flotación, planteando flotaciones parciales del cuerpo, hasta llegar a flotaciones globales del cuerpo sin material auxiliar.

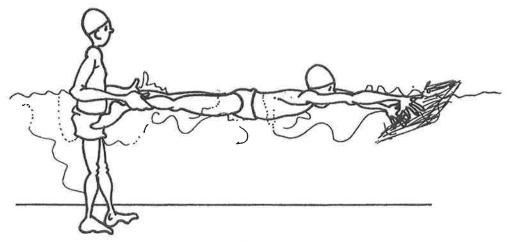
## SECUENCIA DE TRABAJO DE LOS ELEMENTOS DE FLOTACION

FLOTACIONES PARCIALES CON ELEMENTOS AUXILIARES FLOTACIONES CON AYUDA DEL COMPAÑERO

FLOTACIONES GLOBALES CON ELEMENTOS AUXILIARES
FLOTACIONES GLOBALES EN APNEA INSPIRATORIA
FLOTACIONES VARIANDO LA POSICION DEL CUERPO (EN APNEA INSPIRATORIA)
FLOTACIONES VARIANDO EL VOLUMEN PULMONAR



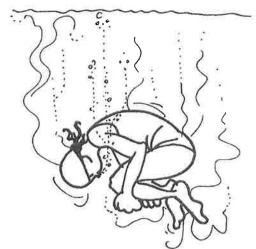
Agarrados al borde, dejar subir las piernas



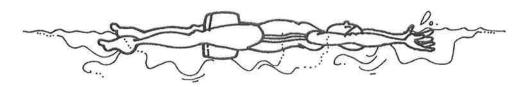
Con ayuda del compañero



Pasar de posición agrupado a estirado



En posición agrupado soltar todo el aire



Flotación dorsal con tabla entre las piernas

#### LA PROPULSIÓN

Los recursos básicos de la Propulsión van a ser los que van a ofrecer al alumno una vivencia de éxito más inmediata en el proceso de aprendizaje; cuando un alumno experimenta las sensaciones de propulsión en el medio acuático, la cuales le permiten efectuar una serie de desplazamientos (aunque sean elementales), es cuando realmente empieza a encontrarse de una forma más segura en el agua. Tenemos que tener presente, como ya hemos apuntado anteriormente, que el hecho de que el alumno comience a efectuar desplazamientos elementales, no significa que esté totalmente cumplida la etapa elemental (saber nadar), por lo que tendremos que tener cuidado en no acelerar el proceso de aprendizaje y sobre todo mantener las medidas de seguridad adecuadas en cada momento (material auxiliar, observación contínua, seguimiento de los ejercicios, etc.).

Lo primero que tenemos que analizar en cuanto a la Propulsión antes de pasar a desarrollar el esquema de trabajo de este objetivo son las fuentes propulsoras. Como ya vimos en el apartado I, la propulsión en el medio acuático está basada en el Principio de Acción Reacción (Ley de Newton), en donde como resultado de la aplicación de una Fuerza (acción), va a tener lugar una reacción de igual magnitud y de sentido contrario a dicha fuerza, la cual dará lugar al movimiento de desplazamiento del individuo. Las fuentes propulsoras en el medio acuático van a ser los **brazos** y las **piernas**, aunque estas últimas, van a tener un papel más equilibrador o compensador que propulsor. Así pues, consideraremos los brazos y las piernas como las fuentes propulsoras para el trabajo de la Propulsión.

Otro elemento a tener en cuenta es la forma en que van a trabajar estas fuentes de propulsión. Consideraremos como **propulsiones parciales**, a aquellos movimientos propulsivos producidos únicamente por la acción de las piernas, o únicamente por la acción de los brazos; y **propulsiones globales**, en donde se darán movimientos propulsivos a traves de las piernas y de los brazos conjuntamente; al mismo tiempo, tendremos en cuenta, el tipo de coordinación de movimientos de

piernas o de brazos, los cuales podrán ser **simultáneos** o **alternativos**. De esta forma, tendremos los elementos básicos para trabajar la propulsión: tipo de fuente propulsora y tipo de coordinación de movimientos de las fuentes.

El factor respiración va a ser un factor importantísimo a tener en cuenta a la hora de poner en práctica el desarrollo del trabajo de la Propulsión. Como dijimos en el apartado de la Respiración, el hecho de realizar acciones o movimientos propulsivos con una coordinación respiratoria, le va a facilitar al alumno se ejecución. Este elemento va a dar lugar a trabajar la propulsión desde un punto de vista más específico, por lo que basaremos el trabajo de la propulsión en los movimientos de los estilo natatorios (crol, espalda, braza y movimientos ondulatorios como iniciación a la mariposa). No obstante, antes de plantear tareas de propulsión desde el punto de vista específico de los estilos, será necesario ofrecer al alumno, tareas de propulsión con el fin de darle un conocimiento elemental de las acciones propulsivas, lo que denominaremos propulsiones básicas. De esta forma, el esquema de trabajo de la propulsión será:

PROPULSIONES ELEMENTALES O BASICAS	PROPULSIONES PARCIALES (con material auxiliar) PROPULSIONES GLOBALES
PROPULSIONES ESPECIFICAS	BASADAS EN LOS ESTILOS NATATORIOS

Es evidente que si buscamos soluciones rápidas y eficaces para conseguir un desplazamiento lo más completo posible, deberemos recurrir a tareas de Propulsión específica de los estilos, aplicando los ejercicios correspondientes a los mismos (se tratarán en el capítulo siguiente), mientras que si lo que pretendemos es un trabajo más completo en cuanto al conocimiento por parte del alumno de las sensaciones propulsivas, deberemos comenzar por tareas de Propulsión (básica) que no incidan directamente sobre los gestos técnicos de los estilos y sí le ofrezcan al alumno una mayor capacidad de asimilación de los principios de Propulsión; esta última opción será más lenta en cuanto a efectividad de la Propulsión, pero enriquecerá más al alumno.



ELEMENTOS DE TRABAJO EN LA PROPULSION		
FUENTES PROPULSORAS	BRAZOS PIERNAS BRAZOS Y PIERNAS	
COORDINACION DE LOS MOVIMIENTOS	ALTERNATIVOS SIMULTANEOS	
RESPIRACION	LIBRE (sin coordinar con los movimientos propulsivos) COORDINADA CON LA PROPULSION (ritmos respiratorios)	

#### **ACTIVIDADES**

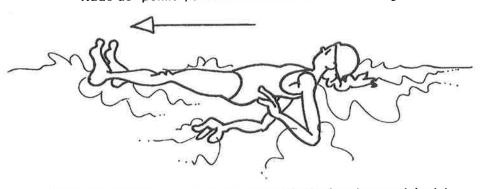
## Ejercicios de propulsión básica



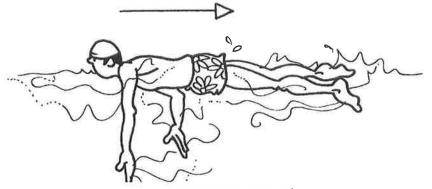
En posición vertical haciendo pies alternativos y "ceros" en el agua con las manos



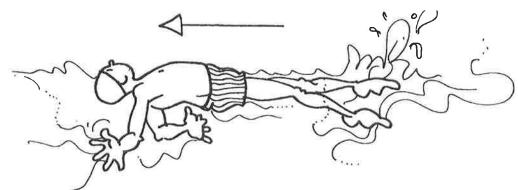
Nado de "perrito", avanzar sin sacar los brazos del agua



Nadar de espalda avanzando hacia adelante (los pies por delante)



En posición ventral nadar hacia atrás



En posición dorsal avanzar hacia	ı atrás sin sacar	los brazos del aqua
----------------------------------	-------------------	---------------------

BLOQUE DE CONTENIDOS	ELEMENTOS DE TRABAJO	OBJETIVOS A CONSEGUIR	ESTRATEGIAS RECOMENDADAS
FAMILIARIZACION	CONTACTOS CON EL AGUA DE TODAS LAS PARTES DEL CUERPO, INMERSIONES, CHAPOTEOS.	CONOCIMIENTO DEL MEDIO ACUATICO Y CONOCIMIENTO DEL CUERPO EN CONTACTO CON EL AGUA. SUPERACION DEL ESTADO DE ANSIEDAD Y DE LAS MOLESTIAS INICIALES	NO FORZAR SITUACIONES, TAREAS MEDIANTE JUEGOS Y UTILIZACION DE MATERIAL AUXILIAR DIVERSO. ESPECIAL ATENCION A LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD, ESPECIALMENTE EN SITUACICIONES DE PROFUNDIDAD.PROPICIA R LA EXPLORACION Y LA EXPERIMENTACION DEL ALUMNO EN EL AGUA
RESPIRACION	VIAS RESPIRATORIAS APNEAS, RITMOS RESPIRATORIOS,	ADAPTACION DEL MOMENTO RESPIRATORIO AL MEDIO ACUATICO, SABER COORDINAR LA RESPIRACION CON EL RESTO DE MOVIMIENTOS EN EL AGUA	DAR AL ALUMNO LA POSIBILIDAD DE CONOCER TODOS LOS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA RESPIRACION EN EL AGUA Y QUE EXPERIMENTE LAS VENTAJAS E INCONVENIENTES DE CADA UNA DE LAS ALTERNATIVAS.
FLOTACION	FLOTACIONES PARCIALES, TOTALES; CAMBIOS DE VOLUMEN PULMONAR Y VARIACIONES DE LOS SEGMENTOS	QUE EL ALUMNO CONOZCA SU INDICE DE FLOTACION Y SUS DIFERENTES FORMAS DE FLOTAR SEGUN VARIAN LAS CONDICIONES	OFRECER A LOS ALUMNOS TODAS LAS POSIBILIDADES DE VARIACION DE LOS ELEMENTOS DE TRABAJO PARA QUE EXPERIMENTE EN TODAS LAS CONDICIONES POSIBLES, UTILIZACION DE MATERIAL AUXILIAR
PROPULSION	DESPLAZAMIENTOS CON COMBINACIONES DE LOS "MOTORES PROPULSORES"; CAMBIOS DE TRAYECTORIAS Y SENTIDOS;	QUE EL ALUMNO CONOZCA Y EXPERIMENTE TODAS LAS POSIBILIDADES DE DESPLAZAMIENTO EN EL AGUA, DOMINANDO LOS CAMBIOS DE TRAYECTORIAS (DIRECCIONES Y SENTIDOS)	PLANTEAR A LOS ALUMNOS POSIBILIDADES DE JUEGO QUE INVOLUCREN DIFERENTES TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS SIN DIRIGIR LA ACTIVIDAD DE UNA FORMA RIGIDA HACIA LOS GESTOS DE LOS ESTILOS

RESUMEN DE LA ETAPA I. ETAPA DE "APRENDER A NADAR"

#### **EVALUACION**

En cualquier proceso educativo es fundamental saber si lo que estamos proponiendo tiene algún efecto sobre nuestros alumnos y sobre nosotros y si este efecto es exitoso; en relacion a los fines perseguidos o por el contrario debemos replantearnos todo lo que vamos a seguir realizando.

Es importante conocer y controlar los cambios que se producen contínuamente entre nuestros alumnos de forma que favorezcamos su progreso.

Evaluar es ese trabajo de análisis y búsqueda de conocer la realidad en la que se encuentran profesor y alumnos. Es necesario indicar que el tema de la evaluación es complejo y extenso por lo que nos vamos a limitar a dar algunas pinceladas que nos ayuden a comprender su necesidad y tendencia de aplicación.

Habitualmente se suele valorar solamente el resultado de nuestro trabajo, pero esto es una forma incompleta de evaluación; hoy en día se hace necesario evaluar también el cómo ocurren las cosas. El proceso es determinante en todo lo que llamamos producto final. Para evaluar es necesario tener claros los objetivos y estar entrenando la observación, así como dominar algunas técnicas o sistemas mínimos que nos faciliten las tareas, sean hojas de registro, fichas, etc.

En la mayoría de las ocasiones solemos evaluar cuantitativamente, pero esta es solo una evaluación parcial de todo lo que ocurre en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se hace necesario evaluar cualitativamente, pues las sensaciones y estados de ánimo, los niveles de ejecución en cuanto a la iniciación deportiva serán determinantes en los progresos de nuestro alumnos.

#### Evaluación en la 1º etapa

Para evaluar la primera etapa hemos de recordar en primer lugar los principales objetivos buscados, fundamentalmente la Autonomía en el medio acuático. La forma de evaluar este hecho pasa por observar o anotar algunas de las siguientes actuaciones:

Si el alumno es capaz de desplazarse solo.

Cómo y cuánto controla el ritmo respiratorio.

Si tiene una actitud positiva ante el medio acuático.

Nivel de dominio de las principales flotaciones.

Si controla su cuerpo en las zambullidas verticales.

