

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			
ETAPA	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS
ETAPA I	Supervivencia en el medio acuático. Planteamiento principalmente desde el punto de vista utilitario. Autonomía básica de movimiento en el agua.	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 movimientos	Desplazamientos Giros Saltos Lanzamientos y Recepciones	Ofrecer al alumno y alumna el abanico más amplio posible de posibilidades de movimientos 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 movimientos 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 cuanto 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 básica de movimiento capaz de mantenerle seguro en el agua.

En esta etapa, que comúnmente 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 Familiarización

La Respiración

La Flotación

La Propulsión

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 autonomía 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.

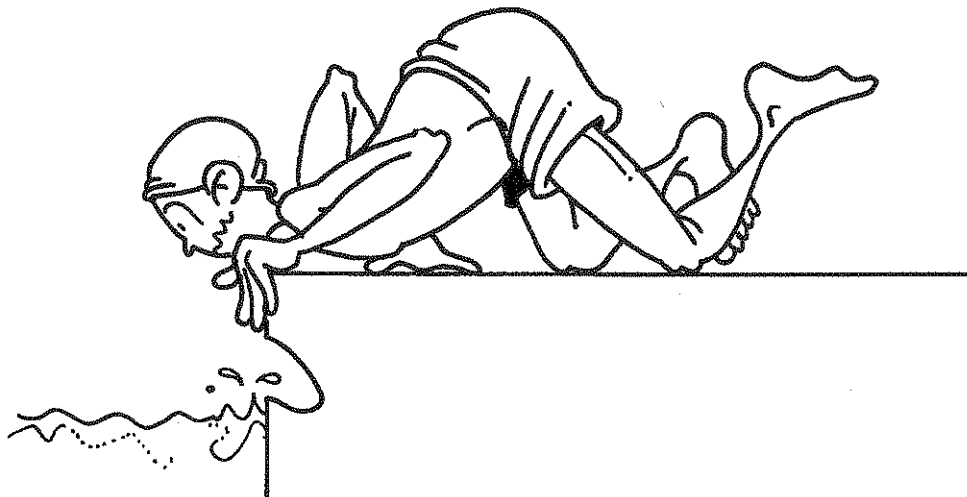
Esta etapa se fundamenta en los principios hidrodinámicos mencionados en el apartado 1 del Capítulo I, pero dada su importancia, consideramos de interés recordar alguno de ellos.

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 debutantes 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 referíamos 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 ACUÁTICO EN RELACION CON EL MEDIO TERRESTRE
Y SENSACIONES MAS TIPICAS EN EL PRINCIPIANTE**

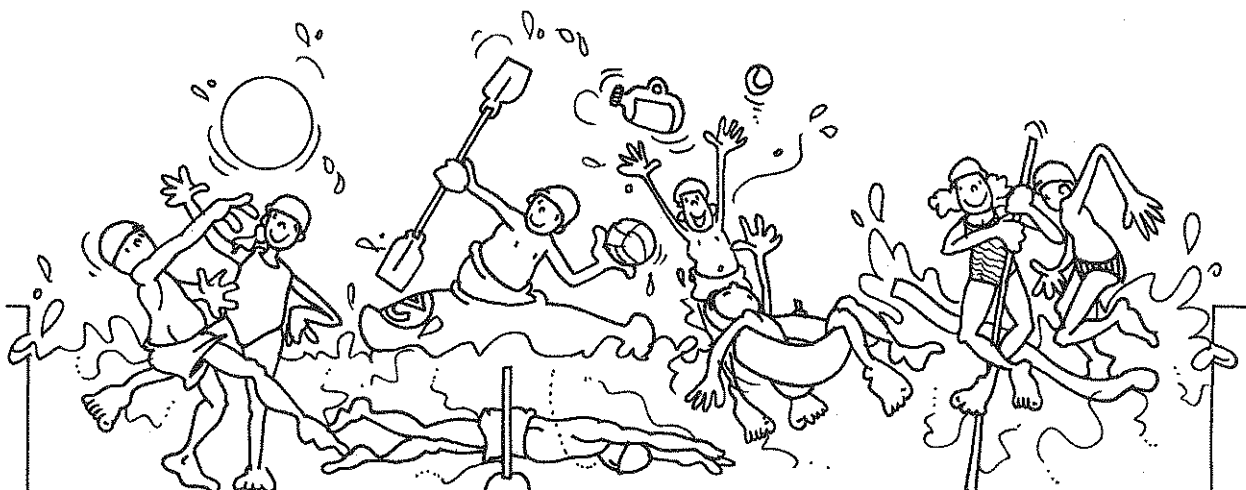
Presión del agua sobre el cuerpo	Sensación de opresión y posible dificultad para respirar
Contacto del agua con todas las partes del cuerpo	Molestias en las partes sensibles (ojos, nariz, oídos)
Fuerza de gravedad modificada y "Nueva" fuerza de flotación	Desorientación y sensación de inseguridad en el 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 se 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.

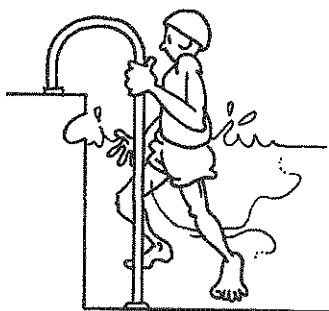
ACTIVIDADES

¿Cuándo podemos decir que el alumno está familiarizado con el agua? Además del seguimiento continuo de todo el grupo, para decidir si la Familiarización está conseguida, deberemos aplicar aquellos ejercicios que nos sirvan como **evaluación**. Estos ejercicios tendrán que poseer los contenidos adecuados para poder valorar objetivamente ciertos aspectos relacionados con:

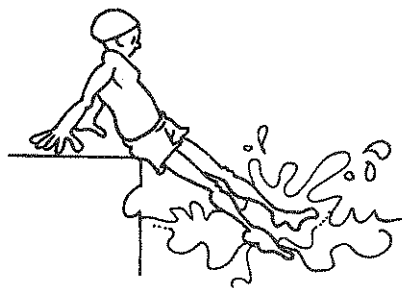
- * Superación de las molestias en las partes sensibles
- * Saber perder el contacto con el suelo (fondo)
- * Saber efectuar inmersiones con los ojos abiertos
- * Saber desplazarse en el agua mínimamente de forma global

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**.

