

---

# INICIACIÓN A LA NATACIÓN

---

CEIP ÁGORA



## INICIACIÓN A LA NATACIÓN.

### Etapa I: APRENDER A NADAR. LA SUPERVIVENCIA EN EL MEDIO ACUÁTICO.

El objetivo prioritario y el aspecto esencial de toda actividad en el medio acuático es la supervivencia, es decir, no ahogarse en el medio acuático. Para aprender a nadar, tenemos que tener claros unos conceptos fundamentales a la hora de iniciar la natación:

- **LA FAMILIARIZACIÓN**

El alumno se debe ir introduciendo en el medio acuático (piscina), ya que es un medio totalmente diferente al terrestre. Además tener una relación total entre el agua y el cuerpo, es decir, las sensaciones que el alumno siente.

Los dos objetivos fundamentales de este concepto son:

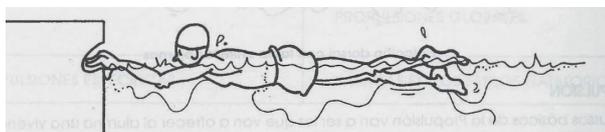
- El conocimiento del medio acuático.
- El conocimiento del cuerpo en relación al medio acuático

#### **Podremos decir que el alumno se ha familiarizado con el agua cuando:**

- Se han superado las molestias en las partes sensibles
- Cuando se sabe perder el contacto con el suelo, no tocan el suelo siguen tranquilos y en el agua.
- Saben efectuar inmersiones (bucear) con los ojos abiertos.
- Saben desplazarse en el agua de forma global. (sin ansiedad ni temor)

#### **EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN:**

- Entrada en el agua por la escalera.
- Pataleo en el borde (Andar por la piscina)
- Echarse poco a poco agua en la cara. (unos a otros)
- Bajar a recoger cosas del fondo (Abrir los ojos dentro del agua)
- Conseguir posición horizontal sujeto por abdomen



- **LA RESPIRACIÓN**

La respiración es un proceso complejo, y para ello se van a realizar tareas fuera del agua (de manera estática) y ejercicios en el agua (de manera dinámica, en movimiento).

La respiración en el agua es totalmente voluntaria y consciente. Respiramos a través de las vías respiratorias (nariz, boca y nariz-boca), con dos fases respiratorias: inspiración y espiración.

#### **EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN:**

1. EJERCICIOS ESTÁTICOS:
  - Inspiración (nariz)/espiración (boca), en la superficie.
  - Inspiración (nariz)/espiración (boca), solo boca sumergida.
  - Inspiración (nariz)/espiración (boca), cuerpo sumergido al espirar.

## 2. EJERCICIOS DINÁMICOS:

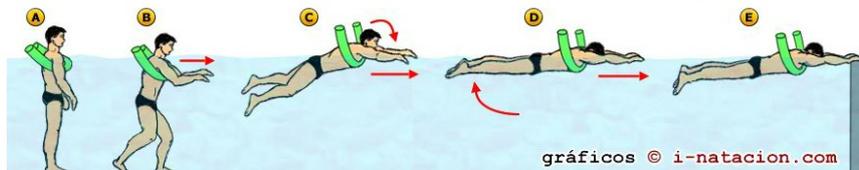
Utilizando material (churros, tabla)

Patada de crol, brazos en tabla e inspiramos boca y espiramos por la boca metiendo cabeza.

Juegos de desplazamiento sin estilo y a la señal inspirar boca y espiramos nariz sumergidos totalmente, etc...

### • **LA FLOTACIÓN**

Es la capacidad de un cuerpo de sostenerse en la superficie de un líquido. Hay factores que hacen que un cuerpo flote más o menos; son el peso, la respiración que va unido al estado de relajación y la densidad del agua. Dependiendo en el momento de respiración que nos encontremos, es decir, fase de inspiración o fase de espiración, se aumentara o reducirá la flotación. Con la fase de inspiración la flotación será mayor que en la fase de espiración, ya que cuanto mayor oxígeno tengamos, más flotaremos.



La flotación la vamos a trabajar utilizando nuestro propio cuerpo y con material auxiliar adecuado, que ayude al alumno a flotar.