Si es capaz de cambiar de posición , dirección y sentido.

Entre otras, estas actitudes podrían considerarse como aspectos importantes a evaluar. La forma de llevarlo-a cabo puede ser mediante unas notas de campo, una ficha que podemos confeccionarnos o un informe más detallado. Recordando que las hojas de observación general dan pocas explicaciones y que los informes tienen tendencia a dar muchas explicaciones que hacen diluir ligeramente algunos aspoectos de la realidad diaria del alumno.

El agua y la piscina deben ser foco de atención de los alumnos y alumnas, un elemento catalizador para nuevas empresas y aventuras.

## Ejemplo de instrumento de evaluación para la primera etapa

Podemos elaborar una ficha central que recoja diferentes aspectos a evaluar:

RESPIRACION	Actitud ante la Actividad	Comprensión	Ejecución	Global
Facilidad para hundir la cabeza				
Sopla debajo del agua				
Apnea				
Inspira-espira de forma rítmica				
Inspira-espira rítmicamente con desplazamiento			s	

## Participación en las Actividades:

- Individual
- Grupo
- Ante los juegos
- Ante los ejercicios
- Ante la autonomía
- Ante el profesor

No sólo se evalúan las ejecuciones de movimientos, sino también otros aspectos como son la integración y aceptación de las actividades.

## 3.2 SEGUNDA ETAPA. EL DOMINIO DEL MEDIO ACUÁTICO. LAS HABILIDADES ACUÁTICAS

Una vez el alumno tiene cierta autonomía y es capaz de desenvolverse con comodidad en el medio acuático es cuando podemos entrar en la siguiente etapa que fundamentamos en el trabajo de dominio de las habilidades acuáticas.

El plantear una serie de actividades en el agua con el objetivoo de ser capaces de desarrollar habilidades técnicas relacionadas con las especialidades deportivas de la Natación, hace que planteemos las mencionadas habilidades acuáticas. Hemos elegido de entre todas las posibilidades todas aquellas que podríamos decir son elementales, que en todo caso de forma práctica, nos sugieran nuevas ideas y sirvan de instrumento adecuado al proceso de formación de nuestros jóvenes deportistas.

Una vez superadas las fases de adquisición de experiencias en flotaciones, respiración y propulsiones básicas, podemos decir que el alumno es autónomo, capaz de comenzar a construir su propio bagaje deportivo y es aquí cuando iniciaremos el bloque de descubrimiento, exploración y dominio de los desplazamientos, los giros, los saltos, los lanzamientos y recepciones y algunas combinacione de todos ellos.

El que escojamos estos bloques de contenido no significa que no haya más, sino que partimos de la idea de un trábajo básico, general y pluridisciplinar que no confunda al profesor.

Pensamos que una base amplia y en principio poco específica o especializada puede motivar y favorecer la actitud positiva para la práctica de los deportes de piscina, aunque no sólo sea en el campo competitivo.

Antes de iniciar y plantear actividades es importante conocer cuales son las características de las habilidades que hemos escogido para esta etapa.

#### Objetivos a superar en esta etapa

Queremos recordar que para adquirir una buena base y ser capaz de un aprendizaje correcto de las técnicas deportivas de las diferentes especialidades, es necesario asumir, dominar y conocer algunos elementos que expondremos a continuación. Estos elementos los llamaremos habilidades acuáticas y en este caso, en nuestro trabajo hablaremos fundamentalmente de cuatro grupos de habilidades: giros, saltos, lanzamientos y recepciones y uno más que consideramos común y difícil de aislar de los otros que es el grupo de los desplazamientos.

En primer lugar es muy importante recordar que los objetivos se relacionan con el tiempo que disponemos para realizar actividades en el agua.

#### LOS DESPLAZAMIENTOS

Es el elemento común y más importante de los que se realizan en el agua. Se fundamentan en las técnicas de propulsión vistas en la primera etapa (ver Etapa I).

Podemos distinguir dos grandes grupos de desplazamientos :

- A.- Desplazamientos no específicos de las técnicas deportivas.
- B.- Desplazamientos basados en las técnicas deportivas.

Los desplazamientos no específicos de las técnicas deportivas se fundamentan en el trabajo de superficies propulsoras y en las posiciones del cuerpo.

Proponer la experimentación y adquisición de dichos conceptos es el trabajo fundamental a realizar.

Los desplazamientos basados en las técnicas deportivas son aquellos que utilizan elementos específicos, como forma de remar, posición o movimiento de brazos o piernas.

Elementos generales de trabajo sobre los Desplazamientos.

Basados en TECNICAS de ESTILOS.		Se debe seguir con el concepto
COMBINACIONES TECNICAS		globalizador de la técnica y no con
	ENLACES de TECNICAS	el detalle técnico.
No basados TECNICAS	Variar Sup propulsora. Variar DIRECCION Variar POSICION.	Se debe conseguir que el alumno se consciente de las soluciones y desplazamientos que hace.

Todo el trabajo se puede realizar en forma de juegos y actividades de pareja o grupos en función de la edad y de la dinámica del grupo.

Podemos decir como cosas importantes que todos los deportes de piscina exceptuando saltos de trampolín y plataforma tienen como protagonista el desplazamiento. Por lo tanto en nuestras clases siempre tendremos un tiempo dedicados a ellos. Los alumnos durante esta etapa deberan ser capaces de:

- a) Dominar las superficies propulsoras.
- b) Desplazarse con movimientos alternos y simultáneos de piernas y brazos.
- c) Cambiar de posición.
- d) Cambiar de dirección y de sentido.

#### **ACTIVIDADES**

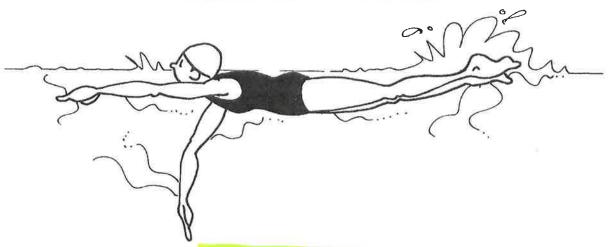
Aplicaciones prácticas.- Las posibilidades de trabajo son ilimitadas, en este breve resumen que presentamos son algunas posibilidades que faciliten la creación de nuevas tareas por parte del profesor.

Las actividades de desplazamientos deben presentarse de forma variada y motivante, fomentando la cooperación. Tambien es importante que los alumnos realicen cierto número de repeticiones en función de la actividad para que haya adaptación y aprendizaje.

#### **EJEMPLOS:**



#### 1. Brazos simultáneos piernas alternas

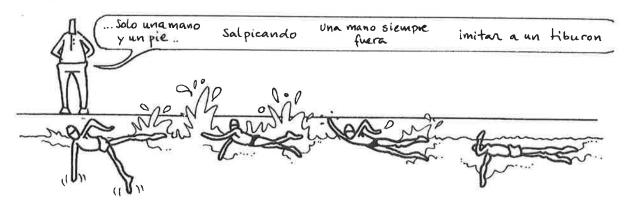


2. Piernas simultáneas brazos alternos

## 3.— Proponer actividades problema:

Variantes jugadas: El profesor dice" Nadar solo con una mano y un pie".

- "Nadar con una mano y piernas cruzadas."
- "Nadar salpicando"
  - "Nadar sin mover el agua".
  - "Intentar que una mano este siempre fuera del agua"
  - "Imitar a un tiburón"
  - "Vamos a buscar restos de un barco"



## 4.- Actividades con material auxillar:

- "Hacer el camarero" Con la tabla.
- "Desplazarse sentado en una silla" Con tabla.
- "Desplazarse agrupados"
- "Desplazarse muy estirados".



5.- Utilizar diferentes formas de organización que permiten las situaciones jugadas. Por ejemplo:



Dibujar un recinto cuadrado, los alumnos se desplazan de forma libre por el espacio. El profesor dice.

"A la señal hay que...."

Tocar un gorro de color X

Hundirse y contar hasta 10.

Cerrar los ojos y buscar a alguien.

Conducir a un compañero de los hombros.

Nadar solo de manos.

Hacer sólo pies.

Chocar las manos con el que esté más cerca.

## 6.- Actividades de pareja o grupo.

Nadar cogidos de un pie.

Uno hace los brazos el compañero hace los pies.

Nadar cogidos de la mano.

Nadar tocando pies con pies.

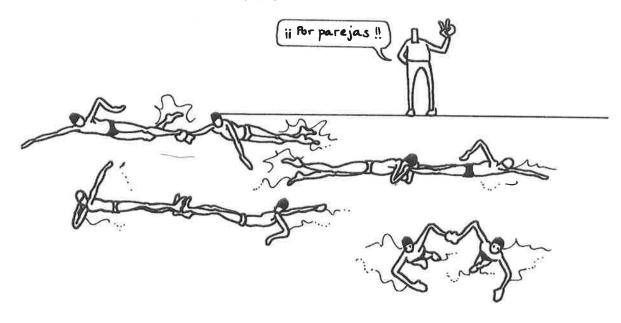
Nadar en cadena(varios)

Con tabla, cada uno una mano en su tabla otra en la del compañero.

Hacer pies todos cogidos a la corchera, la corchera suelta.

Nadar con la corchera en las piernas.

Nadar con manguitos en los pies, por parejas.



Juegos.- Juegos de persecución, perseguidores van con flotador.

Circuitos de habilidad con penalizaciones.

Policias y ladrones,los policias van sobre colchonetas y no pueden salir de ellas. Juego de la Cadena.

Ju<mark>ego de las gallinas cie</mark>gas.(Los perseguidores se bajan el gorro hasta los ojos.)



#### LOS GIROS

El grupo de habilidades relacionado con los giros nos prepara para todo lo que posteriormente serán los virajes en los estilos , la natación sincronizada, cambios de dirección y orientación en waterpolo y las sensaciones y esquemas de acción para los saltos.

Los giros de forma general podemos decir que los clasificamos en relación a los ejes en los que intervienen, así tenemos giros en el eje longitudinal, giros en el eje transversal y giros en el eje anteroposterior. Estos giros pueden como en el resto de habilidades combinarse con desplazamientos o saltos, como más generales.

#### **GIROS**

EJE LONGITUDINAL	Cambios de posición VENTRAL DORSAL.	En flotaciones. En desplazam. Dif Profund. Difer. posición.
EJE TRANSVERSAL	Eje dentro del cuerpo: VOLTERETAS Eje fuera.del cuerpo: Vueltas alrededor de un punto.	Es conveniente trabajar teniendo en cuenta la respiración. Estáticos y en desplazamiento. Hacia delante y hacia atras.
EJE ANTEROPOSTERIOR	Eje dentro.	Los cambios deben ser con el cuerpo
	Eje fuera. Cambios de dirección y sentido.	plano pues sino el eje de giro es el longitudinal.

Referente a los giros, los objetivos fundamentales en esta etapa serán:

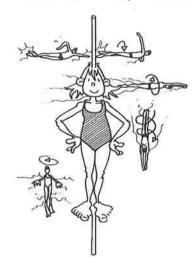
- a) Dominar los giros en el eje horizontal, el paso de posición ventral a dorsal y viceversa.
- b) Dominar los giros en eje transversal, fundamentalemte hacia delante.
- c) Dominar los giros anteriores combinado con desplazamientos en posiciones planas, ventrales y dorsales.

Aunque sea de una etapa anterior es fundamental recordar que la consecución de cualquier tipo de giro pasa por el dominio total de la mecánica respiratoria, fundamentalmente la espiración por la nariz.

#### **ACTIVIDADES**

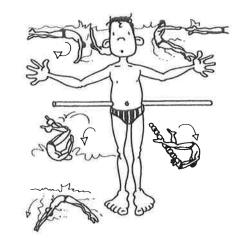
#### Eje longitudinal.

- "Nadar ventral flotar dorsal 10 seg y volver a nadar ventral".
- "Nadar dorsal flotar ventral y volver a nadar".
- "Giros en posición vertical".
- "Impulsos en pared y giros destornillador".
- "Bajar al fondo en destornillador".
- "Parejas, girar sobre el compañero".
- "Cambios de nado ventral a dorsal y viceversa".



#### Eje transversal.

- "Flotación medusa, compañero le hace girar".
- "Voltereta hacia delante"
- "Cambio de nado ventral a dorsal con cambio de sentido.
- "Voltereta sobre colchonetas de agua".
- "Volteretas hacia atras".
- "Volteretas sobre la corchera".
- "Posición ventral nadar, hundirse ir dorsal y volver a salir" (giro con el eje fuera del cuerpo).
- "Idem pero comenzando en posición dorsal"
- "Idem en parejas o grupos, cogidos de a los pies del delante."