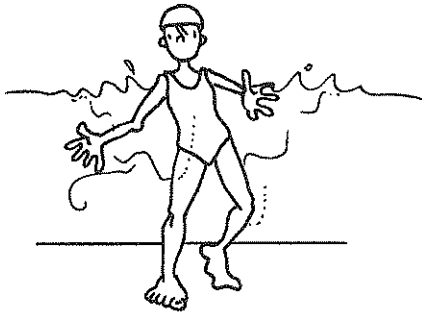
Ejercicios de familiarización



Entrada en el agua por la escalera



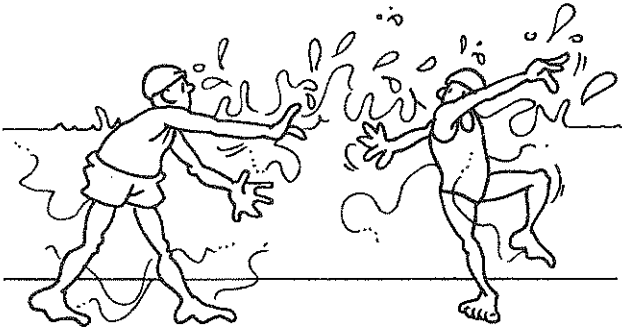
Pataleo en el borde



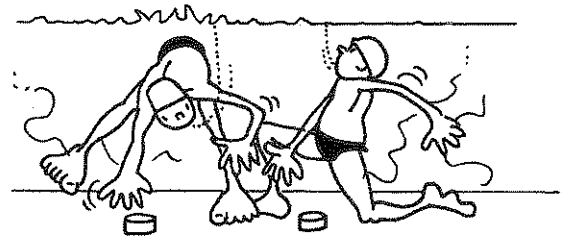
Andando por la piscina



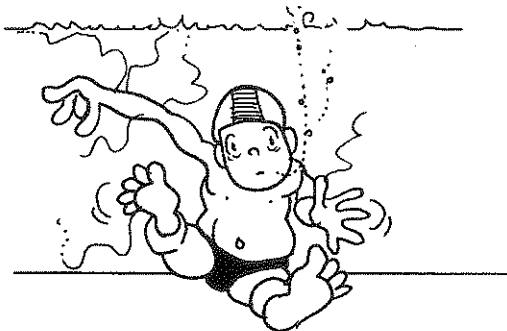
Echándose agua por la cara



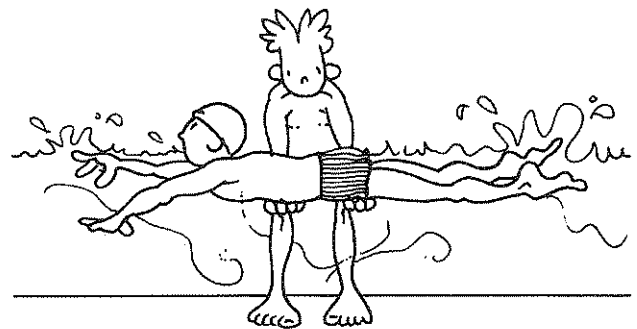
Echándose agua unos a otros



Bajar a recoger objetos del fondo



Abriendo los ojos dentro del agua



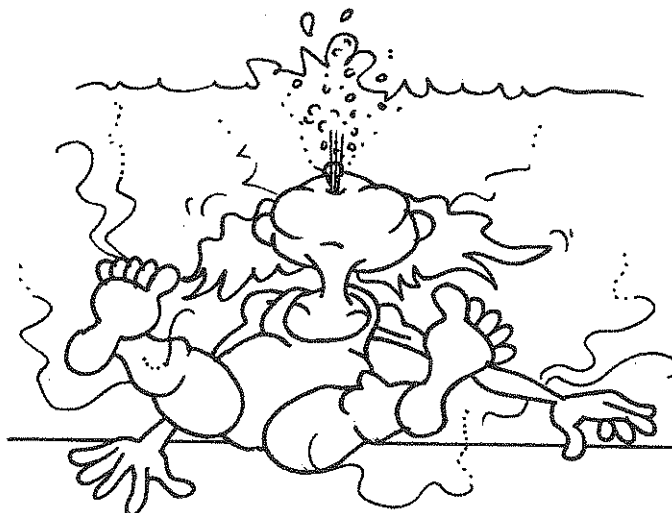
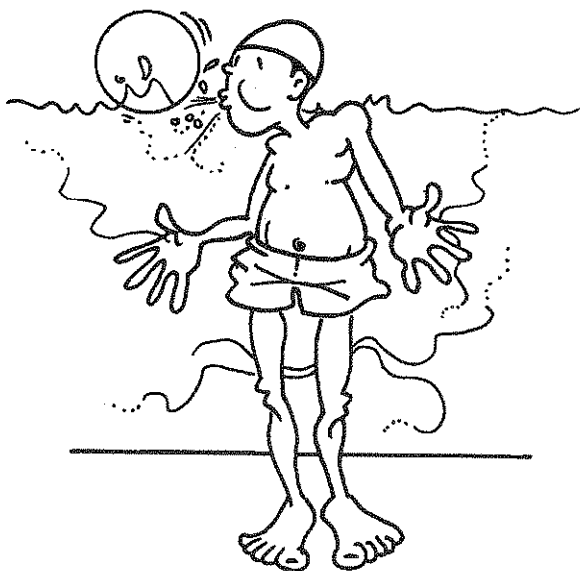
Por parejas sujetándose por debajo del abdomen (posición horizontal)

LA RESPIRACIÓN

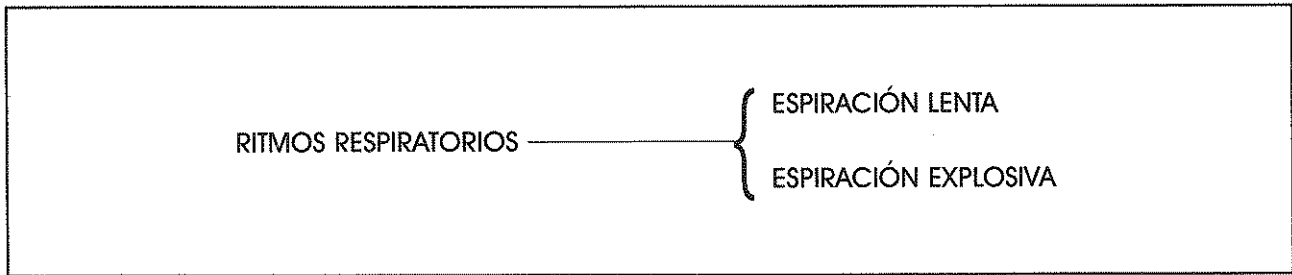
Como ya indicamos anteriormente, en la Respiración, va a darse una de las modificaciones más grandes de las que tienen lugar en el paso del medio terrestre al medio acuático. Cuando nos disponemos a trabajar y desarrollar la Respiración, tenemos que tener presente, el hecho de que una Respiración controlada 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 sé respirar" o "sé nadar pero no sé respirar". De esta manera, para trabajar 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 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 en el mismo se dé 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 PARA EL TRABAJO DE LA RESPIRACIÓN	
FASES RESPIRATORIAS	INSPIRACION / ESPIRACION
FASE DE BLOQUEO RESPIRATORIO	APNEA INSPIRATORIA APNEA ESPIRATORIA
VIAS 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 vías 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 continua** (lenta y prolongada) y **espiración explosiva** (de forma energética y rápida); con la combinación de los dos tipos de espiraciones, podremos trabajar los ritmos respiratorios en su forma más completa.



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, vías 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

VÍAS RESPIRATORIAS

Nariz/Boca

RITMOS RESPIRATORIOS

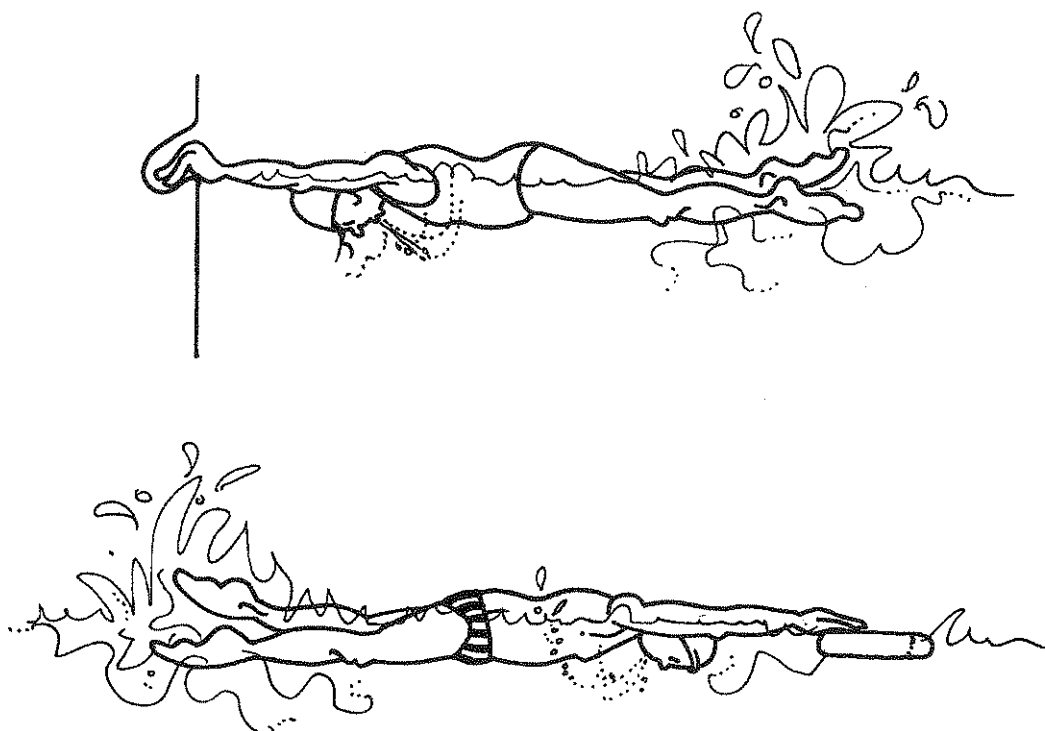
Espiración continua/explosiva

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 ESTÁTICA, hacia tareas de RESPIRACION DINÁMICA (en combinación con elementos de propulsión).

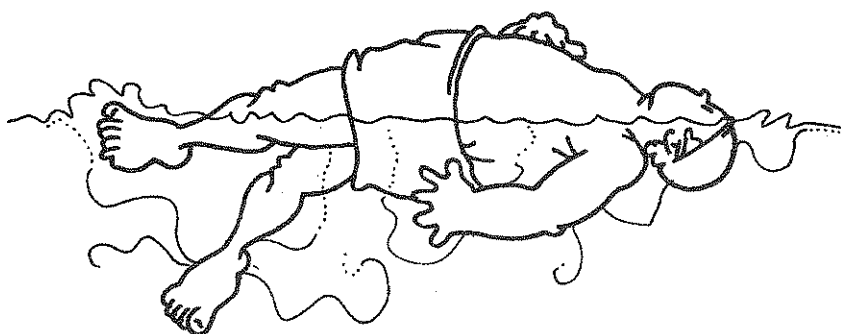
ACTIVIDADES

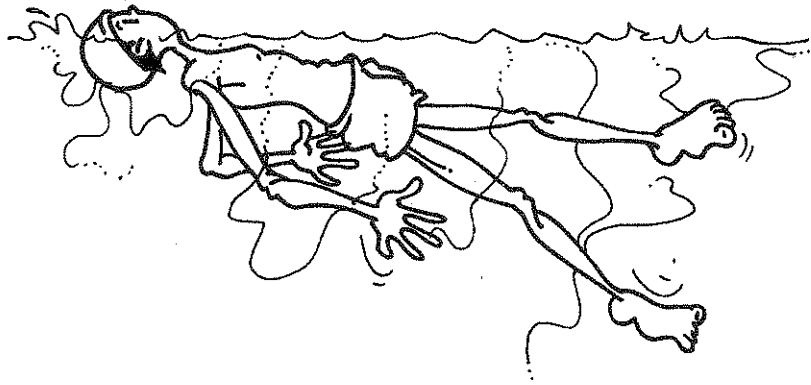


LA FLOTACIÓN

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 a la Flotación, deberemos de centrarlo fundamentalmente en el conocimiento por parte del principiante de su **capacidad de Flotación**, y de su **forma de flotar**.

