

3.4 CONSIDERACIONES DIDÁCTICAS PARA LOS PROFESORES. ASPECTOS METODOLÓGICOS

Se presentan a continuación algunas consideraciones que deben formar parte del ideario del profesor de natación y que el recordarlas pueden hacer que las actividades sean más interesantes y significativas, así como que nuestros alumnos trabajen en un ambiente de seguridad y de motivación permanente.

Los objetivos que planteemos deben ser adaptados a nuestro grupo y deben ser alcanzables.

Siempre hay que evaluar el aprendizaje de nuestros alumnos, de este modo sabremos si el trabajo que hemos planteado está bien fundamentado y si se puede seguir avanzando.

Es importante controlar el ritmo de la sesión, no debe ser excesivamente intensa toda la clase, nuestros alumnos no podrán seguir el ritmo, tampoco debe ser apática pues la actividad se vuelve sosa y aburrida.

Es importante utilizar material, pero hacerlo con medida y evitando que los alumnos dependan excesivamente de él.

Conviene modificar las formas de organizar la sesión y los grupos, debemos fomentar la relación y hacer la actividad variada. El cambio de organización puede hacer ver una actividad repetida de modo diferente.

LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA

La vía por la cual el profesor puede lograr los diversos objetivos que se proponga es a lo que llamamos estilos de enseñanza. El estilo lo elige el profesor de acuerdo con los objetivos y las tareas, además de las características del grupo.

Los estilos de enseñanza más utilizados dentro de los diversos aprendizajes que corresponden a las actividades físicas son:

- Mando directo.
- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Descubrimientos guiado.

Estas corrientes pedagógicas se diferencian fundamentalmente en la mayor o menor participación de los alumnos en la elección y realización de las actividades.

— **Mando directo.** Estilo de enseñanza muy usado que pretende provocar una respuesta de los alumnos en un tema determinado, por medio de un estímulo (orden del profesor, imitación dada...). La respuesta y el estímulo son decisiones tomadas por el profesor y siempre en relación a un modelo previo de ejecución.

— **Asignación de tareas.** En este estilo de enseñanza el profesor determina las tareas que son las partes esenciales de la actividad en cuestión. La división de la materia en tareas puede tomar las siguientes formas:

- Una sola tarea para todo el grupo o clase.
- Una secuencia de tareas para toda la clase, atendiendo al cumplimiento de un movimiento dado o una actividad dada.
- Una serie de tareas, dentro de la tarea principal de variada dificultad y basada en los análisis de las partes de la materia.

Hay una mayor participación del alumno, aunque la responsabilidad del profesor es mayor. La preparación previa corresponde al profesor, así como la cantidad de trabajo en la ejecución y en la evaluación. El alumno toma la decisión en cuanto a las tareas a efectuar sin estímulo del maestro, se autoevalúa y valora a los compañeros.

— **Enseñanza recíproca.** Este estilo de enseñanza propone el trabajo por parejas en el que el compañero se encarga de la observación de una tarea dada y le suministra la información al que la ejecuta. Se mantiene el nivel del maestro y del alumno de igual forma que en el modelo anterior en cuanto a la estimulación y ejecución, pasando la evaluación a depender del alumno en casi su totalidad.

— **Descubrimiento guiado.** Es el modelo por el que el profesor plantea una serie de problemas en las tareas que se están ejecutando y que el alumno debe resolver. El maestro debe esperar la respuesta del alumno y no intervenir salvo en casos necesarios, y sólo para dar sugerencias. El alumno debe interesarse, responder, etc. El profesor nunca da la respuesta, siempre la espera del alumno y una vez dada, la refuerza.

Cada uno de estos estilos de enseñanza es utilizable en Natación, pero la utilización de unos u otros tendrá mucho que ver con el objetivo perseguido.