#### Eje anteroposterior.

- "Flotación ventral, girar como un plato o un disco"
- "Idem en flotación dorsal."
- " Ejercicios con desplazamiento y cambios de sentido sin dejar de nadar, rodear algun flotador."
- " Pareja cogidos a la misma tabla, imitar la hélice" (eje fuera del cuerpo)"
- "Idem pero por las piernas."
- "Grupo unos cogidos a un pie del delante hacer grandes curvas en desplazamiento"



#### Juegos.

Los erizos. Los erizos cuando van a ser cogidos pueden hacer la posición de medusa y el zorro tiene que hacerdos volteretas, mientras el erizo debe escapar. Debe haber bastantes zorros.

Relevos. Nadar con tabla antes de dar el relevo hay que hacer dos giros en ejs diferentes.

La pelota. Grupos de tres deben recorrer la distancia que estipule el profesor, relevándose en la función de pelota, en posición medusa tapándose la nariz, los compañeros la llevan "rodando en el agua".

#### LOS SALTOS

Los saltos nos formarán en los elementos propios del deporte de saltos de trampolín y palanca, tambien en los fundamentos de las salidas de Natación.

Podemos distinguir tres aspectos fundamentales en este grupo de habilidades

Las superficies de caida.

El control del cuerpo en el aire.

Le batida superficie, tipo y altura.

## SALTOS.

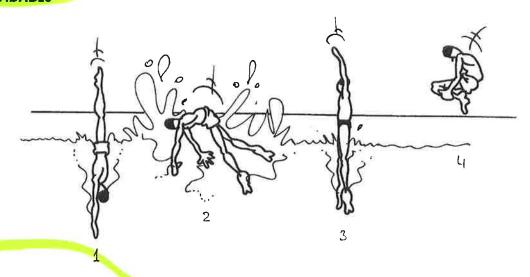
SUPERFICIES DE CAIDA.	RODILLAS.  DE PIE.  DE CABEZA.  OTRAS.	Atención al control del cuerpo y a la posición de los brazos.
BATIDA. Superficie y altura	Minitramp. podium. Trampolin. Suelo. Fondo de la piscina,	Máxima atención al control del cuerpo en los apoyos y batidas. Controlar los estados de ansiedad. No forzar las situaciones.
Control corporal en el aire.	Variar posiciones. Combinar con otras habil. Giros y lanz. Expresión y creatividad.	Actividades muy sencillas.  Máximo control.

En este grupo de habilidades nos planteamos como objetivos:

a)Conocer y dominar las superficies corporales de caída en el agua. Conocer y dominar la forma de no hacerse daño cuando caemos en el agua.

b)Dominar todo lo referente a las zambullidas de cabeza, tanto planas como en agujero.

#### ACTIVIDADES



## Superficies de caida.

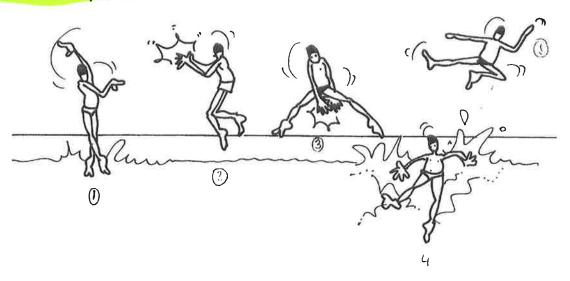
- "Saltar sin salpicar agua".
- "Saltar satpicando el máximo".
- "Salto de palillo.(de pie estirado)"
- "De rodilla",
- "Saltar de cabeza".
- "Sentados"

#### **Batidas**

Utilizar primero el borde de la piscina y posteriormente otras superficies, sea minitramp, poyete o trampolín

Es muy importante mantener los niveles de seguridad al máximo, los accidentes viene por falta de precauciones.

#### Control del cuerpo



- "Giros verticales"
- "Dar dos palmadas y caer".
- "Caer mirando atras de rodillas"
- "Dar una palmada entre las piernas".
- "Agruparse y estirarse".
- "Saltar y no hundir la cabeza".

Tirarse más plano o más "picado".

"Hacer imitaciones....superman, el despistado, el borracho, el avión, el pájaro, el karateca, etc.

Ejercicios de parejas y grupos:

Desde el suelo:

Saltar y darse las manos o chocarlas en el aire.

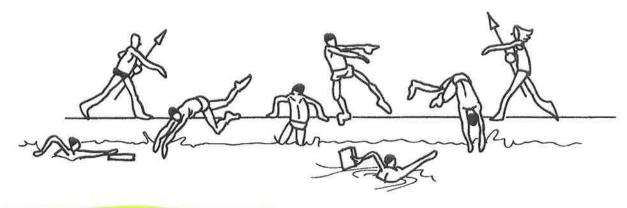
- "Salir de espaldas uno al otro y girar cogiéndose las manos.
- "Saltar y pasarse una pelota en el aire.
- "Salto en grupo, cogidos de la mano."
- "Salto en dominó uno al lado de otro.".

#### Juegos

"Concurso de imitaciones"

"Los centinelas". Dos centinelas fuera del agua hacen su recorrido, no pueden correr. los nadadores deben salir del agua para escapar de los tiburones que estan dentro del agua. Los tiburones iran con flotador, para facilitar las fugas de los nadadores.

Concurso de quien consigue saltar y mojarse menos, incluso con una camiseta en la mano o toalla. Saltar sobre las tablas e intentar mantenerse. Primero una y poco a poco vamos aumentando el número de tablas.



#### LOS LANZAMIENTOS Y LAS RECEPCIONES

Los lanzamientos y recepciones nos preparan para la iniciación al Waterpolo como actividad más significativa. Este grupo de habilidades se relaciona fundamentalmente con los desplazamientos.

Podemos entender que en el transfondo de dichas habilidaes hay dos conceptos básicos a dasarrollar:

Distancia.

Precisión.

Todo el trabajo utilizando diferentes tipos de mávil, formas de lanzar y de recibir y realizario con las dos manos conjuntas o independientes.

#### Lanzamientos

DISTANCIA	Variando: El Móvil El Segmento.	Es conveniente iniciar el trabajo sin desplazamiento, a continuación combinar con desplazamientos.
PRECISION	Variando: El Movil. El Blanco. El Segmento.	Una vez se va asumiendo el concepto es imporatante combinar distancia y precisión, incluso con objetivo móvil, que puede ser un pase a un compañero.

Las recepciones se deben trabajar estático y en movimiento, con una mano o con dos.

En este apartado hemos incluido algunos elementos que no son propiamente lanzamientos o recepciones pero que por sus características los englobamos en el. Los objetivos serían:

- a) Dominar el concepto de distancia y precisión
- b) Adaptarse al móvil
- c) Conducir de forma elemental los balones
- d)Dominar los lanzamientos combinado con desplazamientos.

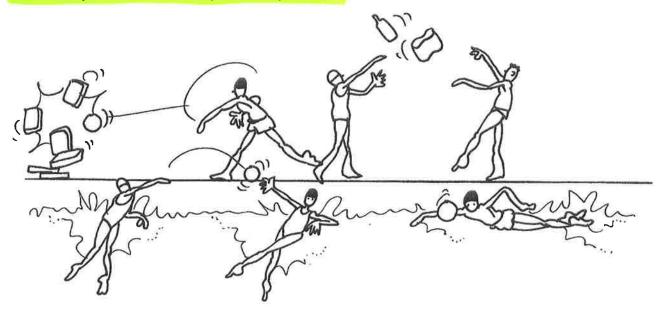
Es importante recordar que este área es fundamental para la proxima etapa, la iniciación a las técnicas deportivas, en este caso el waterpolo. Al ser un campo tan amplio que implica e involucra diferentes técnicas es muy importante que el alumnaso se adapte a diferentes moviles y lo haga en desplazamiento con cambios de dirección y de sentido.

## **ACTIVIDADES**

Lanzar diferentes tipos de objeto cada vez más lejos. Tablas, pull-boys, pelotas.

- "Lanzar a unas tablas colocadas como blanco fuera del agua".
- "Lanzar al cubo del material".
- "Idem con desplazamientos".
- "Parejas uno frente a otro, ir pasaándose la pelota y se van alejando".
- "Uno nada ventral el otro dorsal, se van pasando la pelota u otro objeto"
- "Grupo evitar que la pelota toque el agua".
- "Realizar conducciones de pelota de forma muy sencilla".

#### Utilizar siempre mano derecha y mano izquierda.



### Juegos:

"El juego de los cinco pases:

Con pelotas blandas, cada jugador tiene una tabla de escudo jugar a tocar al compañero con la pelota.

Realizar circuitos de habilidad.

Jugar a baloncesto, con flotadores o con las cajas de material.

Juego de robar balones del adversario y llevarlos a tu campo.

## CUADRO RESUMEN DE LA SEGUNDA ETAPA. DOMINIO DEL MEDIO

OBJETIVOS	HABIL. ACUAT.	REL.DEPOR.	RECOMENDAC.
El alumno debe ser	Desplazamientos:	Desplaz +giros+saltos	No excesiva variedad
capaz de:	Superficies propulsoras.	de cabez =	de actividades. Es
	Cambios de dirección	NATACION.	necesario ciertas
Desplazarse con	y de sentido.		repeticiones.
facilidad en	Nados alternos y	Despl giros+ritmo =	Utilizar juegos y
diferentes posiciones,	nados simultáneos.	NAT. SINCRONIZADA.	actividades de ·
direcciones y formas			parejas y grupo.
de nadar.	Saltos:	Desplaz +giros+lanzam	
Controlar su cuerpo,	Superficies de caída.	= WATERPOLO.	Proponer problemas y
zambullirse sin miedo,	Zambullida de		que el alumno busque
controlar un balón	cabeza, control	Saltos +giros=SALTOS,	"su" solución.
de forma sencilla y	general del cuerpo.		
dominar la	Habilidades sencillas.		Involucrar al máximo
respiración en	Circo		la respiración.
diferentes	Giros:		Mantanaraan
actividades, sean	Cambios de ventral a		Mantener con esmero las normas de
giros, saltos, etc.	dorsal y viceversa. Voltereta hacia		seguridad.
	delante y hacia atras.		segundad.
	delattie y flacia affas,		Reforzar
	Lanzamientos:		positivamentelas
	Distancia y precisión.		actividades del
	Trabajo de		alumnado.
	adaptación a		
	diferentes móviles.		No pasar de etapa si
			no superan ésta.
	COMBINACION DE LAS		· ·
	DIFERENTES		
	HABILIDADES.	, .	
		L	

#### Evaluación en la 2º etapa

En la segunda etapa, además de la misma estructura que en la primera debemos intentar evaluar la capacidad de los alumnos y alumnas para resolver diferentes problemas que se les pueden presentar en èl agua, respecto a las habilidades acuáticas. Realizar circuitos de las diferentes habilidades, nos permitirán conocer el grado de dominio del cuerpo en el agua, pero también es importante que en la evaluación se tenga en cuenta como resuelve el niño o la niña, cómo propone actividades por sí mismo, así como la combinación de diferentes habilidades.

No olvidemos que es importante tener en cuenta los niveles de participación, las actitudes, volores y normas, respecto a la utilización de la piscina y material auxiliar, así como a la relación con el resto de compañeros y profesor.

Esta etapa es crucial para la formación deportiva o polideportiva, pues es la base de las diferentes especialidades de la Natación.

La evaluación de las Habilidades Acuáticas no debe limitarse a la ejecución, sino que debe valorar la capacidad de resolver por parte del alumno las diferentes siutuaciones que se le presentan.

## EJEMPLO DE FICHA EVALUATIVA SOBRE SALTOS

SALTOS	Actitud ante:	Comprensión de los conceptos	Ejecución	Capacida de mejora
Control de la superficie de caída				
Bloqueos control del cuerpo				
Entrada pie- cabeza Camblo de altura Habilidad en los saltos				
Propuesta de saltos				
OBSERVACIONES				

## 3.3 TERCERA ETAPA. LA INICIACIÓN DEPORTIVA

## INICIACIÓN A LA NATACION DEPORTIVA

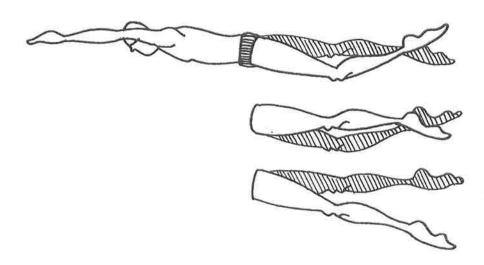
En este apartado de iniciación deportiva a la natación, vamos a plantear como objetivo global, la iniciación de los diferentes estilos, así como de las salidas y virajes, como base para una posterior etapa de desarrollo técnico, en donde se perfeccione dicha ejecución desde un punto de vista más relacionado con la exigencia del gesto lo más eficaz posible. Así pues, el enfoque que se desarrollará en este apartado en lo que a los estilos se refiere, estará basado en la aplicación de una serie de tareas que aproximen a los alumnos a un conocimiento global de cada estilo, salidas y virajes, así como una serie de progresiones específicas de cada uno de ellos que les permitan crear una base lo suficientemente amplia de movimientos para un perfeccionamiento posterior (en otra posible etapa).