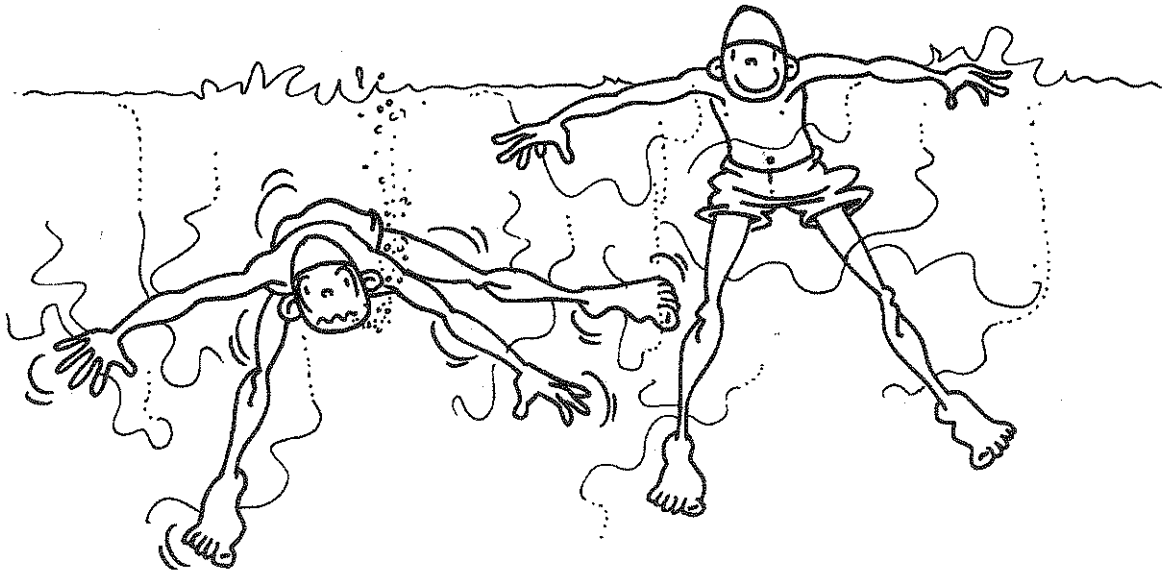
El hecho de que la capacidad de flotar dependa fundamentalmente de la cantidad de tejido graso que posea la persona y de su distribución a lo largo de su cuerpo, va a suponer que cada individuo va a tener una capacidad diferente de flotación. A la hora de analizar la capacidad de flotación del alumnado, 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 (contracciones 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.



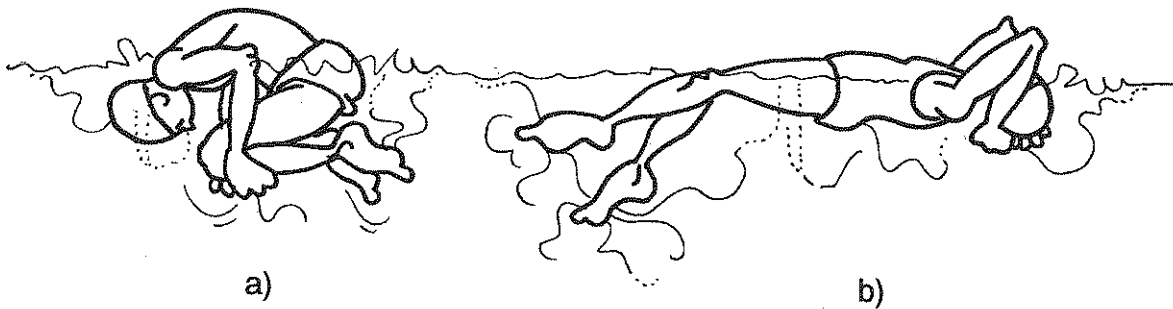
Hasta ahora, hemos hablado de aquellos factores que influyen en la capacidad de Flotación de los individuos, y que van a determinar su índice de Flotación; podemos generalizar diciendo que según la constitución de cada persona, y fundamentalmente, su porcentaje y distribución de tejido graso en el cuerpo,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

FACTORES QUE DETERMINAN LA FLOTACIÓN	
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

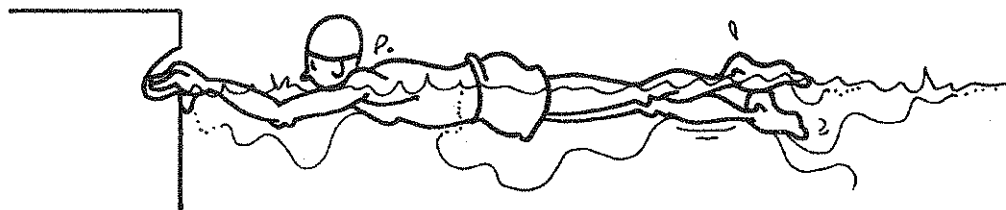
Siguiendo la línea que estamos planteando y buscando un abanico amplio de posibilidades de trabajo, en la Flotación, desarrollaremos tareas que en un principio le ofrezcan al alumno el "conocimiento de su capacidad de flotación" para después pasar a tareas que lleven al alumno a conocer las diferentes "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 cuafes, 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.

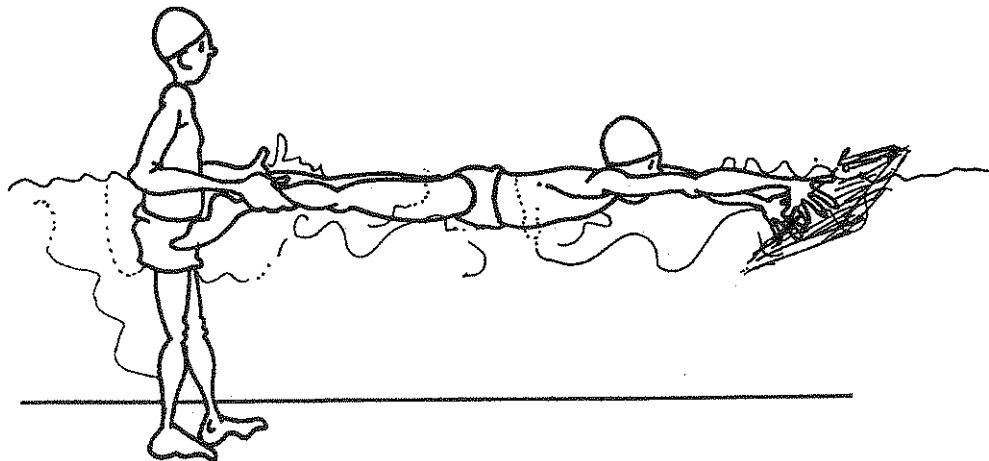
SECUENCIA DE TRABAJO DE LOS ELEMENTOS DE FLOTACION

FLOTACIONES PARCIALES CON ELEMENTOS AUXILIARES
 FLOTACIONES CON AYUDA DEL COMPAÑERO

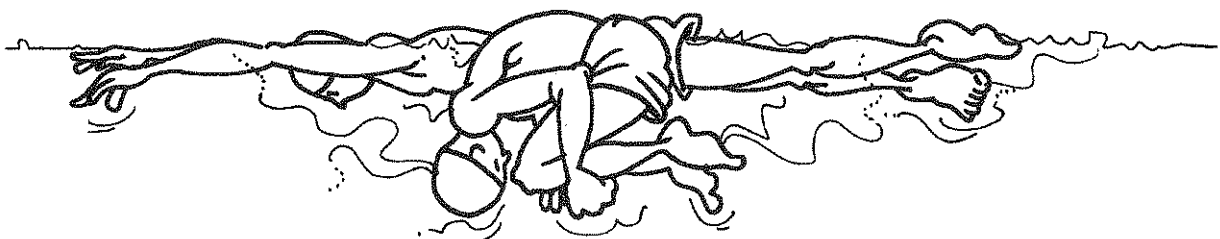
FLOTACIONES GLOBALES CON ELEMENTOS AUXILIARES
 FLOTACIONES GLOBALES EN APNEA INSPIRATORIA
 FLOTACIONES VARIANDO LA POSICION DEL CUERPO (EN APNEA INSPIRATORIA)
 FLOTACIONES VARIANDO EL VOLUMEN PULMONAR



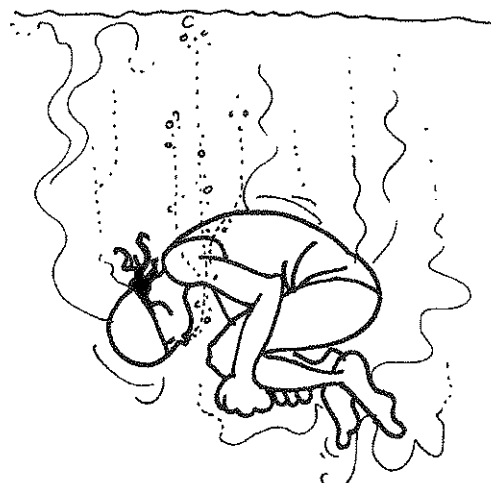
Agarrados al borde, dejar subir las piernas



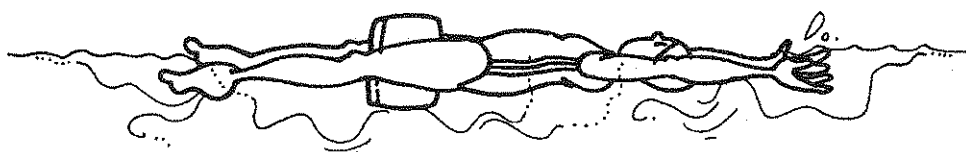
Con ayuda del compañero



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, las 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 continua, 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 través 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 su 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 estilos 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.