Centrándonos en el objetivo utilitario y teniendo en cuenta el tiempo hábil para la consecución del mismo y un factor importante como es la peligrosidad del medio, son aconsejables los estilos: «Mando directo» y «Asignación de tareas». En estos, el profesor tiene una mayor intervención pudiendo poseer un control más directo sobre cada alumno, lo cual disminuye el riesgo de peligrosidad, además de poder llegar a los objetivos propuestos en poco tiempo gracias al seguimiento de unos pasos ya previstos y programados.

El estilo de «Enseñanza recíproca» también podría ser aplicado para el logro de un objetivo utilitario, pero no resulta tan aconsejable. Debe tenerse en cuenta la edad del alumno. Esta debería ser superior a 8-10 años, ya que el alumno debe poseer cierto dominio de sí mismo y capacidad de análisis, debe observar y corregir los errores del compañero observado, además de evaluarlo.

Conviene no confundir los sistemas de enseñanza generales que aquí hemos clasificado y definido, con los métodos específicos de actuación en la enseñanza de la natación y que diversos autores han recopilado en sus libros. Así, los métodos de actuación formarán parte del sistema de enseñanza que el profesor haya elegido. Recordamos que los más famosos métodos específicos de actuación (citados por Navarro, Vivensang, Catteau y Garoff, etc...) son el analítico o trabajo por partes aislado dentro de un aprendizaje, el global o trabajo conjunto y el sintético compendio de los dos anteriores.

SECUENCIACION DEL TRABAJO SOBRE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos de la Natación en relación a un objetivo utilitario constituyen un compendio o sucesión de problemas. No se trata de una adaptación espontánea o inmediata al medio acuático, sino que se trata de aprender a nadar.

Este compendio o sucesión de problemas, es decir, la Familiarización, la Respiración, la Flotación, la Propulsión y los Saltos se unen para constituir una progresión conjunta. El problema consiste en la secuenciación de las mismas, es decir, cuál es el orden idóneo de combinación entre ellos para que los alumnos aprendan a nadar más rápidamente.

Hay distintas opciones al respecto. Muchos autores han propuesto métodos y progresiones de los distintos elementos y de la combinación entre ellos. Esta va a depender del objetivo básico que se pretenda con cada uno de ellos y del tipo de piscina, así como del material a utilizar. Pero en cualquiera de los casos y siempre que el aprendizaje parta de cero, el primer elemento que se va a trabajar será la Familiarización.

Hay diversas corrientes en cuanto a la ordenación de los demás elementos. Así, técnicos franceses como Catteau y Garoff y el método americano de Red Cross son de la opinión que la progresión debe ser:

Flotación, Respiración y Propulsión

Creer que debe trabajarse en piscinas poco profundas y sin material auxiliar.

En cambio, para otros el aprendizaje debe hacerse a gran profundidad, con material y con un orden de sucesión opuesto, es decir:

Propulsión, Respiración y Flotación

Siguen esta tendencia los técnicos Guilbert, Manaud y el método «Manos Pies» de Charles E. Silvia.

Nosotros vamos a partir de la base de que el elemento principal dentro de un objetivo utilitario es la Propulsión, y que el primer elemento que se debe trabajar es la Familiarización. La ordenación de los demás elementos estará en función del tipo de piscina.

Así, en una **piscina profunda** los objetivos primarios serán:

Familiarización, Respiración y Propulsión

Y los objetivos secundarios:

La Flotación y los Saltos

La base del trabajo reside en la Propulsión, en el aprendizaje y experimentación de sensaciones propulsivas. En cambio, en una piscina poco profunda la ordenación sería:

Familiarización, Respiración, Flotación, Propulsión y Saltos

Se trabaja sobre un eje, la Flotación, que favorecerá la aplicación de los demás elementos. La proporción del trabajo de cada uno de ellos estará en función del nivel de aprendizaje.

Cuando hablamos de ordenación de los elementos y los enumeramos por orden de preferencia no pretendemos que se entiendan como elementos aislados, sino que debe tenerse en cuenta que existe una estrecha relación entre ellos. La progresión de cada elemento en sí mismo y la estrecha relación con los demás ocasionan un trabajo asociado en el que no se puede hablar de objetivo «puro». Siempre se trabaja un elemento (objetivo primario), pero los demás de forma asociada o complementaria (más o menos importante).

