



# YOUNG SWIMMERS

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

**ELENA ORTIZ**

(eortiz@p.csmb.es)

## **INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Creemos fundamental la actividad física dentro de estas edades como un elemento más complementario para su formación. La actividad física acuática les ayuda a crear hábitos y rutinas saludables, actitudes de respeto, ayuda, tolerancia, esfuerzo. Creándose una percepción positiva de sí mismos.

Se trabaja sobre los objetivos utilitario, educativo y recreativo.

## **ASPECTOS a considerar**

### **OBJETIVOS (Que queremos conseguir)**

Buscamos desarrollar una actividad atractiva para nuestros alumnos adolescentes donde se conjugue el trabajo de los estilos de natación, la condición física acuática y unas sesiones divertidas.

Nuestro primer objetivo es que los alumnos dominen la técnica de los estilos de natación; crol, espalda, braza y mariposa. Para ello harán ejercicios de propulsión de los diferentes estilos, la respiración y coordinación. No olvidaremos trabajar volteos y virajes.

También queremos sesiones divertidas y suficientemente exigentes donde adquieran una buena condición física acuática, no solo a través del trabajo de los estilos de natación, si no descubriendo también otras modalidades acuáticas, aquarunning, acondicionamiento acuático, acondicionamiento acuático, aquafitness,....

### **CONTENIDOS (Que actividades vamos a realizar)**

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.

- Introducción a la técnica de estilos de natación: crol, espalda, braza, mariposa.
- Acondicionamiento acuático.
- Propulsión: Crol, espalda, braza, mariposa.
  - Piernas, brazos. Trabajaremos los estilos de natación.
- Respiración, apneas. 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.
- Trabajo de resistencia aeróbica, a través de actividades como aquarunning.
- Saltos, giros. Virajes de los diferentes estilos de natación.
- Equilibrios.
- Habilidades acuáticas.
- Sesiones de nado de largas distancias.

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.

Mando directo y asignación de tareas, pero no olvidamos realizar una actividad lúdica y divertida.

Para ello utilizaremos gran variedad material de enseñanza y recreativo.

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

#### **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 incluir le en la clase más adecuada para él.

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

Para realizar la actividad el alumno deberá llevar:

- Bañador de natación( no playero) o pañal de agua para los niños menores de 3 años incluidos.
- Gorro de baño .
- Zapatillas de piscina.
- Toalla o albornoz.