También hay que tener en cuenta que en la primera fase de aplicación de tareas propulsivas, las acciones de las manos y brazos deberán ser subacuáticas para facilitar así su ejecución.

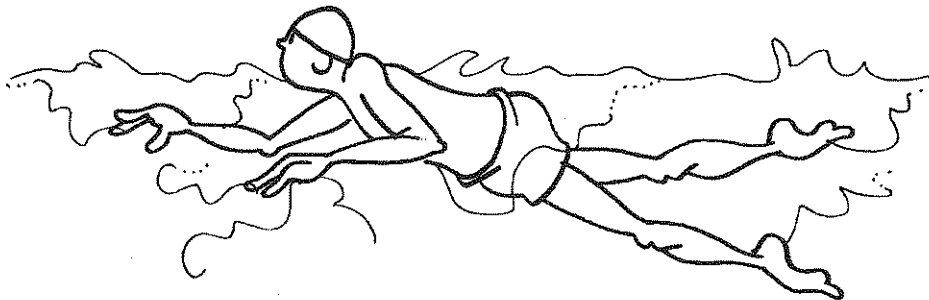
ELEMENTOS DE TRABAJO EN LA PROPULSION	
FUENTES PROPULSORAS	BRAZOS PIERNAS BRAZOS Y PIERNAS
COORDINACION DE LOS MOVIMIENTOS	ALTERNATIVOS SIMULTANEOS
RESPIRACION	LIBRE (sin coordinar con los movimientos propulsivos) COORDINADA CON LA PROPULSION (ritmos respiratorios)

ACTIVIDADES

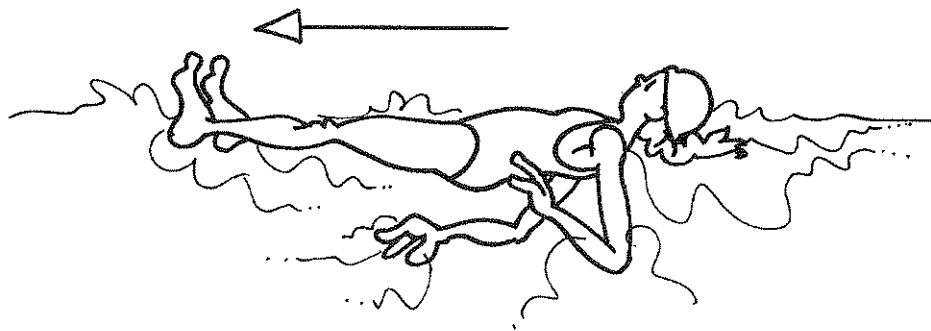
Ejercicios de propulsión básica



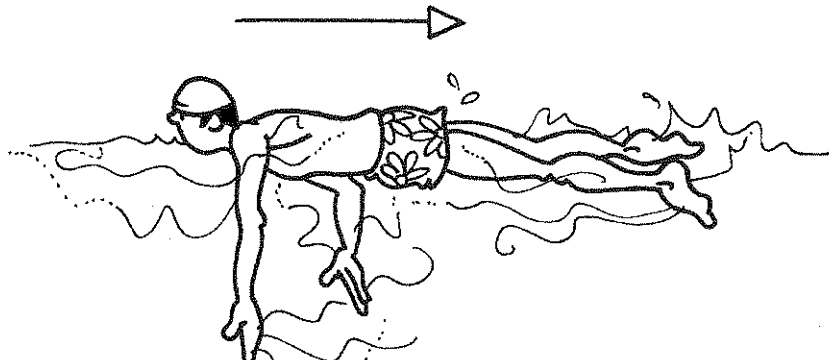
En posición vertical haciendo pies alternativos y "ceros" en el agua con las manos



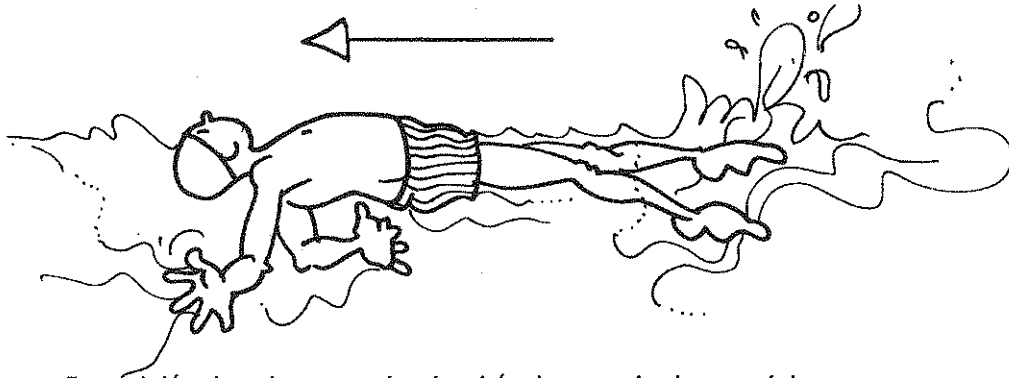
Nado de "perrito", avanzar sin sacar los brazos del agua



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



En posición ventral nadar hacia atrás



En posición dorsal avanzar hacia atrás sin sacar los brazos del agua

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 SITUACIONES DE PROFUNDIDAD. PROPICIAR LA EXPLORACION Y LA EXPERIMENTACION DEL ALUMNO EN EL AGUA
RESPIRACION	FASES Y VIAS RESPIRATORIAS, APNEAS, RITMOS RESPIRATORIOS	ADAPTACION DE LA MECANICA RESPIRATORIA 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 Y GLOBALES; 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 (DIRECCION Y SENTIDO)	QUE EL ALUMNO CONOZCA Y EXPERIMENTE TODAS LAS POSIBILIDADES DE DESPLAZAMIENTO EN EL AGUA, DOMINANDO LOS CAMBIOS DE TRAYECTORIAS (DIRECCION 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 relación 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 continuamente 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 1ª 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 aspectos 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				

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 objetivo 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 motriz y es aquí cuando iniciaremos el bloque de descubrimiento, explotación y dominio de los desplazamientos, los giros, los saltos, los lanzamientos y recepciones y algunas combinaciones de todos ellos.

El que escojamos estos bloques de contenido no significa que no haya más, sino que partimos de la idea de un trabajo 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 dichas habilidades 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.	Se debe conseguir que el alumno sea
	Variar DIRECCION	consciente de las soluciones y
	Variar POSICION.	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 deberán ser capaces de:

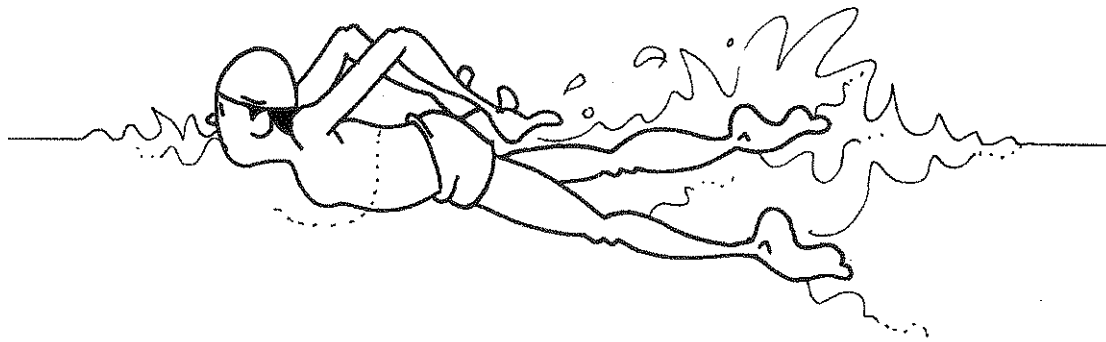
- a) Dominar las superficies propulsoras.
- b) Desplazarse con movimientos alternos y simultáneos de piernas y brazos.
- c) Cambiar de posición.
- d) Cambiar de dirección y de sentido.
- e) Coordinar la mecánica respiratoria con el Desplazamiento.