Por tanto, esta relación permite alternar los objetivos específicos sin oponerse al objetivo general (objetivo Utilitario). Pueden mezclarse y alternarse siempre que los ejercicios sigan una progresión en cuanto a dificultad.

Pedagógicamente, es necesario primero vencer el temor al agua. El alumno debe familiarizarse y tomar confianza sabiendo flotar correctamente, deslizarse tanto en posición ventral como dorsal, zambullirse sin temor al agua y respirar perfectamente, intentando buscar la coordinación de los movimientos.

Para ello hay que perfeccionar y coordinar la progresión de movimientos de los miembros superiores e inferiores junto con la respiración y, más adelante, con estilo completo.

La base de un buen éxito se encuentra en la no precipitación y en la adecuación de los trabajos al nivel que se vaya adquiriendo.

ASPECTOS METODOLÓGICOS A OBSERVAR

Debemos tener en cuenta dos aspectos diferentes al plantearnos la organización de un curso de iniciación a la natación. Primero hemos de plantearnos los aspectos generales de organización del curso, que son aquellos que se refieren a la estructura y mecánica del mismo. En segundo lugar, debemos plantearnos todos aquellos aspectos que influyen en la organización de una sesión, para de esta manera poder construir cada una de ellas de la forma más adecuada posible.

ASPECTOS GENERALES DE ORGANIZACIÓN

Consideramos cinco aspectos fundamentales que inciden en la estructura organizativa del curso:

- El nº de alumnos que componen cada grupo.
- La distribución del espacio y su disponibilidad.
- El nº de horas de que consta el curso y el nº de horas de cada contenido específico.
- Los estilos de enseñanza y los métodos posibles a utilizar dentro de ellos.
- La posibilidad de evaluación del proceso de aprendizaje.

El nº de alumnos que componen cada grupo

El nº de alumnos por grupo dependerá de su nivel, de la disponibilidad de profesores, de la edad, del espacio de que se disponga y del tipo de piscina: aunque los factores determinantes serán el nivel y la edad.

Cuanto mayor sea el nivel que posean los alumnos, mayor podría ser el nº de componentes del grupo.

Cuanto menor sea la edad de los alumnos, el grupo será menos numeroso.

No es aconsejable sobrepasar nunca el nº de 20 alumnos por profesor.

Podemos establecer una serie de modelos en cuanto a nº de alumnos que configuran un grupo atendiendo a la edad y considerando el nivel de iniciación:

- A partir de 9-10 años puede trabajarse adecuadamente con grupos de 15 alumnos por profesor.
- De 6 a 9 años el nº máximo de alumnos por profesor oscilará entre 10 a 12.
- De 4 a 5 años es preferible trabajar con un nº no mayor de 6 alumnos por profesor.
- Con niños de hasta 3 años de edad debe trabajarse de forma individualizada.

Esta clasificación variará según sea el tipo de piscina. En PPP el nº de alumnos por profesor puede aumentar ligeramente, mientras que en PP es preferible que se reduzca.

Atendiendo al planteamiento estructural del grupo, el profesor puede dividirlo en subgrupos, dejarlo como unidad o considerarlo como un conjunto de individuos independientes. Suele usarse preferentemente la estructuración en subgrupos que puede ser fija o flexible. Como fija se entiende aquella forma de estructuración duradera a lo largo de todo o gran parte del curso (trimestre, grupo de sesiones según objetivo específico.). Como flexible se entiende aquella que es variable en cada sesión o en cada actividad.

La estructuración en subgrupos fijos es la más utilizada porque resuelve mejor los posibles problemas cotidianos que pueden presentarse.

La formación de los subgrupos puede ser establecida por el profesor de forma aislada o conjuntamente con el grupo, por los alumnos, por sorteo, por niveles...

