



## Natación

PROYECTO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR HEIDELBERG 2010/2011



### Metodología

La enseñanza se centra en la utilización de recursos pedagógicos que globalmente persiguen ejercitar la participación activa del alumno/a a través de la asignación de tareas, el trabajo por parejas o imitando un modelo.

El descubrimiento guiado y la resolución de problemas motores se adaptan a los niveles básicos de iniciación con planteamientos de las acciones motrices más globales.

Una vez superada la fase de iniciación se plantea el trabajo analítico de las acciones motrices. El juego o los ejercicios previstos con un planteamiento lúdico es la fórmula ideal para lograr la motivación y la necesaria integración del grupo.

Esta actividad se llevará a cabo en las instalaciones del **Club Natación Metropole**.

### Objetivos

- Favorecer la habituación al medio: Sensaciones, primeras percepciones de equilibrio y flotación.
- Educar la respiración: ésta, como requisito para desenvolverse en el agua, y como un medio para la regulación corporal (cambios de tono). Potenciar la relajación. Ello a través de las fases de apneas y trabajo de ritmo respiratorio.



- Favorecer la percepción del propio cuerpo y consolidar el desarrollo del esquema corporal en las etapas iniciales. Ello por actividades que impliquen la movilidad e identificación de segmentos.
- Potenciar el ajuste corporal, tanto para mejorar una posición funcional respecto al medio (en desplazamientos globales, primero, y luego técnica de estilos), como para educar el ajuste del propio cuerpo.
- Desarrollar la coordinación dinámica general, a través de propuestas que integren diversas secuencias motoras y habilidades y destrezas nuevas
- Potenciar la estructuración temporal y espacial, relacionando, en un aspecto básico las nociones duración y orden en el primero (fases respiratorias, nociones de ritmo...) y, en el segundo a una organización más compleja en localización de objetos (buceo), distribución en el espacio o la velocidad.
- Contribuir, de manera general, al desarrollo de la condición física.
- Iniciación a una práctica deportiva específica a través de las distintas especialidades, realizando actividades jugadas a partir de ellas.
- Entender la actividad acuática y el propio cuerpo como medio de relación con los demás.
- Integrar las conductas motrices sobre unas pautas sociales.

### **Objetivos generales (nivel básico/medio)**

No todos los objetivos se trabajan con la misma intensidad. Ésta dependerá del nivel que tengan los alumnos.

1. Sensibilización y potenciar la relajación
2. Educar la respiración. Potenciar la relajación.
3. Flotación, respiración.
4. Propulsión, flotación.
5. Propulsión y coordinación de la respiración.
- 6.

### **Sesión típica**

**Duración: 60 minutos**

Distribución:

10' llegada, cambio en el vestuario.

10' calentamiento y distribución de los grupos (contacto inicial del grupo).

30' sesión en agua.

10' cambio en el vestuario y despedida del grupo.