ACTIVIDADES

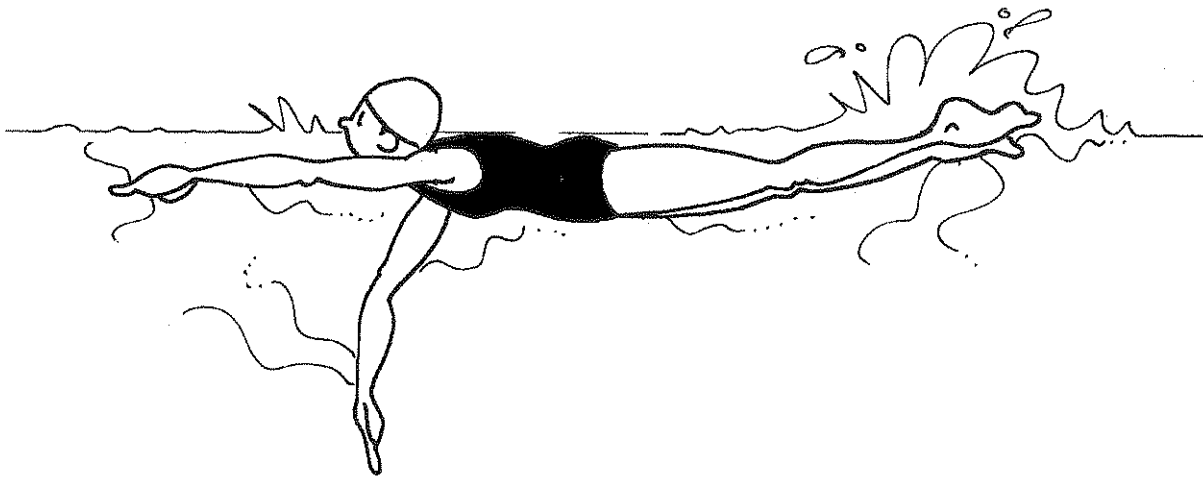
Aplicaciones prácticas.- Las posibilidades de trabajo son ilimitadas, en este breve resumen que presentamos son algunas posibilidades que faciliten la creación de nuevas tareas por parte del profesor.

Las actividades de desplazamientos deben presentarse de forma variada y motivante, fomentando la cooperación. También 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"



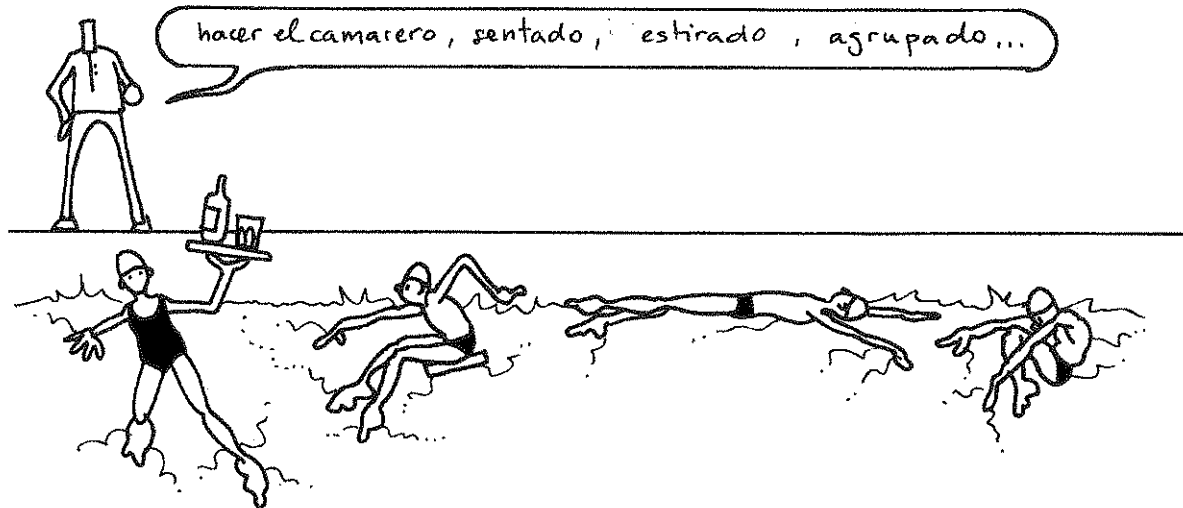
4.- Actividades con material auxiliar:

"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.

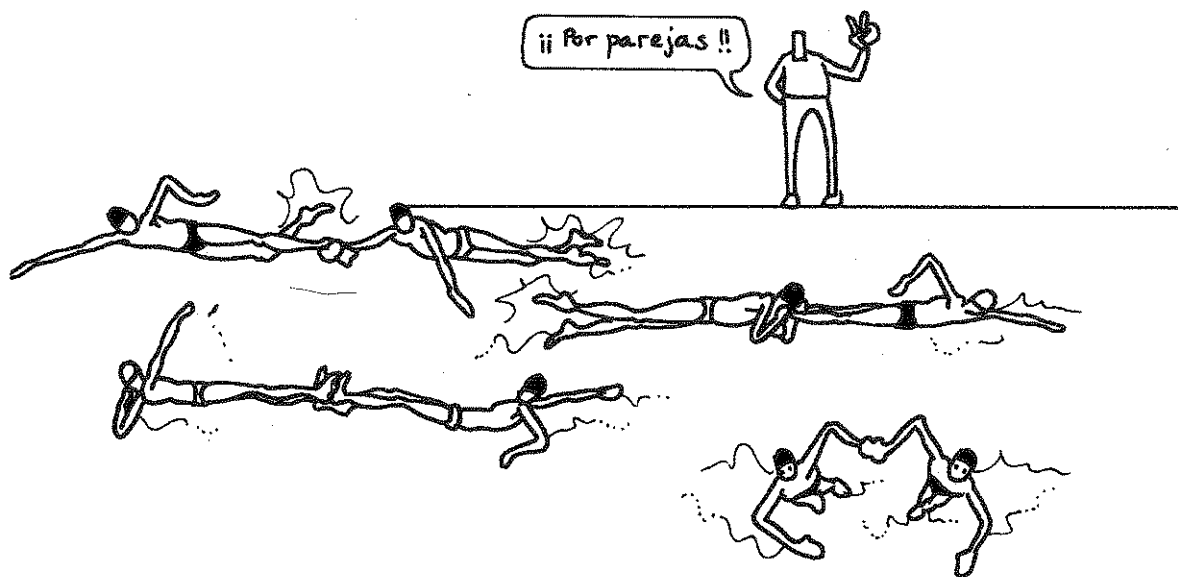
Nadar en cadena(varios)

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.



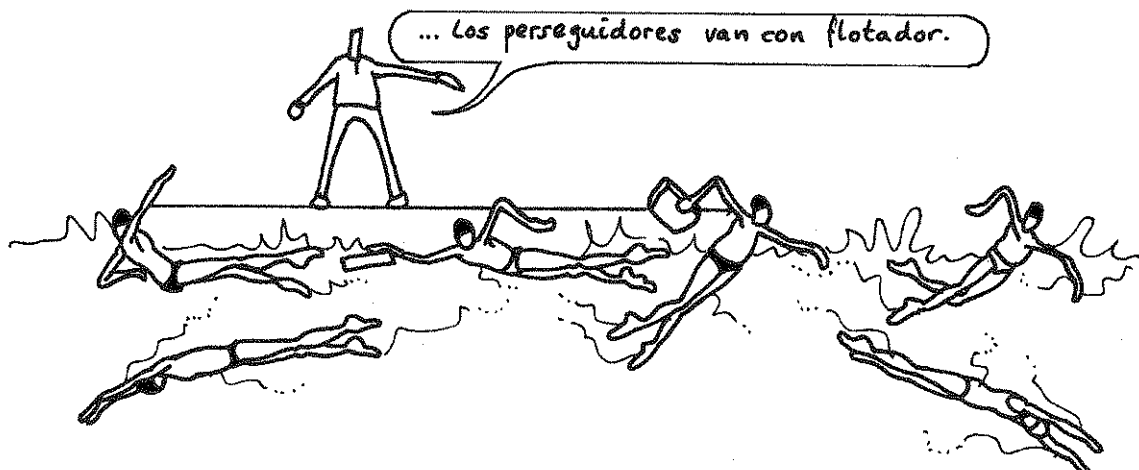
Juegos.- Juegos de persecución, perseguidores van con flotador.

Circuitos de habilidad con penalizaciones.

Policías y ladrones,los policías van sobre colchonetas y no pueden salir de ellas.

Juego de la Cadena.

Juego de las gallinas ciegas.(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 atrás.
EJE ANTEROPOSTERIOR	Eje dentro. Eje fuera. Cambios de dirección y sentido.	Los cambios deben ser con el cuerpo plano pues, si no, el eje de giro es el longitudinal.

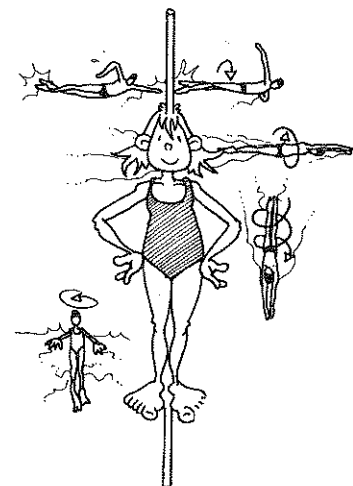
Referente a los giros, los **objetivos fundamentales** en esta etapa serán :

- Dominar los giros en el eje horizontal, el paso de posición ventral a dorsal y viceversa.
- Dominar los giros en eje transversal, fundamentalmente hacia delante.
- 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.