La distribución del espacio y su disponibilidad

Normalmente el espacio disponible en las piscinas es reducido debido a la coincidencia de varios grupos a la vez. Esta coincidencia de horarios unido a la metodología empleada por el profesor nos determinará la posibilidad de utilizarlo de diferentes formas. Debemos tener presente también la profundidad, la forma de la piscina y la disposición del material que deseemos.

Podemos estructurar el espacio de diversas formas:

- sin limitación de ningún tipo

- por calles
- por espacios multiformes limitadas por cuerdas y/o corcheras.

Nº. de horas totales y Nº. de horas por cada objetivo específico

Generalmente el nº de horas totales de que se compone un curso utilitario oscila entre 15 y 25. En función de la edad de los alumnos y del mayor o menor dominio de los objetivos específicos que se pretendan, variará la duración del curso.

La estructuración del programa seguirá el orden de consecución de los distintos objetivos específicos interrelacionándose totalmente tal y como se ha visto en apartados anteriores.

Más adelante trataremos la elaboración del programa en cuanto a objetivos al referirnos a diferentes tipos de programaciones según sea la piscina empleada.

Estilo de enseñanza

El profesor puede recurrir a varios estilos o sistemas de enseñanza que han sido expuestos anteriormente y que por tanto ahora sólo son citados.

- mando directo
- asignación de tareas
- enseñanza recíproca
- descubrimiento guiado

Pero al hablar de objetivo utilitario ha de atenderse básicamente a los métodos de enseñanza que pueden utilizar **dentro** de estos estilos. Estos son:

- método analítico
- método global
- método sintético

— *Método global*: Es el que llega a la ejecución de la materia de aprendizaje partiendo siempre del movimiento completo, hasta que se haya resuelto.

Es más apropiado cuando se aplica a habilidades que son una unidad estrechamente enlazada. Los alumnos ven la habilidad como un todo y la practican como tal.

Autores como Niemeyen y Silva lo consideran como el más adecuado para la natación.

— *Método analítico*: Es el que descompone el movimiento en sus partes haciéndose el aprendizaje por separado y combinándolas progresivamente hasta conseguir la correcta secuencia.

Presenta dos posibles formas:

- cada parte puede ser aprendida por separado y luego combinada en su globalidad al final de la secuencia
- el aprendizaje puede ser por partes progresivas; se aprende una parte, seguida de otra, y la combinación posterior de ambas; luego, se aprende una tercera secuencia que se combina con las otras dos, y así sucesivamente

Presenta el inconveniente de la posible incapacidad de relacionar las partes con el todo.

— *Método sintético*: Es una combinación de los métodos anteriores que ayuda al alumno a relacionar las partes con el todo. Puede también considerarse como sucesión de métodos (Ej.: mét. global). El alumno adquiere una noción inicial del movimiento; trabajando después partes específicas del mismo para finalmente unirlos en el movimiento global.

Posibilidad de evaluación del proceso de aprendizaje

No debe buscarse una determinada prueba para evaluar el proceso de aprendizaje. Lo que sí puede hacerse es determinar una serie de factores que nos indiquen el grado de dominio del medio que se ha alcanzado. Para ello podemos observar la consecución de 4 puntos:

- Existencia de una completa familiarización con el agua.
- Una respiración correcta.
- El nado de una distancia determinada.
- Una mínima noción y control de zambullidas.

Para ello es necesario:

- que el niño venza el temor al agua. Diremos que lo habrá logrado cuando sepa flotar, deslizarse entendiéndose prono y supino, zambullirse sin temor al agua y respirar adecuadamente
- que coordine movimientos de miembros superiores e inferiores junto con la respiración provocando un desplazamiento eficaz.

ASPECTOS METODOLOGICOS ESPECIFICOS DE UNA SESION

La organización de una sesión vendrá determinada por los objetivos a conseguir, los medios de que disponemos y de las tareas que pretendemos llevar a cabo.