*¿Qué factores harán que un individuo flote más o menos?*

27. Cantidad de grasa, tejido adiposo.
28. Distribución de la grasa.
29. Tamaño de los huesos.
30. Cantidad de masa muscular.
31. Densidad del agua.

### • **LA PROPULSIÓN**

La propulsión es toda acción dentro del agua que provoca desplazamiento; es un recurso que le va a ofrecer al alumno una vivencia de éxito más inmediata en el proceso de aprendizaje, y son técnicas que permiten al alumno efectuar una serie de desplazamientos, haciendo que el alumno se encuentre de una forma más segura en el agua. Las fuentes propulsoras dentro del agua van a ser los brazos y las piernas. Además de los movimientos propulsivos que realizan estos, no solo de manera individual sino de forma conjunta (coordinación de brazos y de piernas). Además hay que coordinar la respiración para realizar de manera correcta la propulsión.



## **Etapa II: EL DOMINIO DEL MEDIO ACUÁTICO. LAS HABILIDADES ACUÁTICAS.**

En esta etapa debemos conseguir una buena base y un aprendizaje de las técnicas deportivas de las diferentes especialidades, y para ello es necesario dominar y conocer algunos elementos: giros, saltos, lanzamientos y recepciones.

- **Los giros**

CAMBIOS DE POSICIÓN: VENTRAL DORSAL	DE	-EN FLOTACIONES -EN DESPLAZAMIENTOS -DIFERENTE PROFUNDIDAD -DIFERENTES POSICIONES
-EJE DENTRO DEL CUERPO: VOLTERETAS -EJE FUERA DEL CUERPO: VUELTAS ALREDEDOR DE UN PUNTO.	DEL	ES CONVENIENTE TRABAJAR TENIENDO EN CUENTA LA RESPIRACIÓN. ESTÁTICOS Y EN DESPLAZAMIENTO, HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS.
-EJE DENTRO -EJE FUERA -CAMBIOS DE DIRECCIÓN SENTIDO	DE Y	LOS CAMBIOS DEBEN SER CON EL CUERPO PLANO PUES, SI NO, EL EJE DE GIRO ES EL LONGITUDINAL.

En esta etapa de giros, tenemos que tener dominado el paso de posición ventral a dorsal y viceversa; una serie de desplazamientos que mezclen las dos posiciones (ventral y dorsal) y los giros fundamentalmente hacia delante.

### **ACTIVIDADES PARA MEJORAR LOS GIROS:**

28. Nadar de forma ventral, flotar dorsal 10 segundos y volver a nadar igual.
29. Giros en posición vertical.
30. Impulso en pared y giros destornillador.
31. Bajar al fondo en destornillador
32. Parejas: girar sobre el compañero
33. Cambios de nado ventral a dorsal y viceversa.
34. Flotación medusa, el compañero le hace girar
35. Voltereta hacia delante y hacia atrás
36. Cambio de nado ventral a dorsal con cambio de dirección.
37. Voltereta sobre la corchera.
38. Posición ventral nadar, hundirse ir dorsal y volver a salir.
39. Ídem empezando dorsal.
40. Flotación ventral, girar como un plato
41. Ídem en flotación dorsal
42. Ejercicios con desplazamiento y cambios de sentido sin dejar de nadar, rodear algún flotador.
43. Grupos cogidos de los pies, hacer grandes curvas (serpiente).

- **Los saltos.**

Los saltos nos ayudarán a la introducción en el agua desde fuera, además de formarnos en los elementos propios del deporte de saltos en trampolín, en los fundamentos de las salidas de natación. Hay tres aspectos que tenemos que distinguir:

SUPERFICIES DE CAÍDA	-RODILLAS -DE PIE -DE CABEZA	ATENCIÓN AL CONTROL DEL CUERPO Y A LA POSICIÓN DE BRAZOS
BATIDA. Superficie y altura	-minitramp -podium. -trampolín -suelo -fondo de la piscina	-MAXIMA ATENCIÓN AL CONTROL DEL CUERPO EN -LOS APOYOS Y BATIDAS. -CONTROLAR LA ANSIEDAD -NO FORZAR LAS SITUACIONES
CONTROL CORPORAL EN EL AIRE	-VARIAR POSICIONES -COMBINAR CON OTRAS HABILIDADES (GIROS Y LANZAMIENTOS -EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD	-ACTIVIDADES MUY SENCILLAS -MÁXIMO CONTROL

ACTIVIDADES A REALIZAR EN FUNCIÓN DEL ASPECTO QUE DEBEMOS MEJORAR:

29. Superficies de caída:

- Saltar sin salpicar agua
- Saltar salpicando al máximo
- Salto de palillo
- De rodilla
- Saltar de cabeza
- Sentados, etc.

a. Batidas:

30. Utilizar primero el borde de la piscina y posteriormente otras superficies (minitramp, poyete, trampolín,...)

31. Tener muy en cuenta la seguridad (mantener distancia del bordillo, caer lejos de objetos dañinos, saltar lejos de los compañeros...)