#### **EL ESTILO CROL**

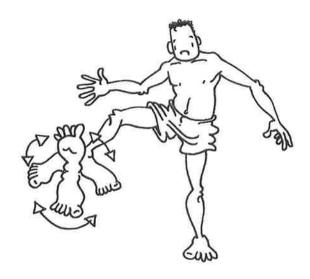
El estilo crol es el estilo que está considerado como el estilo más rápido en natación, hecho que se puede comprobar comparando las marcas o tiempos de competición de este estilo con las mismas distancias de los demás estilos (espalda, braza o mariposa).

Antes de entrar en lo que es el aprendizaje del estilo crol, deberemos analizar las características del estilo en cuanto a sus movimientos, que serán la base del aprendizaje técnico del mismo.

Accion de las piernas: La acción de piernas en el estilo crol, tienen un doble papel o función; por una parte van a ser **propulsoras**, lo cual va a hacer que tengan una importante contribución a la efectividad del desplazamiento, y por otra parte van a ser **equilibradoras** o compensadoras de las acciones de los brazos y de la respiración.

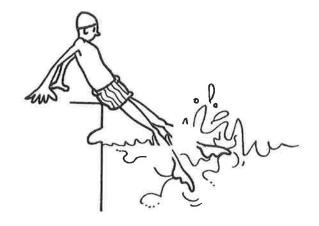


El movimiento de piernas, es un movimiento alternativo, en donde podemos diferenciar dos fases; una **fase ascendente**, y una **fase descendente**, a través de las cuales se van a producir los efectos propulsivos y equilibradores del cuerpo. Como podemos ver, todos los movimientos de las acciones de las piernas, se centran fundamentalmente en flexo-extensiones de las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo. Especial atención deberemos de prestar a las acciones de los tobillos, ya que de ellas va a depender en gran medida el resultado efectivo del movimiento; los tobillos deberán mantenerse de forma relajada para que se pueda culminar el movimiento del resto de la pierna en dicha articulación como si fuese un efecto de aleta.

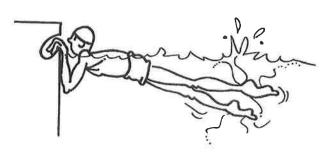


Movilidad del tobillo

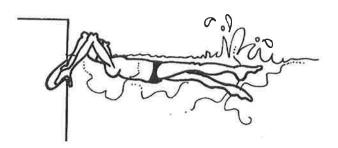
Ejercicios de aprendizaje de la acción de piernas en crol



Piernas alternativas sentados (con la cadera en el borde)



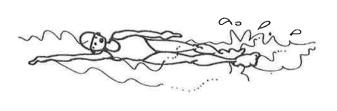
Piernas agarrados en el borde ventral (codos apoyados en la pared)

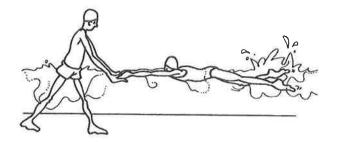


idem (dorsal)



Piernas con tabla





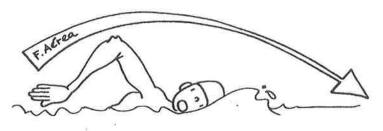
Piernas laterales

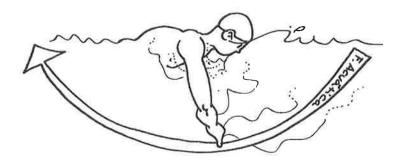
Piernas por parejas



Piernas sin tabla con inmersión lateral y con cabeza fuera

Acción de los brazos: A la hora de analizar la acción de brazos en el estilo crol, nos encontramos con un movimiento alternativo, en donde podemos diferenciar dos grandes fases: una fase acuática, y una fase aérea. La primera, será la fase que ocasionará la propulsión y la segunda, simplemente es una fase de recobro del brazo para poder iniciar de nuevo una fase acuática

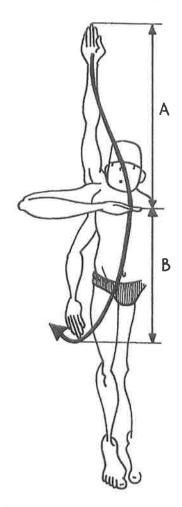




Tracción acuática y recobro

Dentro de la fase acuática, podemos distinguir una acción del brazo en donde lo que se busca es el "apoyo" de la palma de la mano sobre el agua, utilizando todas las palancas del brazo, que será

lo que ocasione la propulsión. Lógicamente, al ser el agua un elemento móvil (no fijo como es el suelo), el brazo efectuará un movimiento dentro del agua que podemos definir como una trayectoria curva (dibujo) con dos grandes momentos: uno de flexión (a) y otro de extesión (b).



Dibujo de la trayectoria curvilínea de la brazada

Ejercicios para el aprendizaje de la acción de brazos en el estilo crol



Movimiento de brazas en la pared



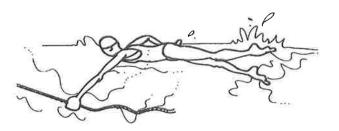
Brazada con tabla





Brazada en punto muerto con tabla

Brazada alternativa en punto muerto con tabla



Brazada tirando de una cuerda

La respiración en el estilo crol: Uno de los problemas del estilo crol en la fase de aprendizaje es el de la coordinación de la respiración con la acción de los brazos. El momento inspiratorio en crol, se realiza de forma lateral y coincidiendo con la primera parte de la fase de recobro de un brazo determinado.



Momento de la respiración en croi, coincidiendo con el recobro del brazo

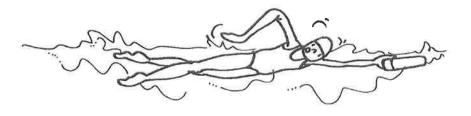
Ejercicios para el aprendizaje de la coordinacion de la respiración en el estilo croL

Uno de lo aspectos recomendables en el aprendizaje de la respiración específica del estilo crol, es el plantear la respiración bilateral, de forma que el alumno asimile y aprenda el movimiento respi-

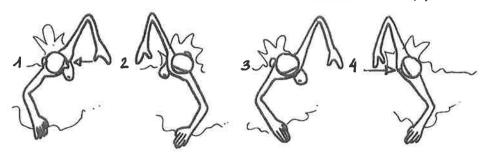
ratorio por ambos lados, factor que ayudará a su desarrollo de dominio de los movimientos específicos en el agua.



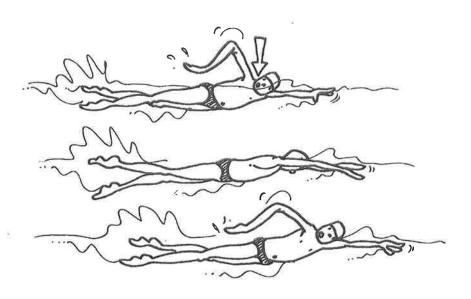
Momento respiratorio en la pared



Piernas de crol con momento respiratorio (con tabla y brazo abajo)



Momento respiratorio bilateral

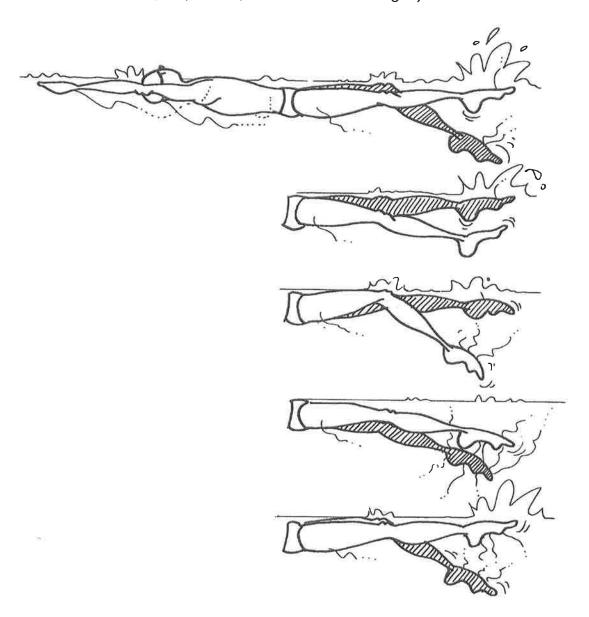


Piernas de crol con momento respiratorio (con tabla y brazo abajo)

## **EL ESTILO ESPALDA**

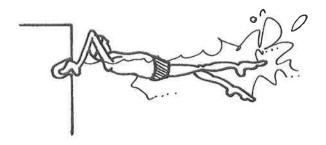
En este estilo, el principal inconveniente con el que nos vamos a encontrar, es el de la posible desorlentación debido a la posición dorsal en que se encuentra el alumno. Por ello, antes de iniciar el aprendizaje específico del estilo espalda, es conveniente el haber superado las etapas de propulsiones básicas en donde el alumno tenga un mínimo control y adaptación de las diferentes formas de propulsarse en cuanto a cambios de posición corporal.

Acción de las piernas: El movimiento de piernas en el estilo espalda, es muy semejante a la acción de piernas en el estilo crol; igualmente consta de dos fases (ascendente y descendente), y su movimiento es alternativo, con la única diferencia que en el caso de la espalda, la fase ascendente (extensión de la pierna) va a ser la fase más propulsiva, mientras que en el estilo crol, es la fase descendente la más propulsora. En esta acción de piernas, un elemento de referencia a la hora de desarrollar las tareas específicas de piernas de espalda es la superficie del agua; el alumno tendrá más facilidad a la hora de controlar el movimiento de extensión de la pierna mediante la observación de la superficie del agua (ver si el pie sale o no sale del agua).



Acción de las piernas en espalda

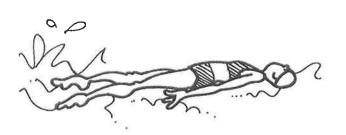
## Ejercicios sobre el aprendizaje de piernas en espalda



A mize

Ejercicios sobre el aprendizaje de piernas en espaida

Piernas de espalda en rebosadero, idem con tabla en nuca



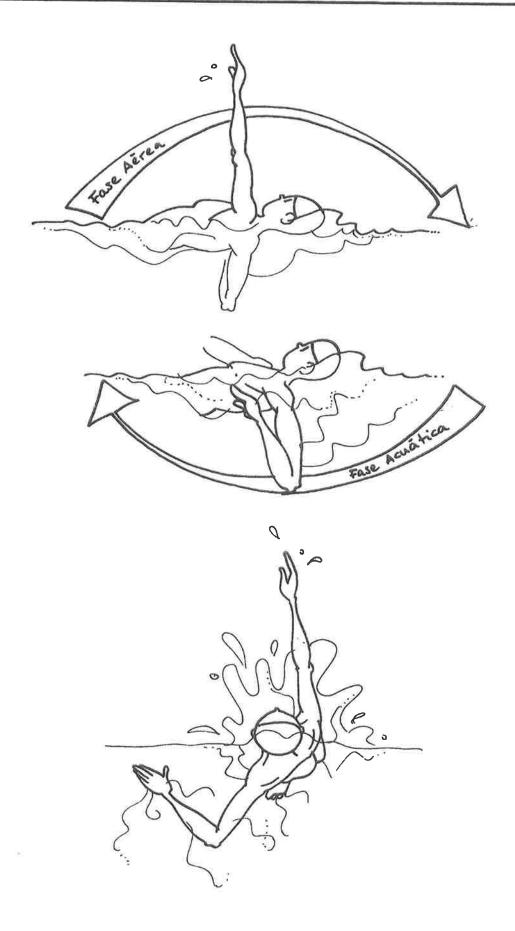
Idem con brazos abajo

Idem con brazos arriba



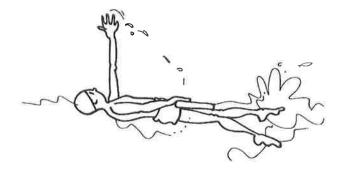
#### Movimiento lateral

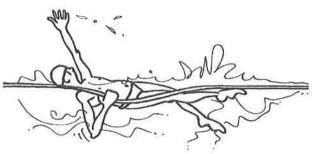
Movimiento de los brazos: La acción de brazos en el estilo espalda, al igual que en el estilo crol, es una acción alternativa en donde encontramos dos grandes fases: una fase acuática (propulsiva) y una fase aérea (recobro). Al igual que en el estilo crol, la fase propulsiva tiene como objetivo el encontrar el resultado efectivo a través de la acción del brazo (DIBUJO). El alumno practicante, se va a encontrar con dificultades de ejecución, pues la posición dorsal no facilita ni la ejecución ni la percepción de cómo está situado el brazo. Para ello, propondremos una serie de ejercicios que permitan al alumno ir asimilando los movimientos del brazo de forma progresiva y que le supongan un conocimiento de dicho movimiento.