No obstante, hay una serie de aspectos metodológicos específicos que hay que tener en cuenta al organizar una clase:

1. La distribución del grupo en el espacio
2. El tiempo de participación del alumno.
3. La actuación del profesor.
4. La distribución del tiempo de clase.
5. El factor seguridad.
6. Factores referidos al alumno: principalmente el miedo y la motivación.
7. La elección de material auxiliar y ejercicios.

1. **Distribución del grupo en el espacio.** Vendrá determinada por el reducido espacio del que se suele disponer y por la forma de la piscina y su profundidad. Los alumnos pueden distribuirse en 3 formas:

— *Posiciones formales:* los alumnos ocupan un espacio elegido por el profesor donde llevará a cabo las tareas. Esta forma de distribución favorece el control de los alumnos, existe mayor disciplina de grupo y se aprovecha mejor el espacio cuando es escaso.

El uso de corcheras puede ayudar a dividir la piscina según convenga. La delimitación del espacio reporta un mejor aprovechamiento y un mejor control.

— *Posiciones informales:* el alumno elige su propia situación en el espacio. No hay formaciones definidas, las agrupaciones vienen mediatizadas por las propias actividades y el espacio disponible. En este tipo de distribución, las situaciones son más motivantes y normalmente más dinámicas.

Pero tiene el inconveniente de que se requiere más espacio y presenta más dificultades de control.

— *Posiciones mixtas:* combinación de las 2 anteriores. Las tareas se realizan en distintos lugares y hay intervención tanto del profesor como de los alumnos. Es el tipo de distribución más usado ya que potencia las ventajas y limita los inconvenientes de las otras dos.

2. **El tiempo de participación del alumno.** Conviene que el alumno participe de forma activa el mayor tiempo posible. Para ello es importante la ejecución de ejercicios dinámicos con los que el niño se sienta motivado.

3. **La actuación del profesor.** En primer lugar, el profesor debe tener siempre la actividad programada, evitando las improvisaciones que pueden perjudicar al alumno.

Por otro lado, ha de buscar los mejores métodos de información, teniendo en cuenta en cómo la dirige y a quién la dirige, para evitar en lo posible el aburrimiento del alumno así como las explicaciones demasiado largas.

El profesor debe colocarse de forma que pueda controlar la actividad en todos los aspectos importantes; información, corrección, seguridad...

Por último, el profesor debe tratar de ampliar y de reciclar sus conocimientos para no quedarse estancado, pues los medios técnicos y pedagógicos evolucionan con rapidez, de tal forma que lo que hoy consideramos totalmente avanzado, en poco tiempo se nos queda desfasado.

4. Distribución del tiempo de la clase. El tiempo de sesión debe estar bien repartido; debemos tener en cuenta la duración de la información, las correcciones, colocación y recogida del material...

El profesor debe considerarlo en el momento de plantearse unos objetivos a conseguir en las distintas sesiones. En resumen, debería disponer de 45 o 50 minutos de actividad para el alumno en sesiones de una hora de duración.

5. Factor seguridad. Este factor tiene importancia en la sesión de un programa utilitario en el que en un principio los alumnos no disponen de una mínima autonomía en el medio. Al organizar una sesión se ha de tener este factor muy presente y distribuir al grupo de tal forma que favorezca el control de los alumnos por parte del profesor. No obstante, la importancia de la seguridad dependerá del tipo de piscina que se utilice y en función de ésta será necesario un tipo de material u otro.

6. El miedo y la motivación. El profesor debe tener en cuenta que muchos de sus alumnos entran por 1ª vez en contacto con un medio distinto al habitual, recibiendo unas sensaciones muy diferentes a la que vive normalmente. Ha de tratar de reconocer a aquellos alumnos a quienes un contacto brusco podría provocar una respuesta negativa y buscar para ellos otro tratamiento, otra forma de conseguir una experiencia mucho más agradable. En el caso de que el alumno tenga miedo, la acción del profesor no debe reducirse a la verbal, la imitación o la ayuda mecánica sino que debe tener presente que la actividad y la afectividad no deberían ser nunca disociadas.