31. Control del cuerpo:

- Giros verticales
- Dar dos palmadas y caer
- Caer mirando atrás de rodillas
- Agruparse y estirarse
- Saltar y no hundir la cabeza
- Hacer imitaciones, etc.

- **Los lanzamientos y las recepciones:**

Los lanzamientos y recepciones nos preparan para la iniciación al waterpolo como actividad más significativa. Relacionado fundamentalmente con los desplazamientos.

<b>DISTANCIA</b>	<b>VARIANDO:</b> - EL MÓVIL - EL SEGMENTO	<b>ES CONVENIENTE INICIAR SIN DESPLAZAMIENTO, A CONTINUACIÓN COMBINAR CON DESPLAZAMIENTO.</b>
<b>PRECISIÓN</b>	<b>VARIANDO:</b> -EL MÓVIL -EL BLANCO(OBJETIVO) -EL SEGMENTO	<b>UNA VEZ SE VA ASUMIENDO EL CONCEPTO ES IMPORTANTE COMBINAR DISTANCIAS Y PRECISIÓN. INCLUSO CON OBJETIVO, QUE PUEDE SER UN PASE A UN COMPAÑERO</b>

**ACTIVIDADES PARA LA MEJORA DE LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES:**

32. Lanzar diferentes objetos cada vez más lejos. Tablas, pull-boys, pelotas.
33. Lanzar a unas tablas colocadas fuera del agua
34. Parejas uno enfrente de otro, ir pasándose la pelota e ir alejándose.
35. Uno en posición ventral y otro dorsal, se van pasando la pelota u otro objeto.
36. Realizar conducciones de pelota de forma elemental y sencilla
37. Realizar estos ejercicios con ambas manos (multilateralidad), etc.

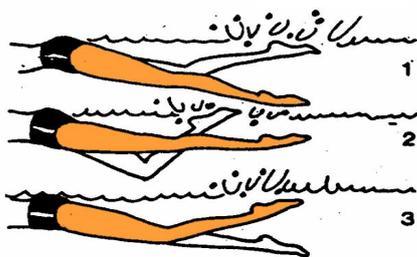


En esta etapa es en la que vamos a iniciar la natación en sí, es decir, vamos a desarrollar todos los estilos de la natación, los más importantes y utilizados; además de las salidas y los virajes (cambio de sentido)

## 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 y tiempos con los otros estilos (braza, espalda y mariposa).

**Acción de las piernas:** Las piernas tienen un doble papel; por una parte van a ser propulsoras, lo cual va a hacer efectivo el desplazamiento, y por otra parte van a ser equilibradoras o compensadoras de las acciones de los brazos y de la respiración.

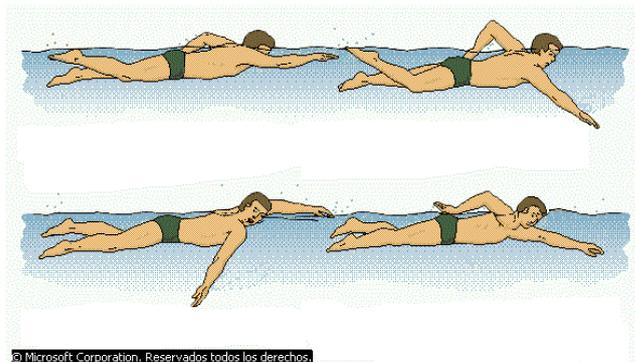


El movimiento de piernas, es alternativo, en donde podemos diferenciar dos fases; fase ascendente y fase descendente, es decir, al realizar la patada de crol, veremos la fase ascendente en el momento que sale del agua para golpear la superficie, y la descendente el momento en el que golpea contra la superficie.