Acción de los brazos

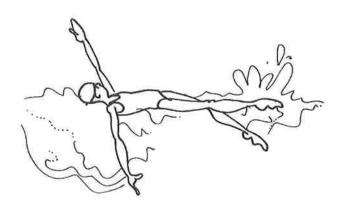
#### Ejercicios de brazos de espalda



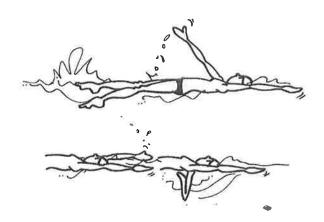


Brazos con tabla abajo

Brazos con corchera



Brazos buscando profundidad (rolido)



Brazos punto muerto (recobro con el brazo estirado)

El momento respiratorio del estilo espalda, no reviste una gran dificultad a la hora de coordinarlo con el resto de movimientos (especialmente de brazos), ya que debido a la posición dorsal, el alumno será capaz de coordinarla libremente. Aún así, es conveniente respirar siempre de forma rítmica y para evitar el cansancio.

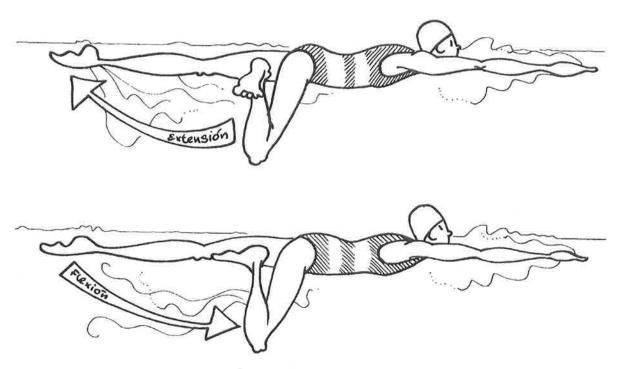
#### **EL ESTILO BRAZA**

El estilo braza va a ser el estilo que nos puede ocasionar más dificultades a la hora del aprendizaje de sus movimientos específicos, sobre todo en la acción de las piernas, debido a sus acciones poco naturales; por otro lado, puede ser un estilo cómodo en cuanto a que al alumno le ofrece una mayor seguridad de ejecución debido a su mejor orientación espacial y a sus movimientos simples en cuanto a brazos, al tiempo que requiere relativamente poca energía para su ejecución; en resumidas cuentas, es un estilo cómodo de ejecutar globalmente, pero difífil de llegar a ejecutar correctamente desde un punto de vista técnico.

Acción de piernas: Como ya hemos apuntado anteriormente, la acción de piernas en el estilo braza, puede ser uno de los elementos de más dificultad en la etapa de aprendizaje de los estilos en natación. Esto se debe principalmente a que la disposición de las piernas (caderas, rodillas y

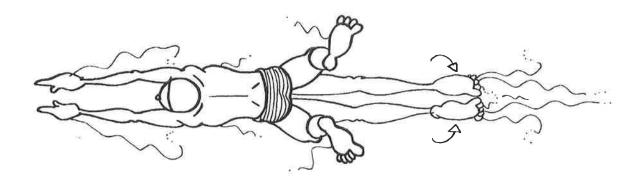
tobillos), para realizar la acción, conlleva una serie de movimientos y posiciones de estas articulaciones, que la mayoría de las personas no está acostumbradas a realizar.

La patada de braza, se compone de una acción simultánea de las piernas, en donde diferenciaremos dos grandes fases: una **fase flexión** (preparación de la patada) y una **fase de extensión** (acción propulsiva)



Fases de la patada de braza

Como podemos observar, en la fase de flexión, coinciden en el mismo movimiento una flexión de las caderas, de las rodillas y una **rotación externa de los pies**. Esta acción que podemos decir que es la fase preparatoria de la patada, es imprescindible que se ejecute de forma correcta para que la fase efectiva de la patada (fase de extensión) puede llevarse a cabo de forma positiva. La fase de propulsión, conlleva una extensión hacia atrás de las piernas con una rotación interna de los pies en el último momento de la patada, acción esta última de mucha importancia para el resultado de la patada.

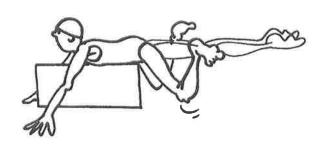


Fase de la patada de braza

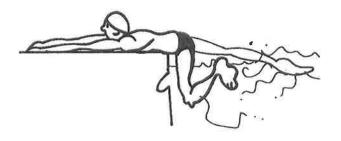
# Ejercicios para el aprendizaje de la patada de braza



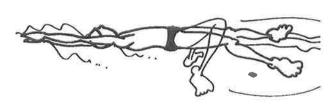
Patada en seco (sobre dibujo sentado)



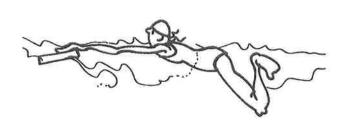
Patada tumbado boca abajo



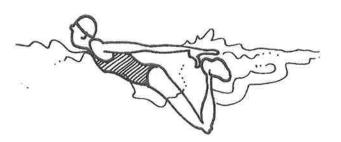
Patada en el borde



Patada en posición dorsal



Patada con tabla

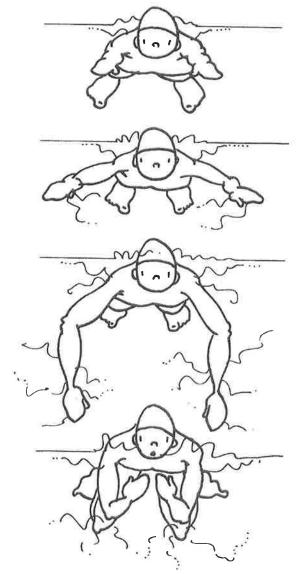


Patada tocando pies



Patada vertical

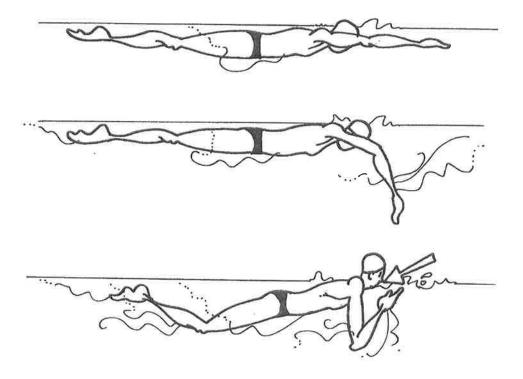
Acción de los brazos: El estilo Braza es el único estilo en donde la acción de los brazos es únicamente acuática; es decir, todos los movimientos de los brazos se efectúan sin sacarlos fuera del agua. Así mismo, esta acción es simultánea en donde se parte de una posición de los brazos estirados (1); a partir de ahí, los brazos se abren hacia afuera(2), para después, cambiar la orientación de las palmas de la mano y, mediante la flexión de los codos (3), acercar la palmas de la mano una hacia la otra (4). Es importante hacer énfasis en la posición de los codos, los cuales, en su momento de máxima flexión no deben de sobrepasar la línea de los hombros (DIBUJO). Hasta aquí, es la fase que denominaremos fase de flexión o propulsiva, la cual en su último momento, dará paso a la fase de recobro; esta fase de recobro, parte de los dos brazos flexionados y consiste en realizar una extensión hacia adelante de los dos brazos de forma simultánea



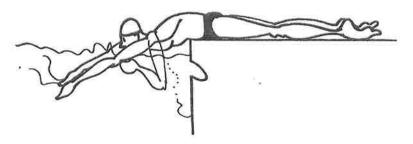
Secuencia de la brazada

El momento respiratorio en el estilo braza, se realiza de forma frontal, es decir, partiendo de la posición de estirado (con la cabeza dentro del agua), se realiza una extensión de cuello para sacar la cara del agua y (realizar la inspiración), para después volver a introducir la cabeza en el agua; es de destacar, que esta acción, romperá la posición hidrodinámica del cuerpo, aumentando la resistencia al avance, por lo que deberemos de efectuarla de la manera más coordinada y rápida

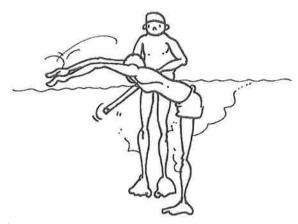
posible. La inspiración se debe de efectuar en el transcurso de la última parte de la fase acuática, para que en el momento en que se encuentren los brazos próximos, la inspiración ya esté efectuada, y poder pasar al recobro de los brazos, que coincidirá con la introducción de nuevo de la cabeza en el agua.



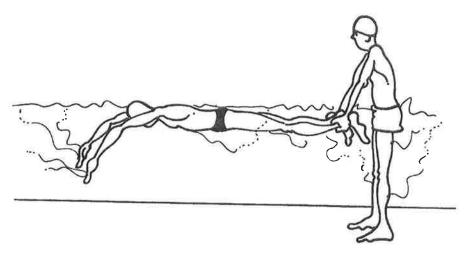
Ejercicios de aprendizaje de la acción de brazos en braza:



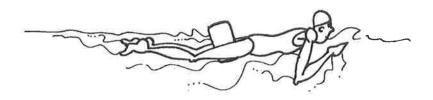
Acción de brazos tumbados en el borde con las manos en el agua



Acción de brazos limitando la acción de brazos con un objeto



Acción de brazos con respiración sujetándole los pies un compañero



Idem con tabla en las piernas

La coordinación del estilo: Una vez que están asimilados los movimientos de los brazos, de las piernas y de la respiración, deberemos de tratar la forma de poder coordinar todos los movimientos globalmente. La coordinación es alterna brazos/piernas, así mientras los brazos propulsan, las piernas recobran y viceversa. Para ello, plantearemos tareas de coordinación de las acciones de brazos y piernas (considerando que la respiración ya está asimilada en cuanto a su coordinación con la acción de los brazos se refiere.



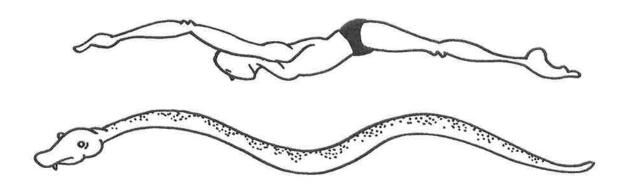
TRES BRAZADAS/UNA PATADA
UNA BRAZADA/TRES PATADAS
BRAZADA/PATADA/BRAZADA
DOS BRAZADAS SIN RESPIRAR/UNA BRAZADA CON RESPIRACIÓN

#### **EL ESTILO MARIPOSA**

El estilo mariposa, dentro del aprendizaje de los estilos, supone el estilo que requiere una mayor coordinación y una mayor destreza en los movimientos, además de unos índice de fuerza mayores que en el resto de los estilos. Por esta razón, plantearemos el aprendizaje del estilo mariposa de forma muy elemental para llegar a conseguir del alumnado unas bases globales de acción, basa-

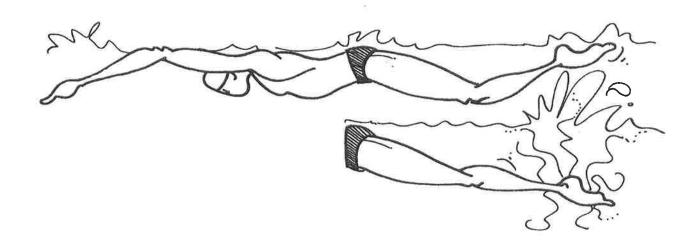
das en los gestos del estilo mariposa, sin pretender una ejecución perfecta de dichos movimientos técnicos.

Las aciones del estilo mariposa, en su conjunto, tienen una característica común que es la de los movimientos ondulatorios; el movimiento global del cuerpo parte de la ondulación, que es la que va a coordinarse con el movimiento de los brazos y de las piernas.



Movimiento ondulatorio

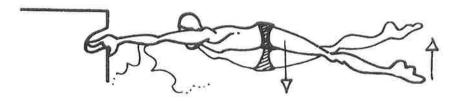
Acción de las piernas: El movimiento de las piernas en el estilo mariposa, es una acción simultánea de las piernas, en donde podemos diferenciar una **fase ascendente** y una **fase descendente**; al igual que en el estilo crol, la fase ascendente la podemos considerar como fase preparatoria y la descendente como fase propiamente propulsiva (DIBUJO).



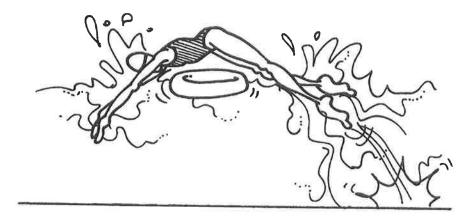
Fases de la patada de mariposa

Es muy importante en la etapa de aprendizaje de la patada, hacer ver al alumno que el movimiento de la pierna parte de la cadera y no de la rodilla; para ello deberemos plantear tareas partiendo de acciones ondulatorias de todo el cuerpo.