El otro aspecto importante es la motivación, el profesor es un elemento moderador en la actividad así como el ente de donde deben salir las decisiones y ejemplos que sean de utilidad para los alumnos.

La actitud del profesor hay que tener en cuenta que es muy observada. Siempre debe tratar de mantener el grupo motivado por las actividades propuestas.

7. Elección del material auxiliar y ejercicios. El material utilizado en la clase es de gran importancia en la consecución de objetivos, así como su calidad de elemento altamente motivante.

Es un elemento que facilita la organización y el control de la sesión.

Dos son las fórmulas básicas de traducir concretamente en una práctica los objetivos previstos: las formas jugadas y los ejercicios sistemáticos. La elección de uno u otro estará primordialmente en función de las características del grupo, jugando básicamente un papel motivador. Aspecto primordial será comprobar que el juego o ejercicio escogido responde totalmente a la obtención del objetivo programado.

ANEXO

Ejemplos prácticos de planificación y desarrollo de un programa

- PISCINA PROFUNDA (*)
- PISCINA MIXTA - PISCINA POCO PROFUNDA •

Nota: en la distribución por sesiones y objetivos, figuran dos siglas a observar: -asteriscos, que en función de su número (de 5 a 1) configurarán la importancia del trabajo mencionado en la sesión. -En el apartado referido a piscinas mixtas al margen se determina la parte de la misma en que se realizará el trabajo, parte profunda (PP), o parte poco profunda (PPP).

NOTA: En el programa propuesto en piscina profunda, se considera que en las diez primeras sesiones, se utiliza material de ayuda total, a excepción de los trabajos específicos, en los que ya se indica su supresión.

MAM = Material Auxiliar Móvil.

MAF = Material Auxiliar Fijo.

TRABAJO EN PISCINA PROFUNDA

CONTENIDOS	1	2	3	4	5	6	7
FAMILIARIZACIÓN	Introducción en el agua Desplazamiento en la orilla Conocimiento de sensaciones Juegos *****	Intento de dejarse (posición vertical) Conocimiento del contacto del agua con las partes sensibles *****	Objetivo: dejarse ir de la pared (con MAM) Inicio sin MAM *****	Incremento del dominio sin MAM, desplazamientos (juegos diversos) ***	Obtención de posición dorsal Desplazamientos libres *	Exploración del medio sin material **	
FLOTACIÓN				Inicio ventral (cara dentro) Inicio vertical (MAM y sin) **	Incremento del dominio de flotación ventral ***	Flotación dorsal (apoyo-sin apoyo) ***	Inicio de la flotación ventral con 1 apoyo y sin material ***
RESPIRACIÓN		Conocimiento de la Inspiración/ Espiración Introducción de la cabeza (Apneas) ***	Apneas Insp. Espiración dentro del agua (sencillas) ***	Inicio sobre ritmos sencillos (MAF) ***	Trabajo sobre diferentes ritmos Irregulares ****	Inclusión de la respiración específica de crol en la Propulsión. Pn + mov. 1Br. (MAF-MAM) ****	Dominio de la respiración dentro del desplazamiento. Estilo completo ventral ****
PROPULSIÓN	Pataleos simples (borde) Pataleos en posición vertical Pataleos en posición inclinada ***	Inicio de movimientos alternativos ventrales MAF (en pared y en desplazamiento) Obtención de la posición horizontal ****	Desplazamiento con MAM (Piernas + movimientos alternativos ventral) (Obtener posición horizontal) ****	Desplazamiento de piernas + movimiento alternativo ventral + Apnea inspiratoria Igual a lo anterior más un brazo *****	Crol= Pn + Br + Respiración libre Desplazamientos tipo alternativo *****	Inicio del batido en posición dorsal (Alternar MAF-MAM) ****	Batido + 1 brazo en posición dorsal (MAM) ****
OTROS ELEMENTOS SALTOS/CAIDAS		Deslizamiento con ayudas ventrales (encontrar la posición) **	Deslizamientos ventrales con MAM **	Trabajo de giros sobre el eje longitudinal **	Trabajo de giros sobre el eje A.P. **	Saltos guiados desde la orilla (caídas) 10 juegos sin M.A. *	Saltos de pies libres **