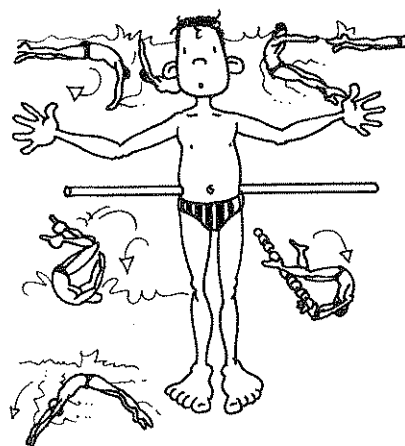
ACTIVIDADES**Eje longitudinal.**

- "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".



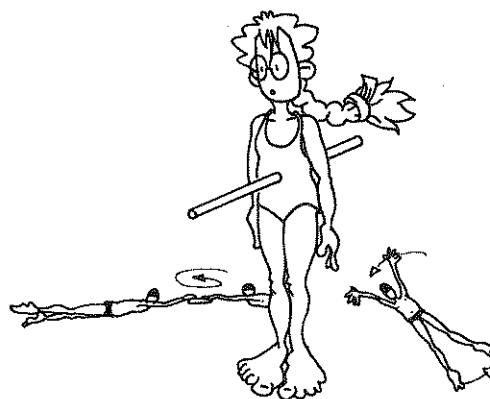
Eje transversal.

- "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 hacerlos 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 ejes 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, también en los fundamentos de las salidas de Natación, así como cualquier tipo de introducción en el agua desde fuera.

Podemos distinguir tres aspectos fundamentales en este grupo de habilidades:

- Las superficies de caída.
- El control del cuerpo en el aire.
- Le batida superficie, tipo y altura.

SALTOS.

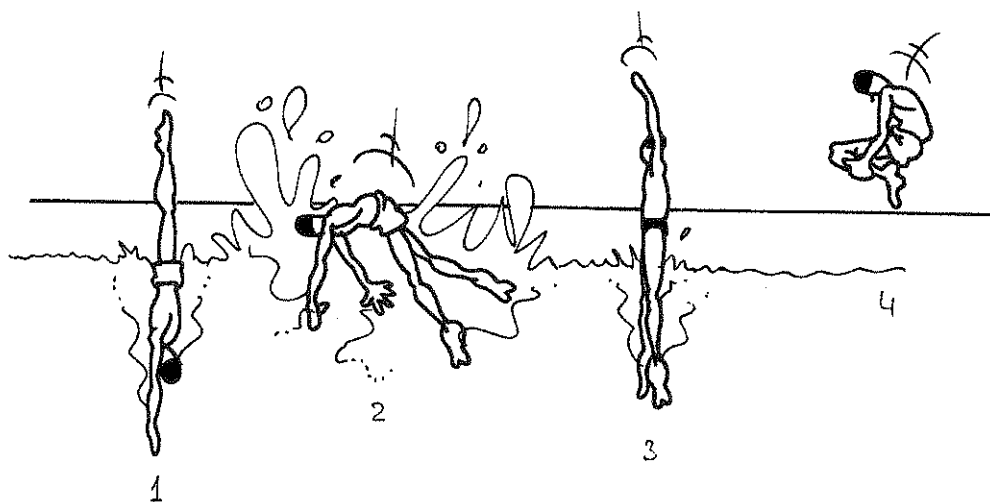
SUPERFICIES DE CAIDA.	RODILLAS. DE PIE. DE CABEZA. OTRAS.	Atención al control del cuerpo y a la posición de los brazos.
BATIDA. Superficie y altura	Minitramp. podium. Trampolín. Suelo. Fondo de la piscina.	Máxima atención al control del cuerpo en los apoyos y batidas. Controlar los estados de ansiedad. 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 caída.

"Saltar sin salpicar agua".

"Saltar salpicando el máximo".

"Salto de palillo.(de pie estirado)"

"De rodilla".

"Saltar de cabeza".

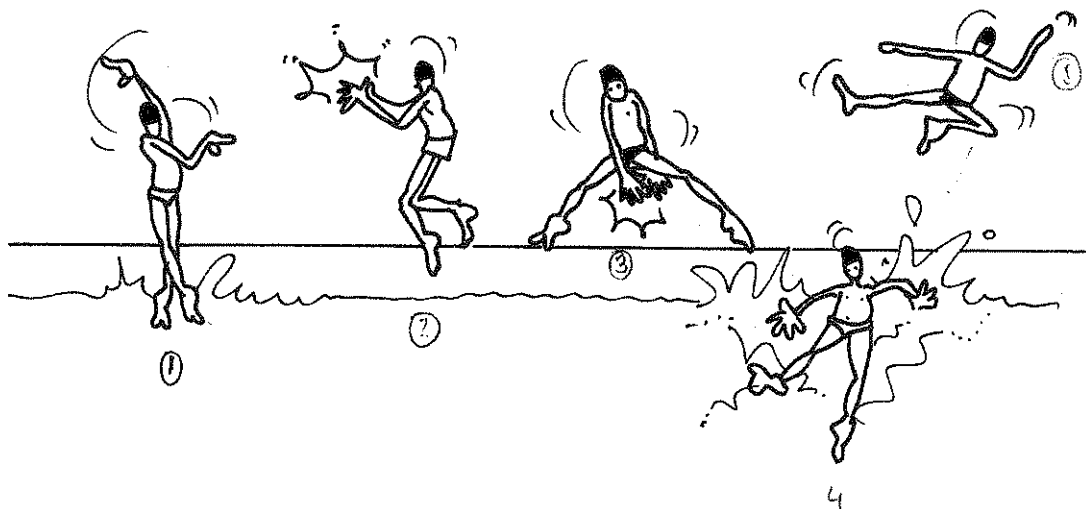
"Sentados".

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 atrás 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."

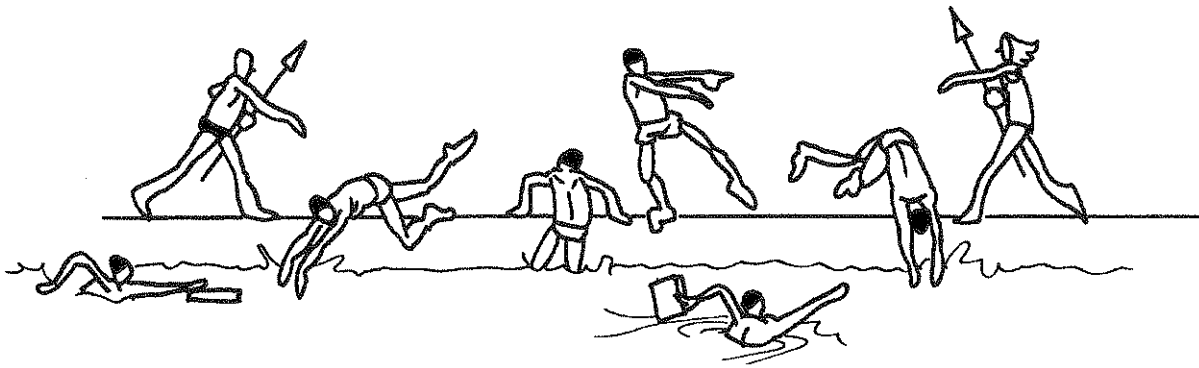
"Salto en dominó uno al lado de otro."

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 transcurso de dichas habilidades hay dos conceptos básicos a desarrollar:

Distancia.

Precisión.

Todo el trabajo se debe realizar utilizando diferentes tipos de móvil, formas de lanzar y de recibir y realizarlo 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 Móvil. El Blanco. El Segmento.	Una vez se va asumiendo el concepto es importante 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 él. 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 próxima 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 se adapte a diferentes móviles 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".

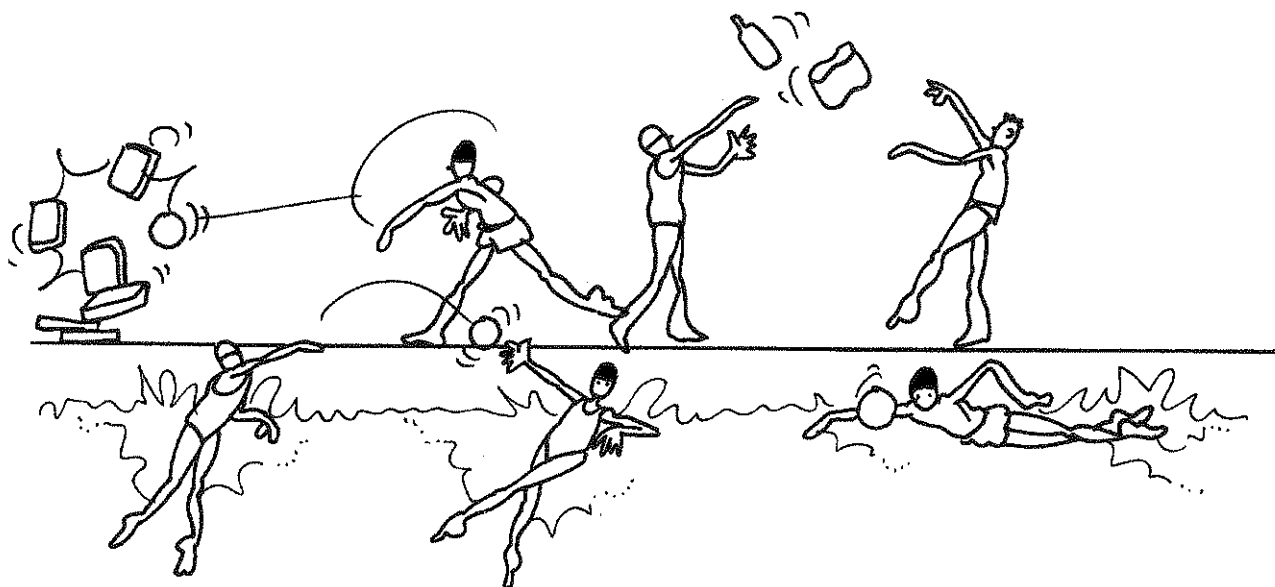
"Parejas uno frente a otro, ir pasaándose la pelota y se van alejando".

