



# THE SWIMMERS II

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

**ELENA ORTIZ**

([eortiz@p.csmb.es](mailto:eortiz@p.csmb.es))

## INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad acuática es beneficiosa para todos. La importancia educativa y de desarrollo corporal de esta actividad, la coloca, cada vez con más insistencia, en la lista de las acciones educativas preferentes.

Las actividades acuáticas para la etapa de primaria como elemento enriquecedor de la formación integral de los alumnos, les proponemos actividades en las que tienen que utilizar sus capacidades motoras en un medio no habitual, ampliando así el abanico y repertorio de respuestas motrices. Se trabaja sobre los objetivos utilitario, educativo y recreativo, siendo el juego el elemento base de las sesiones.

## ASPECTOS a considerar

Los grupos serán de alumnos a partir de 3º de primaria.

## OBJETIVOS (Que queremos conseguir)

- Ser autónomos en el agua, en función de su edad tengan las habilidades y destrezas acuáticas afianzadas. Una vez adquiridos esos objetivos básicos comenzaremos a trabajar la técnica de los estilos de natación.
- Dominar la técnica de los estilos de natación en función de su edad y desarrollo madurativo.
- Excelente condición física acuática.

Para todo ello desarrollaremos unas sesiones divertidas y atractivas para nuestros alumnos.

## CONTENIDOS (Que actividades vamos a realizar)

Queremos que nuestros alumnos sean en función de su edad además de autónomos en el agua al menos 100m mínimo.

Una vez adquiridos esos objetivos básicos comenzaremos a trabajar la técnica de los estilos de natación.

Realizaremos ejercicios para mejorar la propulsión ventral y dorsal, la posición del cuerpo en los diferentes estilos, y el control de la respiración incluyendo aumentar la capacidad de apnea.

Adquiridas las bases de la técnica de los estilos de natación, comenzaremos a trabajar la coordinación de los diferentes segmentos y con la respiración.



No olvidamos trabajar de la condición física acuática, desarrollando unas sesiones divertidas y atractivas para nuestros alumnos.

- Familiarización. Dependerá de la relación que cada niño tenga con el agua esta etapa, los alumnos deberán conocer no solo la instalación si no, también a sus profesores.
- Desplazamientos:
  - Piernas: trabajaran la patada de los estilos de natación
  - con material y sin material, todo el material y cualquier postura vale para realizar múltiples desplazamientos en el agua. Trabajando diferentes ejes del cuerpo.
  - Brazos; aprenderán a ejecutar los movimientos de brazos de los estilos de natación.
  - Piernas, brazos. Realizaremos desplazamientos utilizando ambos segmentos, coordinados sin coordinar y con un sinfín de combinaciones. **Trabajaremos los estilos de natación.**
- Respiración, zambullidas e inmersiones. Realizaremos juegos de inmersión, apneas, las respiraciones de los diferentes estilos de natación y coordinadas con patada y brazos.
- Coordinación: piernas – brazos, piernas – brazos – respiración, en cada uno de los estilos de natación.
- Técnica de los estilos de natación: Crol, espalda, baza y mariposa.
- Saltos, giros. Saltos en distintas posiciones, con giros, en grupo y de mil formas diferentes. Los giros se dominaran en dos ejes, transversal y longitudinal en dos sentidos. VIRAJES Y VOLTEOS.
- Equilibrios.
- Habilidades acuáticas.

Los ejercicios se adaptaran según la edad del alumno y el nivel.

### **METODOLOGIA (Como lo vamos a hacer)**

La metodología utilizada es el descubrimiento guiado y resolución de problemas siendo el juego el elemento motor con las edades más tempranas y niveles más bajos.

Mando directo y asignación de tareas, pero no olvidamos realizar una actividad lúdica y divertida donde el juego tiene un importante papel

Para ello utilizaremos gran variedad material de enseñanza y recreativo.

### **ACTIVIDADES (actividades que se hacen a lo largo del curso)**

Actividades temáticas trimestrales. Gymcanas, Circuitos, Competiones internas.

### **Observaciones y otras informaciones sobre la actividad**



Se realizará una prueba de nivel para establecer el grupo más adecuado para cada alumno.

Para nosotros lo más importante es la seguridad, la cuidamos junto con la calidad de nuestras sesiones, por ello formamos grupos reducidos, buscamos el nivel de destreza y desarrollo motor para cada alumno para incluirle en la clase más adecuada para él.

Se realiza una prueba de nivel para establecer grupo más adecuado para cada alumno.

- Bañador de natación
- Gorro de baño .
- Zapatillas de piscina.
- Toalla o albornoz.