TRABAJO EN PISCINA PROFUNDA

8	9	10	11	12	13	14	15
	<p>La mayoría de los trabajos que continúan se hacen sin burbuja limitados por dos factores</p> <p>←-----→</p> <p>a) Dificultad técnica</p> <p>b) Cansancio</p>						
<p>Ensayo de flotación ventral libre</p> <p>***</p>	<p>Flotación dorsal con 1 apoyo y libre</p> <p>***</p>		<p>TRABAJO CONJUNTO DE LAS SESIONES</p> <p>Dominio del desplazamiento ventral</p> <p>Desplazamiento dorsal</p> <p>Inicio de otras técnicas de desplazamiento</p> <p>Otras habilidades:</p> <p>cambios de sentido. mantenimiento de la posición vertical. enlaces de movimientos diversos. saltos complejos. saltos de cabeza. giros sobre el eje transversal.</p>				
<p>sin burbuja</p> <p>Bateo crol + 1 Br + respiración específica</p> <p>****</p>	<p>Ejercicios sobre respiración específica</p> <p>****</p>						
<p>Batido de crol Batido + 1 Br Batido espalda. Batido + 1 Br Desplazam. Estilo compl. Crol Espalda</p> <p>*****</p>	<p>Repaso de todas las propulsiones de días anteriores</p> <p>Nado completo sin material</p> <p>*****</p>	<p>Inicio de la propulsión del Estilo completo de espalda</p> <p>Inicio batido con movimientos simultáneos</p> <p>*****</p>					
	<p>Inicio del salto de cabeza</p> <p>**</p>						

TRABAJO EN PISCINA MIXTA

OBJETIVOS	1 (PPP)	2 (PPP)	3 (PPP)	4 (PPP)	5 (PPP)	6 (PPP)	7 (PPP)
FAMILIARIZACIÓN	Introducc. en la piscina. Conoc. de sensaciones Desplazamientos sencillos. Juegos *****	Igual anterior aumentando la dificultad Conoc. de sensaciones del agua en partes sensibles Juegos *****	Aumento sensaciones en partes sensibles Exploración del medio (subacuático) Pérdidas momentáneas del apoyo (equilibrio) *****	Repaso de las 3 primeras sesiones aumentando la dificultad Juegos ***			
FLOTACIÓN			Inicio de la posición de flotación ventral con doble ayuda ***	Flotación ventral 1 apoyo Inicio flotación ventral 2 apoyos ***	Flotación ventral libre Flotación dorsal 1 apoyo Flotación agrupada ****	dominio de la flotación ventral libre Inicio de la flotación dorsal sin apoyo *****	Inicio de la flotación ventral sencilla (parte profunda) ****
RESPIRACIÓN		Conocimiento de la Inspiración/ Espiración (libre) Introducción en el agua y repetimos las fases **	Apneas Insp. Espiración en el agua (sencillas) ****	Inicio trabajo ritmo respiratorio Insp/Esp, (más seguidas) Apneas Esp. *****	Aumento ritmo Insp/Esp. Ritmos irregulares ****	Repaso incrementando la dificultad (trabajo específico con propulsión) ***	Respiración específica de crol con MAF (forma sencilla con 1 brazo) ***
PROPULSIÓN		Pataleos simples en el borde y sentados *	Movimientos de piernas ventrales con MAF o combinados con deslizamientos ayudados **	Inicio de piernas en posición ventral con MAM (alternativos) ***	Piernas alternativas en posición ventral con MAM Igual con apneas inspiratorias Incluir respiración libre ***	Piernas alternativas en posición dorsal con MAF Idem en pos. ventral con resp. libre Idem en pos. ventral con MAF + 1BR. ****	Piernas de crol + 2BR. con resp. libre y con MAM Piernas espalda + 1BR. MAM ****
OTROS ELEMENTOS SALTOS/CAÍDAS	Saltos sencillos *		Deslizamiento con ayudas ventrales (encontrar la posición horizontal) *	Deslizamientos con MAM con impulso ventral *	Deslizamiento con ayudas dorsales **	Saltos ayudados en la orilla (caídas) **	Deslizamientos libres Saltos: pies libres ** TRABAJO CONJUNTO DE LOS ELEMENTOS Flot. ventral libre + prop. piernas