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

Evaluación en la 2ª 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 el 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, valores 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 situaciones 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 Cambio de altura Habilidad en los saltos				
Propuesta de saltos				
OBSERVACIONES				

3.3 TERCERA ETAPA. LA INICIACIÓN DEPORTIVA

INICIACIÓN A LA NATACION DEPORTIVA

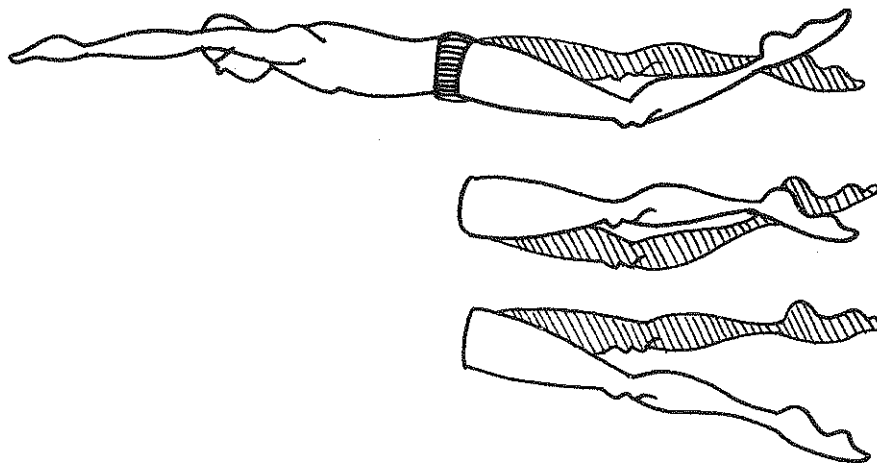
En este apartado de iniciación deportiva a la natación, vamos a plantear como objetivo global, la iniciación de los diferentes estilos, así como de las salidas y virajes, como base para una posterior etapa de desarrollo técnico, en donde se perfeccione dicha ejecución desde un punto de vista más relacionado 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

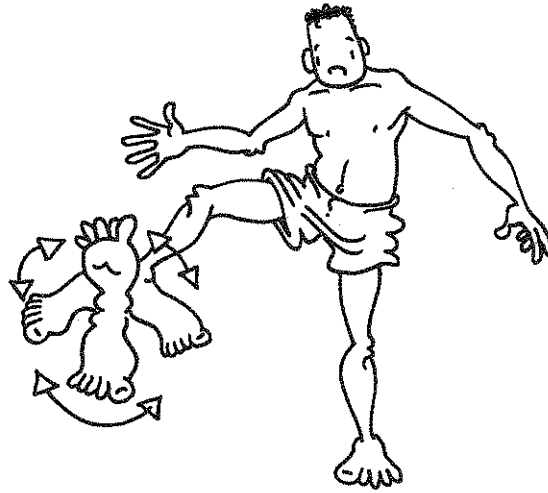
El estilo crol es el estilo que está considerado como el estilo más rápido en natación, hecho que se puede comprobar comparando las marcas o tiempos de competición de este estilo con las mismas distancias de los demás estilos (espalda, braza o mariposa).

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.

Acción 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.

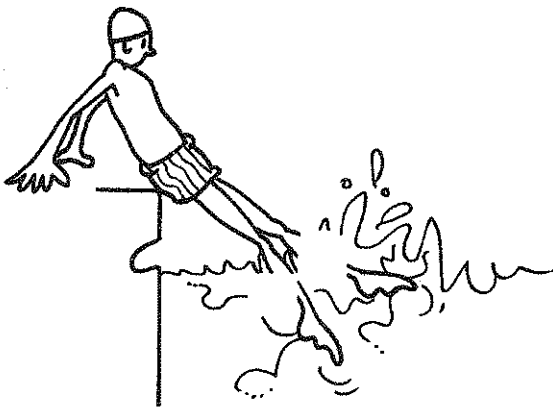


El movimiento de piernas, es un movimiento alternativo, en donde podemos diferenciar dos fases; una **fase ascendente**, y una **fase descendente**, a través de las cuales se van a producir los efectos propulsivos y equilibradores del cuerpo. Como podemos ver, todos los movimientos de las acciones de 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.

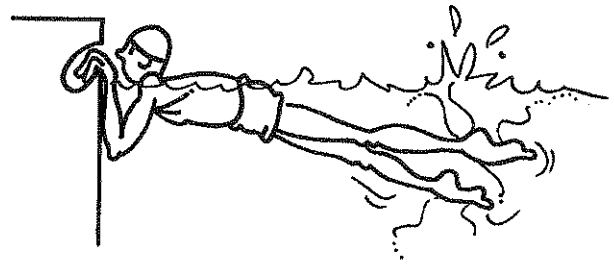


Movilidad del tobillo

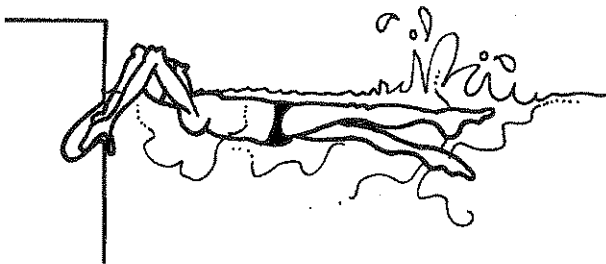
Ejercicios de aprendizaje de la acción de piernas en crol



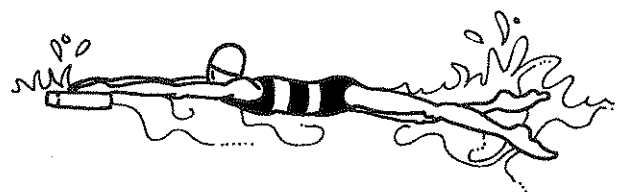
Piernas alternativas sentados
(con la cadera en el borde)



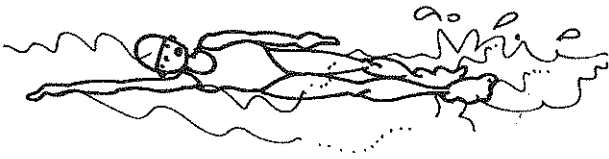
Piernas agarrados en el borde ventral
(codos apoyados en la pared)



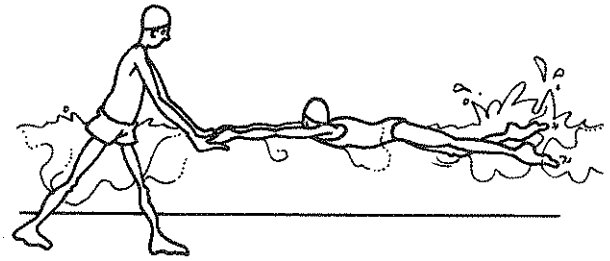
Idem
(dorsal)



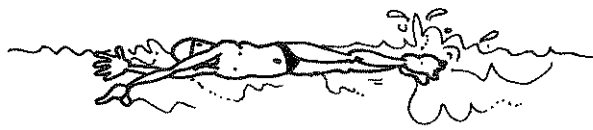
Piernas con tabla



Piernas laterales

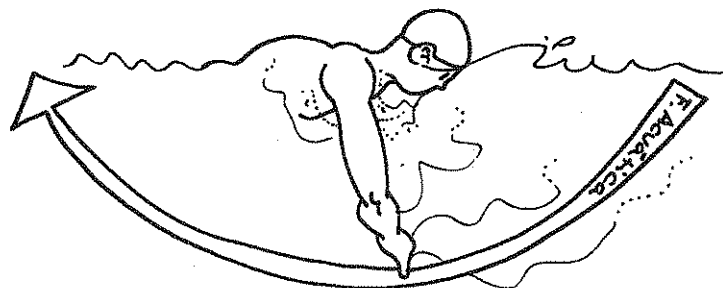
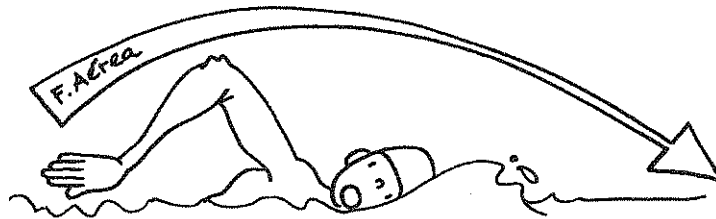