### EJERCICIOS PARA APRENDIZAJE DE LA PATADA DE CROL:

- Piernas agarrados en el borde ventral (codos apoyados en la pared).
- Piernas alternativas sentados en el bordillo (con la cadera en el borde).
- Ídem dorsal.
- Piernas con tabla. Dorsal y ventral.
- Piernas laterales.
- Piernas por parejas.

**Acción de los brazos:** A la hora de analizar la acción de brazos en el estilo crol, encontramos con un movimiento alternativo, en donde podemos diferenciar dos grandes fases:



33. FASE ACUÁTICA: ocasiona la propulsión.

34. FASE AÉREA: simplemente es una fase de recobro del brazo para poder iniciar de nuevo una fase acuática. Dentro de esta fase, podemos distinguir una acción del brazo en donde lo que se busca es el "apoyo" de la palma de la mano sobre el agua, que será lo que ocasione la propulsión.

### EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DE LOS BRAZOS DE CROL:

- Movimiento de brazos en la pared.

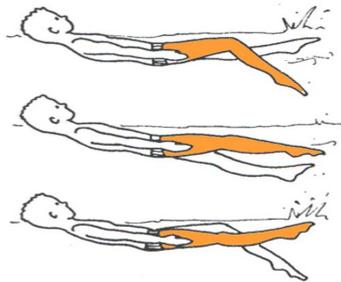
- Brazada unilateral con tabla.
- Brazada alternativa con tabla.
- Brazada con pull-boy sin tabla.

**La respiración en crol:** Uno de los problemas es la coordinación de la respiración con la acción de los brazos. El momento inspiratorio se realiza de forma lateral y coincidiendo con la primera parte de la fase de recobro de un brazo determinado, es decir, cuando el alumno va a iniciar la fase de elevación del brazo.

## EL ESTILO ESPALDA

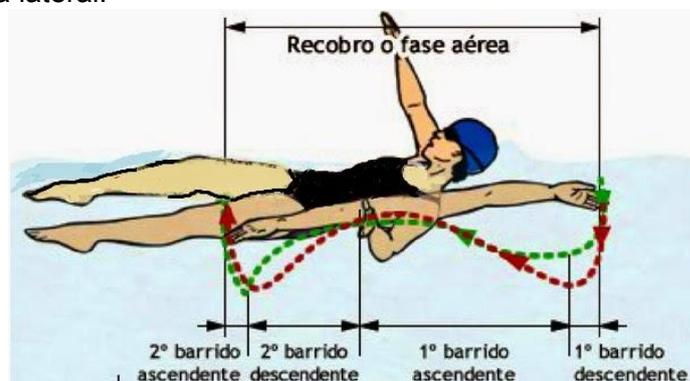
En el estilo de espalda, el inconveniente con el que nos vamos a encontrar, es el de la desorientación debido a la posición dorsal en que se encuentra el alumno.

**Acción de las piernas:** El movimiento de piernas en el estilo de espalda, es muy semejante a la acción de piernas en el estilo crol; también consta de dos fases (ascendente y descendente). La única diferencia es que en el caso de la espalda, la fase ascendente va a ser la más propulsiva, mientras que en el estilo de crol, es la fase descendente la más propulsora.



### EJERCICIOS MEJORAR LA PATADA DE PIERNA DE ESPALDA:

- Piernas de espalda en rebosadero, ídem con tabla en nuca, abrazada en el pecho.
- Piernas espalda con brazos abajo
- Ídem con brazos arriba.
- Patada lateral.



**Movimiento de los brazos:** La acción de brazos en el estilo de espalda, al igual que en el estilo crol, es una acción alternativa en donde encontramos dos grandes fases:

- FASE ACUÁTICA: fase propulsora (flexión-extensión con palma orientada a desplazar el máximo agua posible)
- FASE AÉREA: fase de recobro donde sale la mano lateral por dedo pulgar y entra al agua por dedo meñique.

