

3.4. Consideraciones didácticas. Aspectos metodológicos



1. SEGURIDAD
2. MOTIVACION
3. OBJETIVOS ASEQUIBLES
4. EVALUAR Y ANALIZAR
CONSTANTEMENTE
5. CONTROLAR EL RITMO DE LA SESIÓN
6. USAR MATERIAL PERO CONTROLADO
7. MODIFICAR FORMACIONES Y
ORGANIZACIONES DEL GRUPO

ESTILOS DE ENSEÑANZA

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

- o Cada objetivo tendrá unos métodos más recomendados que otros.
- o Métodos de actuación: analítico, global y sintético

Secuencia del trabajo sobre objetivos específicos

- o Diferentes tendencias.
 - o Siempre primero FAMILIARIZACIÓN
 - o F-R-P en PPP y sin material
 - o P-R-F en PP y con material
- o Recomendaciones de la FEN
 - o En PP (se trabaja sobre la propulsión): F-R-P y como secundarios Flot y Saltos
 - o En PPP (se trabaja sobre la flotación): F-R-Flot-P-Saltos

Aspectos metodológicos

o Generales:

- o N° de alumnos
 - o El espacio
 - o N° de horas (tiempo)
 - o Estilos y métodos de enseñanza
 - o Posibilidad de evaluación
- ## o De la sesión

Generales: N° alumnos

- o En función de la edad, nivel, piscina, material...
- o Grupos fijos y/o flexibles.
- o Subgrupos.



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

Generales: espacio

- Sin limitación
- Por calles
- Multiformes



Generales: tiempo/duración

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.

Generales: estilos y métodos de enseñanza

- o Estilos?
- o Métodos:
 - o Global: ACBD
 - o Analítico:
 - o por separado: A, B, C, D.
 - o o progresivo: A, A+B, A+B+C, A+B+C+D
 - o Sintético: UNIÓN DE LOS ANTERIORES, ABCD, A, B, C, D, ABCD

Generales: posibilidad de evaluación

o Observar estos 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.

Aspectos metodológicos de la sesión:

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.

Sesión: distribución del grupo en el espacio

- o Posiciones formales
- o Posiciones informales
- o Posiciones mixtas



Sesión: tiempo de participación del alumno



Sesión: actuación del profesor

- o Actividad programada, no improvisar.
- o Adecuar lenguaje.
- o Tono y volumen.
- o Demostraciones adecuadas y no largas.
- o Colocación adecuada.
- o Actualizarse.



Sesión: duración del tiempo de clase

- o Vestuario.
- o Recepción del alumnado.
- o Distribución del espacio y el material
- o Información
- o Calentamiento
- o Parte principal (explicaciones, demostraciones, ejecuciones, correcciones...)
- o Vuelta a la calma
- o Recogida.

De 60' aprovechar 45-50'

Sesión: seguridad

- o Material de flotación.
- o Material de ayuda.
- o Disposición para lanzarse al agua.
- o Vigilancia de todo el grupo.
- o Importante el tipo de piscina.

Sesión: el miedo y la motivación

- o Ayuda verbal, mecánica y de imitación
- o Ayuda afectiva.
- o Profesor como modelo
- o Profesor como motivador y animador del grupo

Sesión: elección del material auxiliar y ejercicios

- o Variedad de materiales
- o Ejercicios jugados
- o Ejercicios sistemáticos.

EJEMPLOS DE PLANIFICACIONES

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

TRABAJO EN PISCINA PROFUNDA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CONTENIDOS															
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 ***	Ensayo de flotación ventral libre ***	Flotación dorsal con 1 apoyo y libre ***						
RESPIRACIÓN		Conocimiento de la Inspiración/ Espiración Introducción de la cabeza (Apneas) ***	Apneas Insp. Espiración dentro del agua (sencilias) ***	Inicio sobre ritmos sencillos (MAF) ***	Trabajo sobre diferentes ritmos Irregulares ****	Inclusión de la respiración específica de crol en la Propulsión. Pn + mov. 1 Br. (MAF-MAM) ****	Dominio de la respiración dentro del desplazamiento. Estilo completo ventral ****	sin burbuja Bateo crol + 1 Br + respiración específica ****	Ejercicios sobre respiración específica ****						
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) ****	Batido de crol Batido + 1 Br Batido espalda. Batido + 1 Br Desplazam. Estilo compl. Crol Espalda *****	Repaso de todas las propulsiones de días anteriores Nado completo sin material *****	Inicio de la propulsión del Estilo completo de espalda Inicio batido con movimientos simultáneos *****					
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 **		Inicio del salto de cabeza **						

La mayoría de los trabajos que continúan se hacen sin burbuja limitados por dos factores
 ←-----→
 a) Dificultad técnica
 b) Cansancio

TRABAJO CONJUNTO DE LAS SESIONES

- dominio del desplazamiento ventral
- Desplazamiento dorsal
- Inicio de otras técnicas de desplazamiento
- Otras habilidades:

cambios de sentido.
 mantenimiento de la posición vertical.
 enlaces de movimientos diversos.
 saltos complejos.
 saltos de cabeza.
 giros sobre el eje transversal.

TRABAJO EN PISCINA MIXTA

TRABAJO EN PISCINA MIXTA

	1	2	3	4	5	6	7
OBJETIVOS	(PPP)	(PPP)	(PPP)	(PPP)	(PPP)	(PPP)	(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/ Expiración (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 **

	8	9	10	11	12	13	14	15
OBJETIVOS	(PPP) (PP)	(PPP) (PP)	(PPP) (PP)	(PPP) (PP)	(PP)	(PP)	(PP)	(PP)
FAMILIARIZACIÓN	Desplazamientos cogidos a la orilla *****	Conocimiento de sensaciones con MAT *****	Inmersiones sencillas ***					
FLOTACIÓN				Desplazamientos subacuáticos	TRABAJO CONJUNTO DE LAS SESIONES Desplazamientos subacuáticos. Batido simultáneo. Mantenimiento vertical. Cambios de sentido. Enlaces de movimientos diversos. Saltos complejos. Salto de cabeza. Giros sobre el eje transversal.			
RESPIRACIÓN	Apneas ligadas a la propulsión y a la flotación ***	Respiración libre ligada a la propulsión ***	Respiración específica ligada a la propulsión ****	Inicio del nado crol en la parte más profunda				
PROPULSIÓN	Específica de crol con MAF (variantes) ***	Respiración libre Apneas Insp. **	Inmersiones sencillas (Apneas) **	Repaso ejercicios anteriores en la parte profunda				
OTROS ELEMENTOS SALTOS/CAÍDAS	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) ***					

FIN

POR FIN!!!!

¡Gracias!