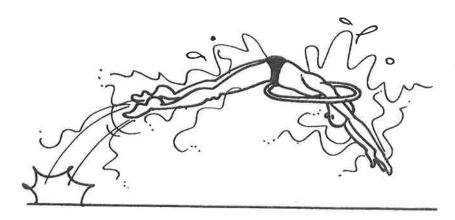
# Ejercicios de aprendizaje de la acción de plernas de mariposa



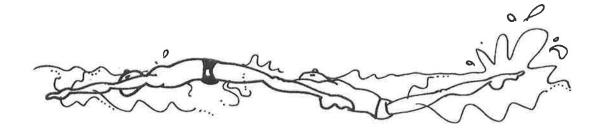
En la pared posición opuesta de caderas y ples



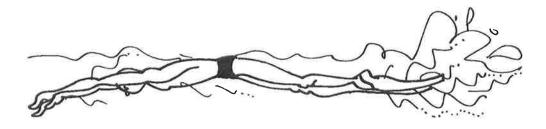
Saltos con obstáculos



Saltos con aros



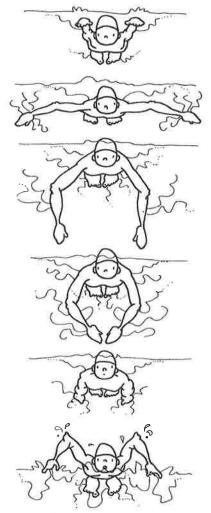
Onduiaciones en posición dorsal



Ondulaciones ventrales con aletas

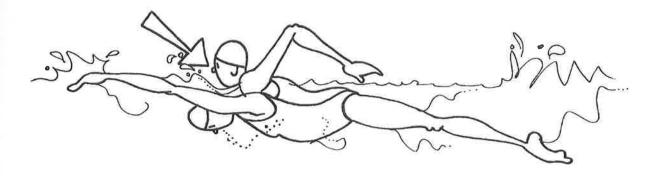
Acción de los brazos: La acción de los brazos en mariposa es una acción simultánea cuya ejecución va a estar condicionada por la propia limitación de movimientos que tiene la articulación de los hombros, y por la coordinación de los movimientos de respiración.

En primer lugar analizaremos los movimientos de los brazos. En el estilo mariposa, existe una acción de brazos acuática (propulsiva) y una acción de brazos aérea (recobro); dentro de la acción acuática, podemos diferenciar dos grandes fases, una fase de flexión (1), en donde los brazos efectúan una acción parecida a la acción de brazos en braza y una acción posterior de extensión (2), en donde los brazos, partiendo de la flexión anterior, realizan una extensión hacia atrás, la cual dará lugar al recobro de los brazos (3), fase que se hace costosa al pasar los dos brazos de forma simultánea hacia delante por fuera del agua



Fases de la acción de los brazos en mariposa (incluyendo recobro)

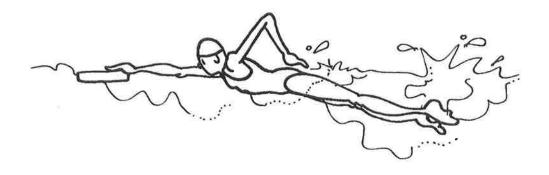
Como hemos señalado anteriormente, la coordinación de la respiración en mariposa, es un elemento clave a la hora de efectuar con cierta efectividad la acción de los brazos. La respiración se realiza de forma frontal, coincidiendo la fase de inspiración con la primera fase del recobro de los brazos (1), debiendo volver la cabeza a su posición inicial (dentro del agua), lo más rápido posible, ya que el hecho de sacar la cabeza fuera del agua, va a suponer una desestabilización en la posición del cuerpo, así como un aumento de la resistencia al avance.



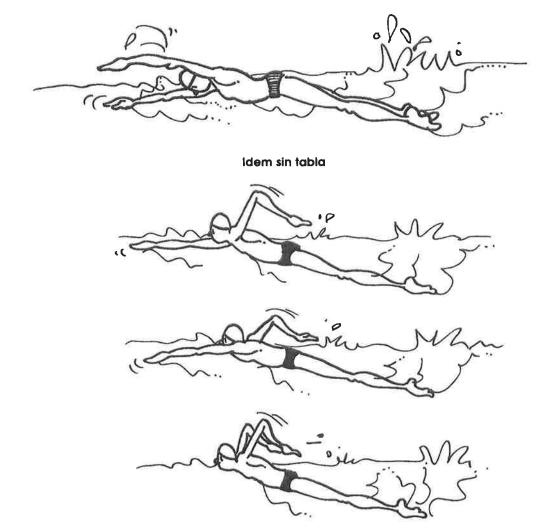
Ejercicios de aprendizaje de la accion de brazos y respiracion en mariposa



Acción de brazos andando por la piscina



Acción de un brazo con tabla con respiración frontal

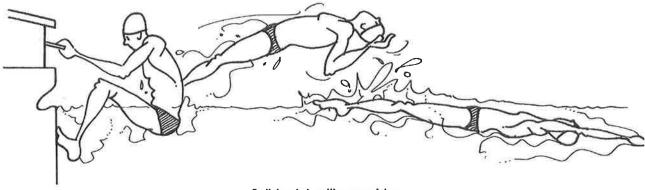


Idem alternando los brazos. Acción de un brazo, de otro y de los dos

### Las salidas y virajes en natación

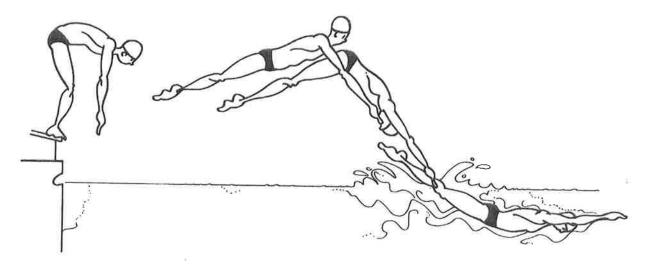
En cualquier prueba de natación, existe una salida y varios virajes, por lo que estos elementos son una parte muy importante a tener en cuenta en la etapa de aprendizaje de los estilos.

La salida: A excepción de la salida en las pruebas de espalda, en el resto de los estilos, la salida se realiza desde fuera del agua, concretamente desde el podium de salida. En el caso de la espalda, la salida se realiza desde dentro del agua, donde el nadador parte de la posición de agarrados al podium de salida y se empujará en la pared, impulsándose hacia atrás.



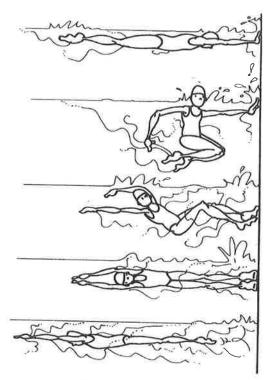
Salida del estilo espalda

En el resto de los estilos, la salida se efectúa mediante un salto desde el podium situado fuera del agua (podium de salida) hacia el agua (entrada de cabeza), acción que se lleva a cabo en el momento de la señal de salida (silbato o señal acústica) por parte del Juez correspondiente. Se parte de la posición de "preparados" para después (a la señal), efectuar el salto hacia el agua.

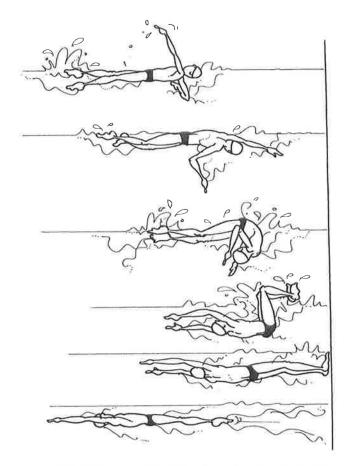


Secuencia de la salida desde el podium

Los virajes: Los virajes en las diferenes pruebas de natación van a tener una característica concreta dependiendo del estilo de que se trate; el reglamento propio de cada estilo, marca una normativa específica de cada uno de ellos en cuanto a su ejecución. Así, por ejemplo, en el caso de Braza y Mariposa, las manos debe de tocar a la vez en la pared, mientras que en espalda y en crol se puede tocar con los pies. La acción de los virajes, está basada en giros a través de los diferentes ejes del cuerpo humano, por lo que su aprendizaje estará basado en tareas relacionadas con el dominio de los giros.

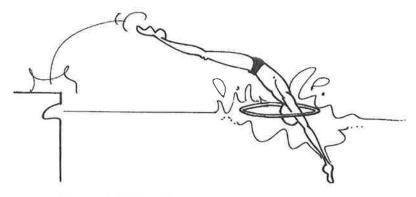


Virajes de braza y mariposa

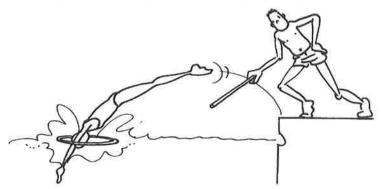


Viraje de espalda (el resto es igual al de crol)

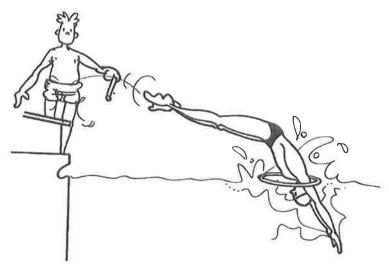
Ejercicios y tareas relacionados con el aprendizaje de las salidas y los virajes



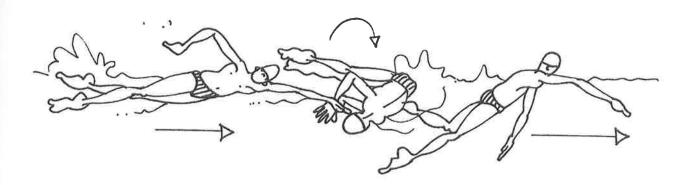
Desde el borde saltar de cabeza con entrada en el aro



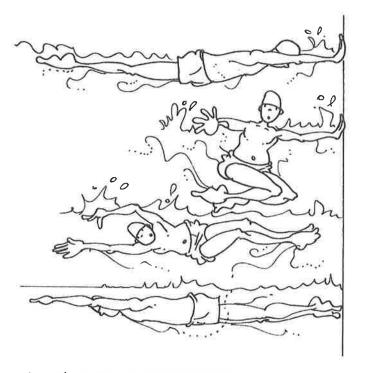
Idem con palo delante (corrección de la posición)



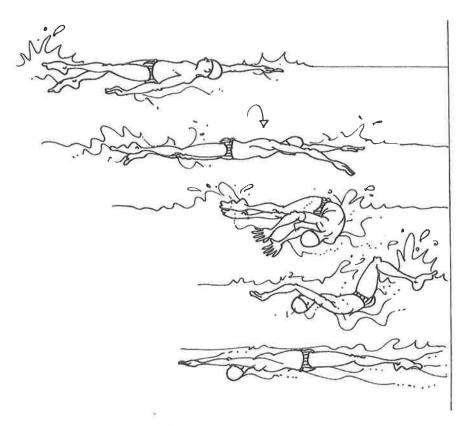
Lo mismo desde el podium de salida



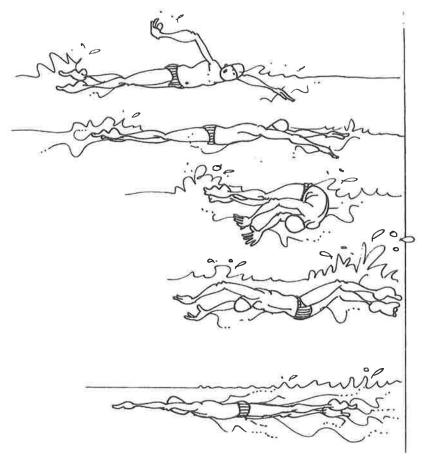
Nadar crol con volteretas hacia adelante intercaladas



Aproximación de braza y mariposa tocando con las dos manos y giro



Viraje de espalda con deslizamiento después del viraje



Viraje de crol

# Planteamiento de juegos y formas jugadas de aplicación a los estilos

- \* "El juego de los cambios" Los alumnos nadan en todo en el espacio y a la señal (o señales diferentes), se cambiarán al estilo que corresponda
  - \* "Un dos tres, al escondite inglés". Se utilizarán diferentes estilos cada vez.
- \* "El juego del pañuelo". Dos equipos y un alumno o alumna en el centro con el pañuelo. Para lr a por el pañuelo, se irá a crol, el que escapa lo hace a espalda y el que persigue deberá ir a braza.
- \* El Juego de las brazadas". Se marca una distancia; el marca el estilo y cada alumno y alumna intentará acertar el número de brazadas que hará hasta llegar a la meta.
- \* "Juego de relevos". Cada miembro del equipo, nadará una combinación de varios estilos (posibles variantes).