### EJERCICIOS DE BRAZOS:

34. Brazos con tabla abajo
35. Brazos con corchera
36. Brazos buscando profundidad
37. Brazos punto muerto (recobro con brazo estirado)

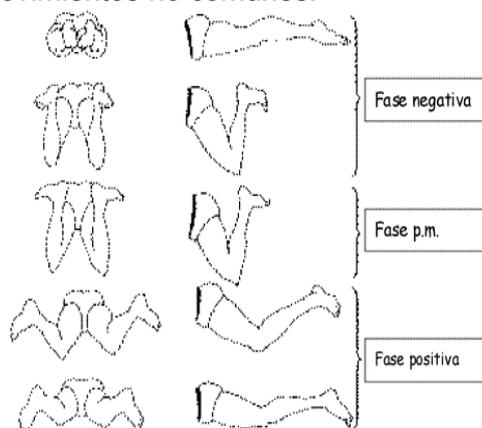
El momento respiratorio del estilo espalda, no reviste gran complejidad a la hora de coordinarse con el resto de movimientos, aun así, es conveniente respirar de forma rítmica para evitar cansancio.

### **EL ESTILO BRAZA:**

Este estilo es que va a causar más dificultades, debido a la complejidad de sus movimientos. Nueva patada y nueva manera de mover los brazos.

Para los alumnos será un estilo cómodo, ya que requiere poco esfuerzo y los movimientos de brazos son simples, pero se requiere una buena técnica.

**Acción de piernas:** La dificultad se debe principalmente a que la disposición de las piernas requiere unos movimientos no comunes.



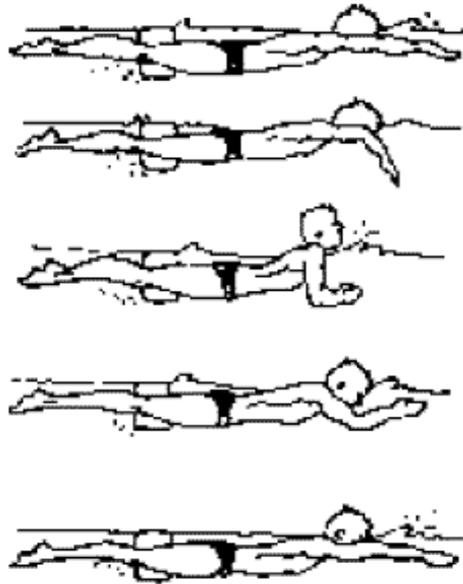
La patada de braza, se compone de una acción simultánea donde diferenciamos:

- a. **FASE DE FLEXIÓN (preparatorio):** Coincide en el mismo movimiento una flexión de las caderas, de las rodillas y una rotación externa de los pies.
- b. **FASE DE EXTENSIÓN (propulsora):** Conlleva una extensión hacia atrás de las piernas con una rotación interna de los pies en el último momento de la patada, acción esta última de mucha importancia para el resultado final de la patada.

### **EJERCICIOS DE PATADA DE BRAZA:**

35. Patada en seco (sentado)
36. Patada en seco tumbado boca abajo
37. Patada en el borde
38. Patada en posición dorsal
39. Patada con tabla
40. Patada tocando pies.
41. Patada vertical.

**Acción de los brazos:** El estilo braza es el único estilo en donde la acción de los brazos es únicamente acuática.



Movimiento simultáneo donde se parte de una posición de los brazos estirados:

- a. FASE DE FLEXIÓN PROPULSIVA: Desde estirado, los brazos se abren hacia afuera. Cambiar la orientación de las palmas de las manos y, mediante la flexión de codos Acercarlas palmas de las manos, una hacia la otra. **Los codos en su momento de máxima flexión no deben de sobrepasar la línea de los hombros**
- b. FASE DE EXTENSIÓN (RECOBRO): Parte de los dos brazos flexionados y consiste en realizar la extensión hacia delante de los dos brazos de forma simultáneamente (tipo flecha).

**La coordinación del estilo:**

La coordinación en braza es de forma alterna brazos/piernas, así mientras los brazos impulsan, las piernas recobran y viceversa

**Ejercicios de coordinación:** tres brazadas/una patada, una brazada/tres patadas, dos brazadas sin respirar/una respirando.....

**LAS PARTES DE LA PISCINA:**

**poquete o banqueta de salida:**

Altura: entre 0,50 m. a 0,75 m. por encima de la superficie del agua.

Superficie: al menos de 0,50 x 0,50 m.

Material: antideslizante.

Angulo de inclinación no exceder de 10 grados.

**Señalización calles**

longitud: 48 m.

ancho: entre 0,2 y 0,3 m.