Piernas por parejas



Piernas sin tabla con inmersión lateral y con cabeza fuera

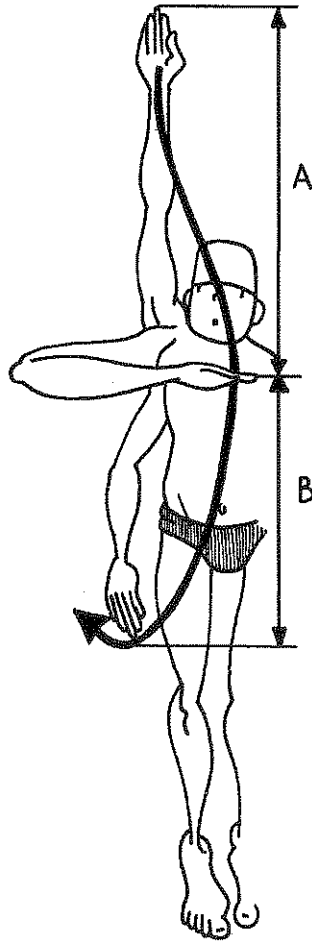
Acción de los brazos: A la hora de analizar la acción de brazos en el estilo crol, nos encontramos con un movimiento alternativo, en donde podemos diferenciar dos grandes fases: una **fase acuática**, y una **fase aérea**. La primera, será la fase que ocasionará la propulsión y la segunda, simplemente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



Tracción acuática y recobro

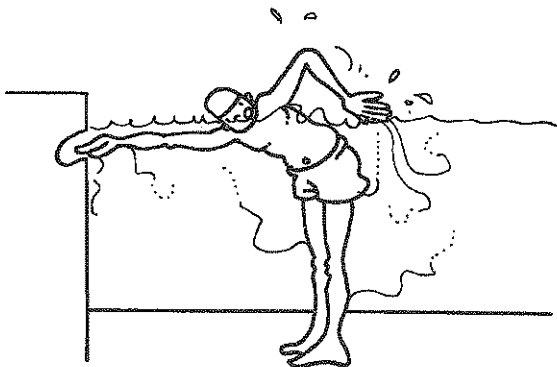
Dentro de la fase acuática, podemos distinguir una acción del brazo en donde lo que se busca es el "apoyo" de la palma de la mano sobre el agua, utilizando todas las palancas del brazo, que será

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 extensión (b).



Dibujo de la trayectoria curvilínea de la brazada

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



Movimiento de brazos en la pared



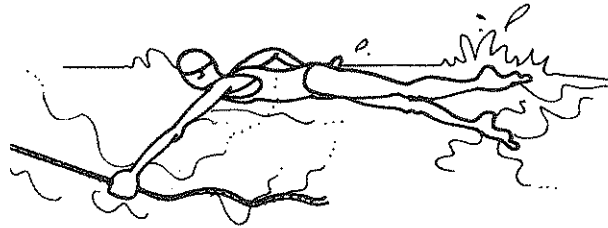
Brazada con tabla



Brazada en punto muerto con tabla

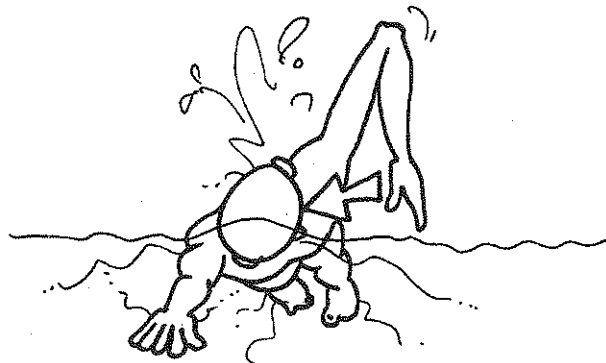
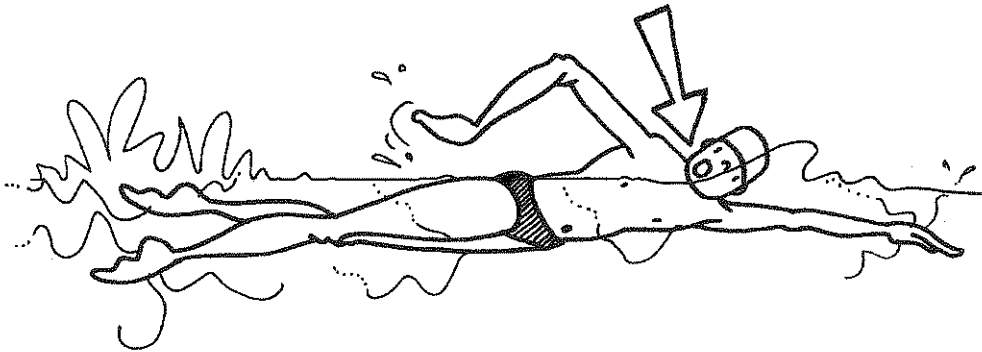


Brazada alternativa en punto muerto con tabla



Brazada firando 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.

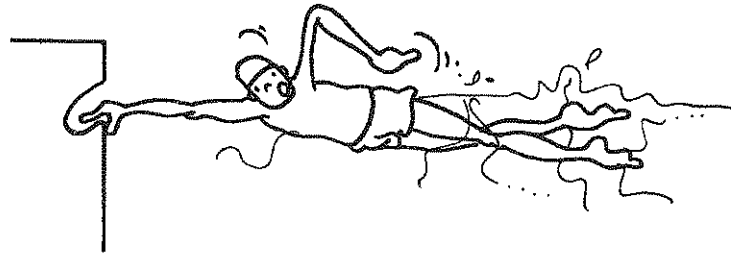


Momento de la respiración en crol, coincidiendo con el recobro del brazo

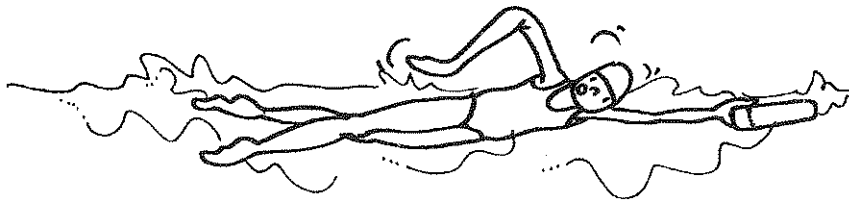
Ejercicios para el aprendizaje de la coordinación de la respiración en el estilo crol

Uno de los 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-

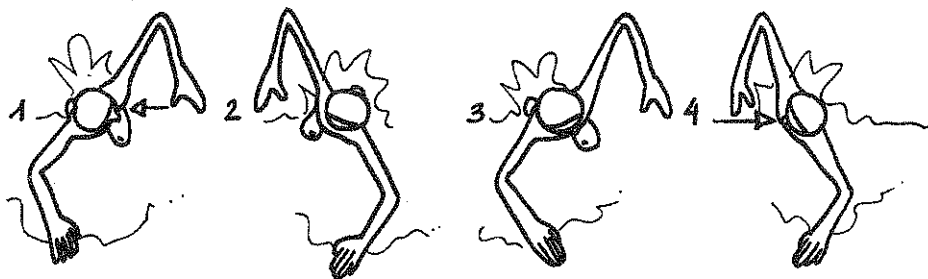
ratorio por ambos lados, factor que ayudará a su desarrollo de dominio de los movimientos específicos en el agua.



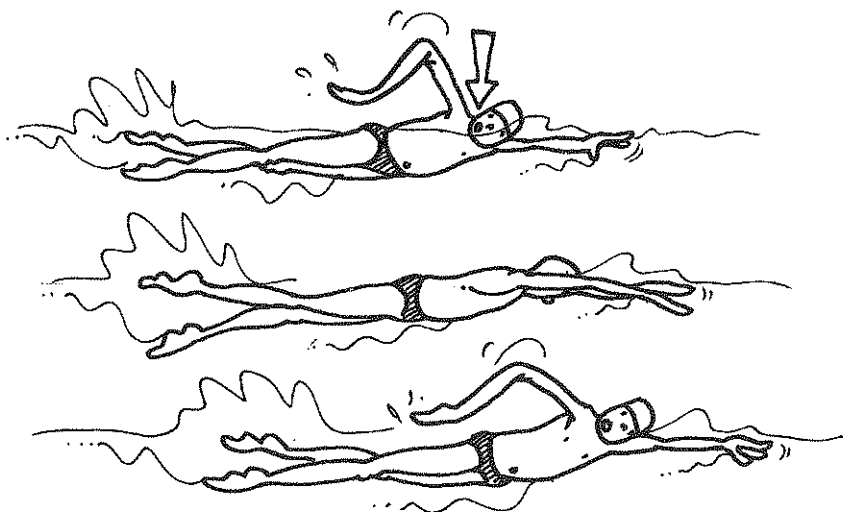
Momento respiratorio en la pared



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)