



I.P.E.T. 132 "Paravachasca"

SECUENCIA N°6

Docentes:

- **Moschella Mariela**
- **Delgado Marcela**

Tema: Natación

Objetivos:

- Que el alumno pueda manejarse en el medio acuático con respeto, cuidado y seguridad del propio cuerpo y del grupo.
- Que el alumno logre un buen dominio corporal y respiratorio.
- Que pierda el temor al agua.
- Que pueda disfrutar de la actividad y relacionarse.

Aprendizajes y contenidos:

- Familiarizar a los alumnos con el medio acuático
- Flotación Dorsal y ventral
- Zambullidas y nado ventral
- Propulsión de brazos
- Respiración
- Estilo crol – espalda - pecho

Criterios de evaluación:

- Se tendrá en cuenta la asistencia y participación en las actividades.
- Se evaluará el proceso de las actividades dadas.
- La predisposición del alumno y el compromiso que muestre en el proceso.
- Respeto hacia sus compañeros y docentes.

MARCO TEÓRICO:

NATACIÓN:

La natación es el movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento o apoyo para avanzar.

FLOTACIÓN VENTRAL:

Dejarse caer hacia adelante mientras estiramos los brazos. Inicio agrupación de extremidades: Agrupando las extremidades, llevar las rodillas hacia el pecho y los brazos hacia las piernas.

FLOTACIÓN DORSAL:

La flotación dorsal consiste en relajar el cuerpo en una posición boca arriba, para poder flotar en esta forma dorsal es necesario ir colocando muy suavemente la cabeza hacia atrás y los brazos hacia delante, hasta que el cuerpo queda flotando boca arriba.

RESPIRACIÓN:

A la hora de nadar debemos realizar una respiración voluntaria, inhalando por la boca y exhalando por la nariz. De esta forma conseguiremos coger una mayor cantidad de oxígeno y también evitaremos que nos entre agua por la nariz. Debemos evitar las apneas.

ESTILO CROL:

Este estilo es de forma alternada, mientras uno de los brazos del nadador se mueve en el aire con la palma hacia abajo dispuesta a ingresar al agua, y el codo relajado, el otro brazo avanza bajo el agua. Las piernas se mueven arriba y abajo, puesto que el estilo ha evolucionado.

Es el estilo de natación más rápido, debido a que la acción alterna los brazos, apoyada por un batido constante de las piernas, y produce una fuente continua de propulsión.

ESTILO ESPALDA:

El estilo espalda o dorsal es un estilo de natación en el que se usan ambos brazos, y la cabeza hacia arriba. Este estilo es esencialmente crol, solo que el nadador flota con la espalda en el agua. La secuencia de movimientos es alternativa: los dos brazos en el aire con la palma de la mano saliendo de debajo de la pierna pero alternado primero el derecho y después el izquierdo.

ESTILO PECHO:

En este estilo, el nadador flota momento en el cual comienza de nuevo todo el ciclo.

El estilo se nada sobre el pecho y es el estilo natatorio recreativo más popular debido a su estabilidad y a la posibilidad de respirar o coger el aire una sola vez durante todo el proceso. En la mayoría de las clases de natación los principiantes aprenden primero el pecho o el crol

La brazada empieza con el nadador acostado sobre el agua boca abajo, con los brazos extendidos adelante y las piernas extendidas atrás.

Los brazos se abren atrás hasta quedar en línea con los codos, y se hace fuerza atrás produciendo el avance.

La brazada también puede nadarse con la patada de delfín de la mariposa, aunque esto viola las reglas que establece la FINA. De todos modos, se permite una patada en la salida y en el viraje, teniendo en cuenta que es parte del movimiento natural del cuerpo.

Hay que respirar con la boca sacando la cabeza en cada brazada.