12

# RESUMEN DE ELEMENTOS DE TRABAJO EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTILOS

RESOMEN DE ELEMENTOS DE TRABAJO EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTILOS			
BLOQUE DE CONTENIDO	CARACTERISTICAS BASICAS	PRINCIPALES INCONVENIENTES	ESQUEMA DE PROGRESION BASICA
ESTILO CROL	Brazos y piernas alternativos; brazos con fase acuática y aérea; respiración lateral coordinada con el recobro del brazo correspondiente	Dificultad de coordinar la respiración y posible desorientación al realizarla por un lado.	Piernas aisladas Piernas/respiración Brazos aislados Brazos/respiración Piernas/Brazos/ Respiración
ESTILO ESPALDA	Brazos y piernas alternativos; brazos con fase acuática y aérea;	Difícil orientación debido a la posición dorsal; limitaciones de movimientos de los brazos.	Piernas aisladas Piernas/Brazos Continuidad de los movimientos.
ESTILO BRAZA	Brazos y piernas simultáneos; acción de los brazos acuática (no hay fase aérea); respiración frontal	Movimientos de piernas poco naturales;	Aprendizaje de la patada Movimiento de los brazos Brazos/Respiración/ Brazos/Piernas
ESTILO MARIPOSA	Brazos y piernas simultáneos; respiración frontal; movimientos ondulatorios del cuerpo.	Dificil coordinación de todos los movimientos y mayor exigencia de Fuerza y coordinación.	Movimientos ondulatorios del cuerpo; piernas aisladas; brazos aislados; brazos/respiración; brazos/piernas/ respiración.
SALIDAS	Saltos con entrada de cabeza	Saber controlar la entrada y el deslizamiento	Saltos elementales de cabeza desde el borde; saltos de cabeza con deslizamiento (rectificando la posición); Tareas de veloc/reacción
VIRAJES	Según cada estilo	Dominio de los giros a traves de todos los ejes	Giros aislados a través de todos los ejes; giros adaptados a los nados de cada uno de los estilos

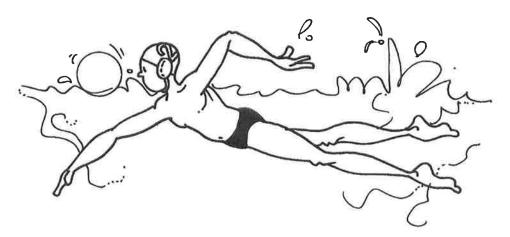
## INICIACIÓN AL WATERPOLO

En esta etapa de iniciación deportiva, y siguiendo con el planteamiento citado al inicio del apartado, consideraremos la iniciación al Waterpolo como una actividad a través de la cual conseguiremos dos objetivos principales: por un lado, proporcionaremos a todos los alumnos y alumnas un
mayor bagaje de contenidos y tareas que servirán para un dominio más completo del medio, así
como para un mejor desarrollo psicomotor dentro del agua; por otro lado, todo el alumnado, tendrá
un conocimiento, aunque sea básico, de la especialidad deportiva del Waterpolo, en cuanto a sus
reglas básicas, así como un dominio de las destrezas y habilidades en las que se basa este deporte.

## Los nados elementales del waterpolo

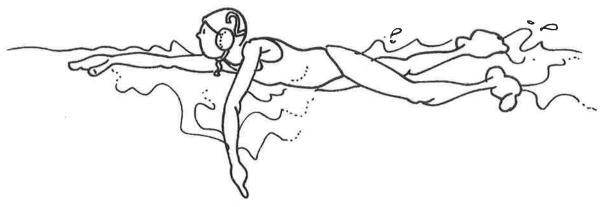
Dadas las características del juego del waterpolo, lo que se pretende es el nadar de forma que no se pierda de vista el balón y el desarrollo del juego (compañeros y adversarios), por lo que básicamente podríamos citar los siguientes elementos como acciones básicas:

Crol adaptado a waterpolo: es el estilo más rápido y permite una conducción y una protección eficaz de la pelota; la cabeza debe de ir elevada para mantener la visión y los codos elevados para proteger el balón; las brazadas serán más cortas que en el crol tradicional y las acciones de las plernas serán más fuertes y requerirán más energía para mantener la posición del tronco elevada; se alternarán batidos de crol y de "tijera".



Nado de crol de waterpolo

Otros estilos que se utilizan en esta primera etapa de iniciación al Waterpolo, son el Over, la braza y la espalda. El nado over permite al jugador cambiar rápidamente de posición y moverse instantáneamente a partir de una posición estática gracias al golpe de tijeras (como el de las arrancadas y cambios de dirección)



Nado over y arrancada

El estilo de braza es muy utilizado por los porteros, especialmente la patada y por el resto de los jugadores es menos utilizado, ya que se suele utilizar en acciones concretas del juego como mantener la atención al adversario o en situaciones de "reposo". Esta braza inclinada es también favorable a las salidas y recepciones. El cuerpo está inclinado ligeramente hacia adelante, las manos a la altura de la cadera y delante de ellas deben de asegurar el equilibrio constante del cuerpo para una presión constante y eficaz en el agua mientras que las piernas trabajan para mantener el cuerpo en posición alta.



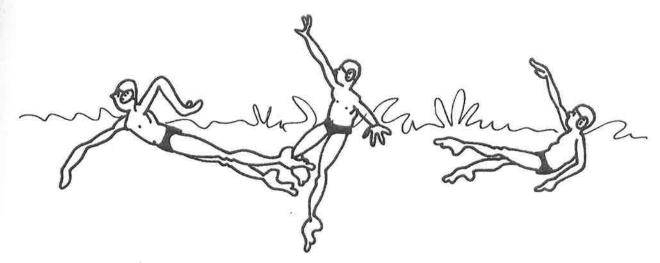
Braza inclinada

El nado de espalda del waterpolista, es importante en los cambios de posición, para no perder de vista el desarrollo del juego (balón y/o compañeros); esta adaptación del estilo espalda será efectuada con los mismos criterios que en el crol; posición elevada (más sentada) y la inclusión de la patada de tijera alternándola con el batido habitual.



Espalda "sentada"

Otras acciones de desplazamiento propias de waterpolo son: la arrancada con patada de tijera y los nados con cambios de posición y dirección.



Arrancada (patada de tijera). Cambios de posición y dirección.

# EJERCICIOS BASICOS DE DESPLAZAMIENTOS DE WATERPOLO

- Combinaciones de estilos:



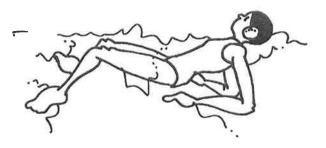
Brazos de crol y piernas de braza



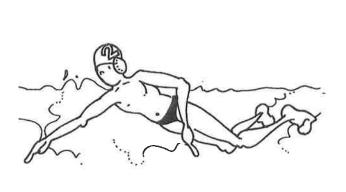
Espaida con ples de braza



Mariposa con pies de braza



Braza de espaldas

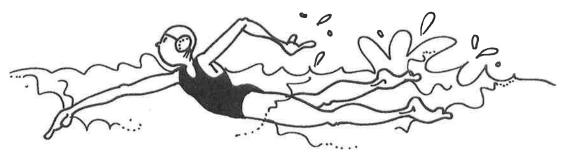


Braza de medio lado



Mariposa vertical

Ejercicios de acciones específicas de waterpolo



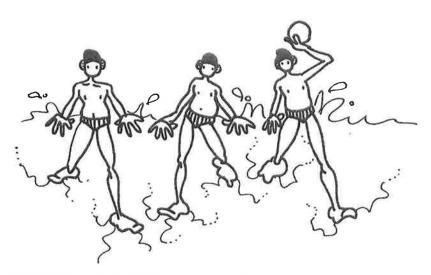
Nadar croi con la cabeza afuera



Nadar crol con tabla en la cabeza



Nadar transportando objetos



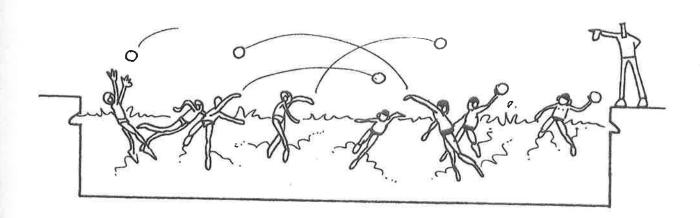
Mantenerse vertical a base de patada de braza en posición vertical

# Formas jugadas como introducción básica al waterpolo

(todas las actividades tendrán como base lo desarrollado en la etapa 2, especialmente en el bloque de lanzamientos y recepciones)

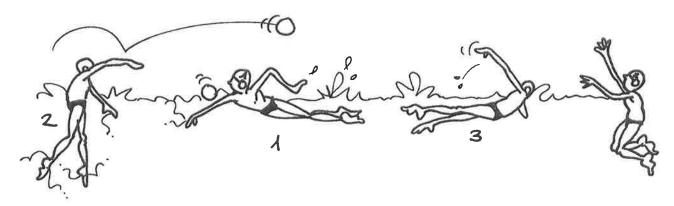
"Balones de ida y vuelta"

Dos equipos con igual número de componentes. Cada equipo tiene media piscina como campo y un determinado número de balones Cuando lo indica el profesor, se lanzan los balones al campo contrario, devolviendo todos los que manda el equipo contrario. A una señal determinada, el que menos balones tenga en su campo gana.



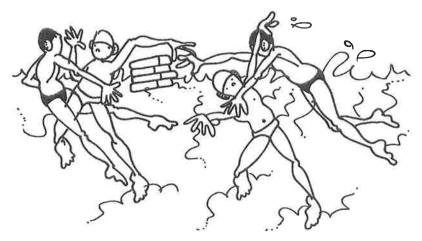
"Relevos con balón"

Dos o más equipos de igual número de componentes; dispuestos en fila, salen los números 1 conduciendo el balón (con nado ventral) hasta un punto determinado, desde allí, lanzará el balón a su compañero nº 2, que lo recepcionará y saldrá igual que el anterior. El nº 1 deberá colocarse al final de su equipo regresando con nado dorsal. El equipo que antes pase con todos los componentes, será el ganador.



"La destrucción"

Por parejas: cada pareja tiene un número de tablas colocada unas encima de las otras. La pareja debe llegar al otro lado de la piscina, sin que su montón sea destruído por las otras parejas; para ello, se puede empujar y hundir a los contrarios. La pareja a la que le destruyen su montón, deberá reiniciar su juego.



#### Balón prisionero"

Dos equipos, uno de ellos lleva el balón y se lo van pasando entre los compañeros del mismo equipo. El otro equipo debe interceptarlo e intentar quitárselo.



#### "Miniwaterpolo"

Dos equipos y dos porterías marcadas por dos montones de tablas cada una. Intentar colocar el balón dentro de la portería contraria, sin lanzarlo. Los que defienden, pueden empujar, hundir, etc. Posteriormente, se realiza este juego con lanzamientos"



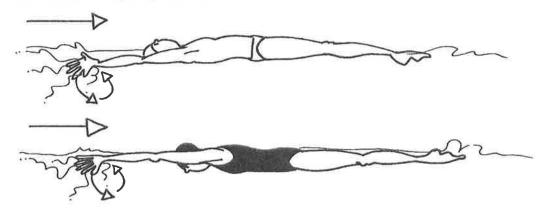
#### INICIACIÓN A LA NATACIÓN SINCRONIZADA

La iniciación a la Natación Sincronizada, la vamos a considerar como una parte elemental en el objetivo de buscar el total dominio del medio acuático. El alumnado podrá iniciarse de una forma básica en esta especialidad partiendo de la adquisición de los conceptos básicos de los estilos de natación, lo que además le ayudará a comprender mejor todas las destrezas a realizar.

La inclusión del elemento música, nos va a proporcionar un instrumento de motivación que le va a dar a la actividad un carácter mucho más divertido y que sin duda, nuestros alumnos lo van a apreciar.

Es de destacar, según hemos indicado anteriormente, que las habilidades acuáticas relacionadas con la Natación Sincronizada van a suponer un enriquecimiento del alumno en cuanto a la sensibilidad del movimiento en el agua y de elementos como la flotación, conceptos que a su vez, enriquecerán y facilitarán el desarrollo del resto de las especialidades.

Ejercicios elementales de iniciación a la Natación Sincronizada



Desplazarse con el cuerpo totalmente igual que el estirado y avanzando con los pies por delante en posición prona

# Iniciación a las posiciones básicas

#### Estirada de Espalda

Cuerpo estirado en posición de espalda

Cabeza en línea con el cuerpo.