TRABAJO EN PISCINA MIXTA

8	9	10	11	12	13	14	15
(PPP) (PP)	(PPP) (PP)	(PPP) (PP)	(PPP) (PP)	(PP)	(PP)	(PP)	(PP)
			<p style="text-align: center;">↑</p> <p style="text-align: center;">Desplazamientos subacuáticos</p> <p style="text-align: center;">Inicio del nado crol en la parte más profunda</p> <p style="text-align: center;">Repaso ejercicios anteriores en la parte profunda</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>TRABAJO CONJUNTO DE LAS SESIONES</p> <p>Desplazamientos subacuáticos.</p> <p>Batido simultáneo.</p> <p>Mantenimiento vertical.</p> <p>Cambios de sentido.</p> <p>Enlaces de movimientos diversos.</p> <p>Saltos complejos.</p> <p>Salto de cabeza.</p> <p>Giros sobre el eje transversal.</p>			
Desplazamientos cogidos a la orilla *****	Conocimiento de sensaciones con MAT *****	Inmersiones sencillas ***					
Apneas ligadas a la propulsión y a la flotación ***	Respiración libre ligada a la propulsión ***	Respiración específica ligada a la propulsión ****					
Específica de crol con MAF (variantes) ***	Respiración libre Apneas Insp. **	Inmersiones sencillas (Apneas) **					
	Global Desplaz. estilo completo ****	Desplaz. crol y espalda con resp. específica (perfecc. de estilos + 1BR) Desplaz. con movimientos simultáneos brazos (sin recobro) *****					
Deslizamientos de espaldas Inicio de giros **	Saltos diversos (inicio de cabeza) Giros en el eje transversal ***	Saltos diversos (continuación de cabeza) Giros en 2 ejes (transversal, longitudinal) ***					
<p>TRABAJO CONJUNTO DE LOS ELEMENTOS</p> <p>Flot. ventral + prop. piernas + mov. brazos / Flot. dorsal + mov. piernas</p>							

TRABAJO EN PISCINA. POCO PROFUNDA

El planteamiento sería muy similar a la piscina mixta, diferenciándose tan solo en la no existencia del paso a la parte profunda, lo que supondría la no realización total de los objetivos previstos en un curso de aprendizaje elemental].

Nunca olvidar el controlar a todo el grupo; situarse de forma que podamos ver a nuestros alumnos, mantener los niveles máximos de seguridad. Es importante ver y ser visto. Mantener siempre el nivel de atención. No abandonar la piscina si quedan alumnos en el recinto, siempre hay un riesgo.

Controlar los estados de ansiedad que provocan algunos ejercicios o juegos, debemos evitar las fobias y los miedos, no tener nunca prisa, cada uno de nuestros alumnos tiene su propio ritmo.

Realizar correcciones de forma escueta y puntual, la información debe ser sencilla y clara, el alumnado las entiende y aplica mejor.

Ser siempre autocríticos, autoevaluarnos, si algo no sale conforme lo previsto puede ser porque nosotros no hemos presentado o planteados bien las actividades.

Utilizar términos de natación para que sean comprensibles para tus alumnos.

Tener siempre interés por mejorar, consultar las fuentes que os ofrecemos en el apartado de recursos.