Cabeza, caderas, muslos y pies en la superficie

Variedades: Brazos alineados junto al cuerpo

Brazos en Cruz

Brazos línea con el cuerpo sobre la cabeza

Piernas cerradas Piernas abiertas

Piernas una estirada una doblada

#### Estirada de frente

Cuerpo extendido en posición de frente Cabeza, hombros, glúteos y talones en la superficie

Las piernas juntas y estiradas con los dedos de los pies en punta

Variantes (igual que estirada de espalda)

#### Estirada de lado

Cuerpo extendido (ligeramente arqueado) horizontalmente sobre un lado Cabeza, hombro, cadera y tobillo del mismo lado del cuerpo sobre la superficie.

Cara afuera del agua.

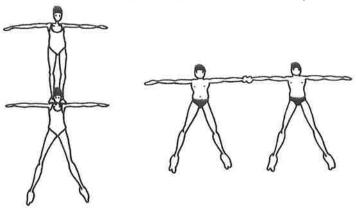
El brazo del lado sumergido, estirado en línea con el cuerpo y junto a la cabeza El otro brazo extendido a lo largo del cuerpo con la palma de la mano sobre el muslo.

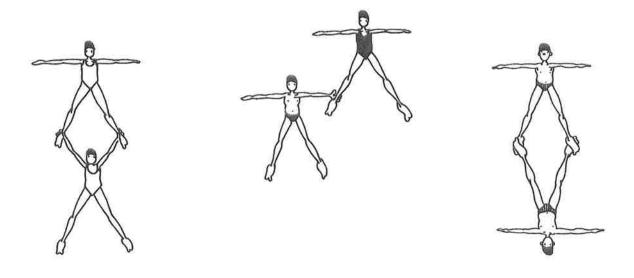
#### Cuba (tonel)

Rodillas juntas y dobladas hacia el pecho Cabeza y pies en la superficie Muslos perpendiculares en la superificie Cara encima de la superficie Cabeza en línea con el tronco

Ejercicios por parejas o grupos.

Combinaciones de diferentes formaciones partiendo de la superificie en posicion estirado.

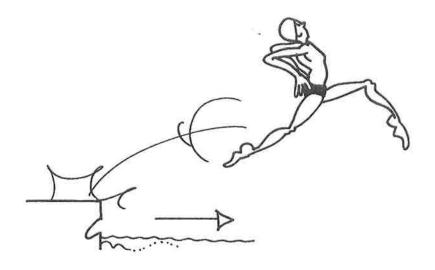




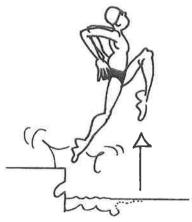
#### LA INICIACIÓN A LOS SALTOS

En la etapa de iniciación a la especialidad de los saltos, enfocaremos como objetivos principales, una familiarización con los elementos básicos de la especialidad (trampolín y/o plataforma), una vez pasadas las etapas previas de trabajo en el borde de la pileta. Todo el trabajo diseñado para la introducción de esta especialidad, tendrá como base fundamental los objetivos y contenidos desarrollados en el apartado de saltos/caídas y giros de la etapa de "Dominio del medio".

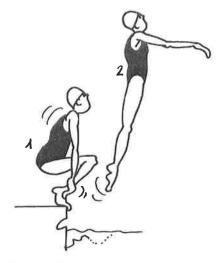
La primera fase del trabajo de iniciación a los saltos, se llevará a cabo en el borde de la piscina y mediante juegos o formas jugadas, con la utilización de elementos auxiliares que conviertan la sesión lo más divertida y socializadora posible.



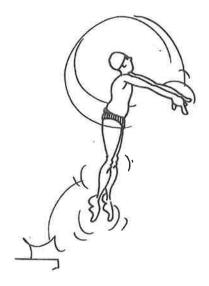
Saltar lo más lejos posible variantes: con las manos en la cadera con las manos en la nuca



Saltar lo más alto posible variantes: con las manos en la cadera con las manos en la nuca



Flexión de piernas a tocar el bordillo y saltar hacia arriba

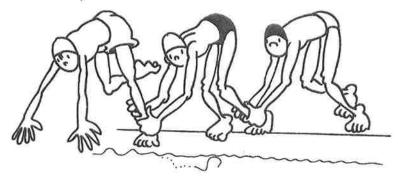


Dar un círculo de brazos a coger algo del techo.
variante: encogiéndose en el aire
intentando coger la punta de los pies
igual pero de espaldas al agua

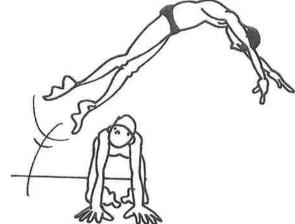
variante: encogiendose en el aire Intentando coge la punta de los pies igual pero de espaldas al agua



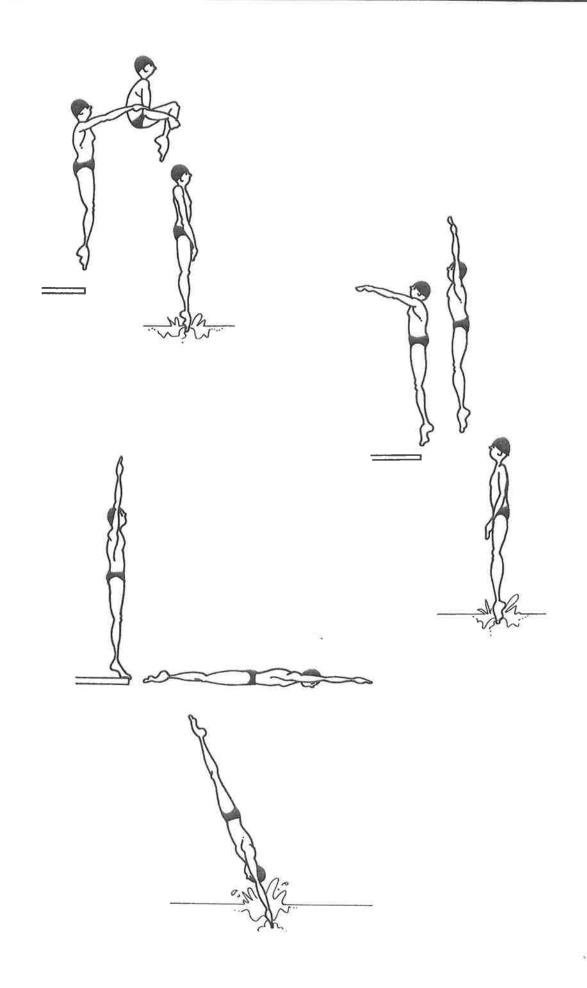
Dar medio giro, un giro, a ver quien gira más variiante: de espaldas al agua

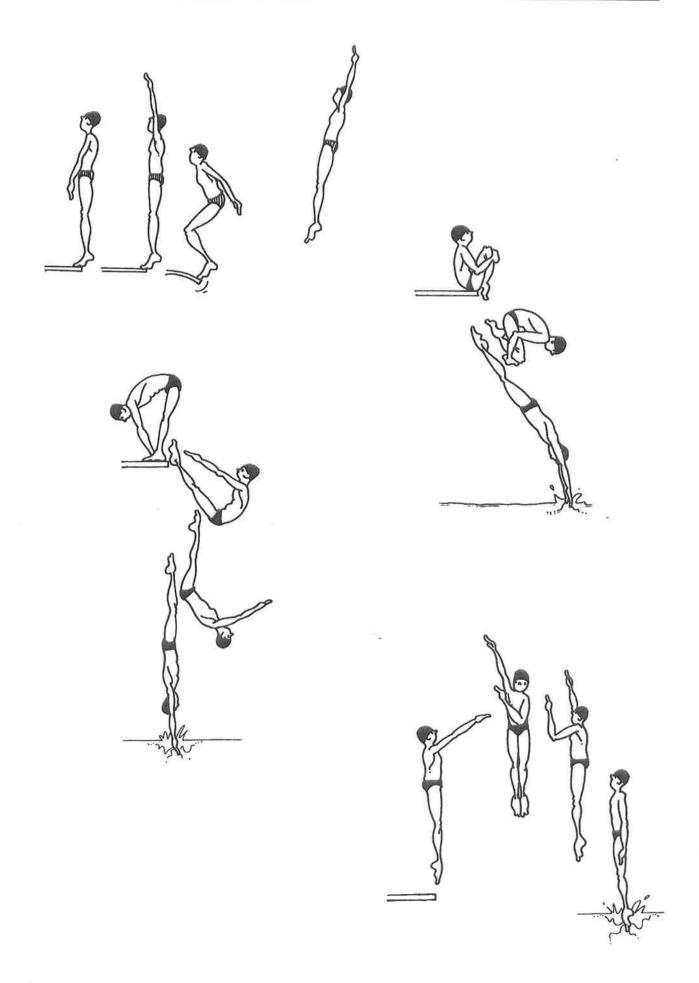


Juego de la cadena, cogiéndose todos del tobillo



Saltar por encima de un compañero que está en cuclillas





#### CUADRO RESUMEN DE LA TERCERA ETAPA

BLOQUE DE CONTENIDOS	ELEMENTOS DE TRABAJO	OBJETIVOS A CONSEGUIR	ESTRATEGIAS RECOMENDADAS
NATACION	Estilo Crol Estilo Espalda Estilo Braza Estilo Mariposa Salidas Virajes	Conocer y experimentar los movimientos básicos específicos de cada estilo	Propiciar la comprensión global de los estilos (aspectos comunes); utilización de información visual (modelos, videos, etc.
WATERPOLO	Nados adaptados al Waterpolo Manejo elemental de balón Pases, lanzamientos y recepciones de balón y organización básica	Conocer y experimentar las bases del juego de Waterpolo en cuanto a su reglamentación básica y en cuanto al dominio elemental de los movimientos específicos del juego con y sin balón	Enseñanza global; partir desde el juego para la comprensión de las necesidades tecnico-tácticas; ejercicios de técnica aplicados a situaciones de juego
NATACION SINCRONIZADA	Remadas y Palmoteos; posiciones básicas elementales y ritmos básicos	Conocer y experimentar aquellas acciones específicas de N. Sincronizada como base a dicha especialidad, junto con su reglamentación básica	Interiorización de las actividades de expresión y de los ritmos básicos; utilización de juegos rítmicos y recursos visuales para los movimientos.
SALTOS	Batida, posiciones básicas en el aire (agrupado, carpado y estirado), y posiciones de salida (saltos elementales)	Conocer y experimentar los saltos elementales, así como las clasificaciones de los grupos de saltos	Trabajo en medio terrestre (minitramp, colchonestas); control del cuerpo y ayudas adecuadas.

#### **EVALUACIÓN DE LA 3º ETAPA**

Esta etapa tiene una característica importante: la necesidad de conocer algunos modelos técnicos y de conocer el espíritu y las reglas de algunos deportes. Estos deportes son muy dispares entre sí, sobre todos en alguno de ellos como los Saltos, por lo que es relativamente difícil que pueda existir en algunos aspectos transferencias de unos a otros; fundamentalmente debemos evaluar, en relación al tiempo que dediquemos a cada especialidad.

Los aspectos comunes, o casi comunes, como pueden ser los desplazamientos, serán los más importantes. El modelo técnico se puede presentar de diferentes formas pero nosotros defendemos que los alumnos comprendan las razones de la técnica y a partir de la comprensión, se pase a la repetición, conseguir que el alumno y la alumna sean conscientes de que lo que hace sea quizás el reto más difícil en esta etapa.

El modelo de todos modeos no debe ser para todo, ni sieqiera debe ser igual a todos y todas nuestras alumnas; es importante respetar las individualidades de cada uno.

En resumen, la evaluación no será sólo la ejecución de la técnica, sino que debemos también analizar los niveles de comprensión y la actitud ante las diferentes modalidades.

Esta actitud también puede servir para evaluar nuestro propio trabajo como profesores.

## EJEMPLO SOBRE NATACION (Estilo Braza)

BRAZA		Actitud ante la actividad	Comprensión del concepto	Ejecución y capacidad de mejora
Posición del cuerpo				
Acción de piernas	Fase flexión Fase extensión			
Acción de Brazos	Agarre/tirón Recobro			
Coordinación Brazos-Respiración		×.		
Coordinación Brazos-Brazos				

#### EJEMPLO SOBRE SALTOS

SALTOS	Actitud ante la actividad	Comprensión del concepto	Ejecución y capacidad de mejora
Pasos de aproximación			
Impulso			
Vuelo-ejercicio de evaluación			
Entrada			

# EJEMPLO SOBRE NATACION SINCRONIZADA

NATACION SINCRONIZADA	Actitud ante la actividad	Comprensión del concepto	Ejecución y capacidad de mejora
Posición básica y cambios			
Desplazamientos con remadas			
Altura			
Ritmo-Acoplamientos			

# **EJEMPLO SOBRE WATERPOLO**

<b>WATERPOLO</b> "Comprensión del pase"	Actitud ante la actividad	Comprensión del concepto	Ejecución y capacidad de mejora
Compañero			
Pase tipo			
Pase en Juego			
Continuidad			