

# NATACIÓN



**ALVENTUS**  
actividades escolares

# NATACIÓN

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La natación es una de las disciplinas deportivas acuáticas más importantes, considerada como uno de los deportes más completos, eficaces y útiles para desarrollar un buen estado físico.

Como actividad extraescolar, NATACIÓN irá dirigida a niños de cualquier edad y nivel, desde los que nunca han tenido un contacto con el agua y el medio hasta los que tienen un buen dominio del deporte en sí. En ella, trabajamos el desarrollo motor del niño a través de los diferentes estilos de la natación, combinando beneficios personales como la autonomía, sociabilización, compañerismo, esfuerzo y superación.

## DESTINATARIOS

alumnos de Educación Infantil y Educación Primaria.

## BENEFICIOS

- Trabaja la resistencia, la coordinación y la fuerza, mejorando las destrezas psicomotrices, a través de un ejercicio cardiovascular que relaja y que dota a los niños de seguridad y confianza en el medio acuático.
- Fomenta la autocrítica y el afán de superación, ya que implica una actitud de escucha y autoanálisis para aprender de los errores y disfrutar de los logros.
- Supone actitudes de respeto y responsabilidad hacia las normas de seguridad, las indicaciones del monitor y hacia los compañeros. Con estos últimos, además, implica una actitud de solidaridad para ayudar a los que más lo necesiten, animándoles y dándoles la seguridad que pueden necesitar.
- Muestra el deporte como alternativa sana de ocio, que libera la mente y trabaja el cuerpo, además de suponer una oportunidad para conocer a otros niños y hacer nuevas amistades.



# NATACIÓN

## OBJETIVOS Y CONTENIDOS ANUALES NIVEL 0:

### 1. Familiarizar al alumno con el medio acuático.

- 1.1 La confianza y seguridad en el agua.
- 1.2 Iniciación al movimiento de piernas y brazos.

### 2. Iniciar al alumno en las entradas al agua.

- 2.1. Con ayuda.
- 2.2. Sentado.
- 2.3. Con salto.

### 3. Desarrollar la autonomía en desplazamientos con ayuda de material.

- 3.1. Desplazamientos verticales y horizontales con material auxiliar integrado para la flotación.
- 3.2. Desplazamientos verticales y horizontales con material auxiliar externo.

### 4. Fomentar la autonomía en los cambios de posición con material auxiliar.

- 4.1. Pasar de vertical a horizontal de forma controlada.
- 4.2. Equilibrio.

### 5. Iniciar al alumno en desplazamientos con menor apoyo de material auxiliar.

- 5.1. Desplazamientos cortos.
- 5.2. Desplazamientos largos.

### 6. Iniciar al alumno en pequeñas inmersiones.

- 6.1. Conceptos básicos de la respiración en el agua.
- 6.2. Buceo.

### 7. Iniciar al alumno en el control del cuerpo en posición dorsal con material auxiliar.

- 7.1. Desplazamientos.
- 7.2. Relajación y control del cuerpo.

### 8. Iniciar al alumno en desplazamientos sin material auxiliar.

- 8.1. Desplazamientos.
- 8.2. Relajación y control del cuerpo.



## OBJETIVOS Y CONTENIDOS ANUALES

### NIVEL 1:

#### 1. Familiarizar al alumno con el medio acuático.

- 1.1 La confianza y seguridad en el agua.
- 1.2 El movimiento de piernas y brazos.

#### 2. Iniciar al alumno en el nado dorsal y ventral.

- 2.1. Control del cuerpo con material auxiliar.
- 2.2. Control del cuerpo sin material auxiliar.

#### 3. Realizar inmersiones cortas.

- 3.1. El control de la respiración
- 3.2. Inmersiones cortas con material auxiliar
- 3.3. Inmersiones cortas sin material auxiliar.

#### 4. Iniciar y perfeccionar estilos concretos de natación.

- 4.1. Crol: movimiento sencillo de cabeza, brazos y piernas
- 4.2. Espalda: movimiento sencillo de cabeza, brazos y piernas.
- 4.3. Control y coordinación

#### 5. Realizar inmersiones profundas con recogida de material.

- 5.1. Apneas
- 5.2. Salto
- 5.3. Impulso.

#### 6. Iniciar al alumno en el salto de cabeza.

- 6.1. Posición previa al salto.
- 6.2. Iniciación del movimiento al entrar en el agua.

#### 7. Preparar al alumno para el nado subacuático.

- 7.1. Patadas y brazadas.
- 7.2. Aspectos técnicos bajo el agua.

## OBJETIVOS Y CONTENIDOS ANUALES

### NIVEL 2:

#### 1. Mejorar los estilos de crol y espalda.

- 1.1. Coordinación en secuencia de brazadas y patadas.
- 1.2. Posición de la cabeza y control de la respiración.

#### 2. Iniciar al alumno en virajes y volteo.

- 2.1. Situaciones propicias para el viraje y el volteo.
- 2.2. Técnica del viraje y el volteo.

#### 3. Iniciar al alumno en el estilo de braza.

- 3.1. Coordinación paralela en patadas.
- 3.2. Coordinación paralela en brazadas.

#### 4. Mejorar las condiciones físicas del alumnado.

- 4.1. Resistencia.
- 4.2. Fuerza.
- 4.3. Velocidad.

#### 5. Acercar al alumno a los movimientos ondulatorios.

- 5.1. Coordinación de tronco a pies.
- 5.2. Coordinación de cabeza a pies.

#### 6. Perfeccionar el estilo de crol y solventar sus errores de ejecución.

- 6.1. Posición de cabeza en el desplazamiento.
- 6.2. Entrada de brazos al agua, tracción o recobro.
- 6.3. Colocación de cuerpo y batida de piernas.

#### 7. Perfeccionar el estilo de espalda y solventar sus errores de ejecución.

- 7.1. Colocación horizontal del cuerpo con elevación de cadera.
- 7.2. Entradas de brazos.
- 7.3. Movimiento de piernas desde la cadera.

## OBJETIVOS Y CONTENIDOS ANUALES

### NIVEL 3:

#### **1. Mejorar condiciones físicas del alumnado.**

- 1.1. Resistencia.
- 1.2. Fuerza.
- 1.3. Velocidad.

#### **2. Perfeccionar virajes, giros y volteos.**

- 2.1. Repaso de cada estilo y su viraje, volteo o giro correspondiente.
- 2.2. Estimación de las distancias para ejecutar viraje o volteo.

#### **3. Ejecutar correctamente el salto de cabeza y la continuidad del nado.**

- 3.1. Repaso de la técnica
- 3.2. Colocación de brazos al entrar en el agua
- 3.3. Ondulaciones subacuáticas tras la entrada al agua

#### **4. Iniciar al alumno en el estilo mariposa.**

- 4.1. Técnica básica
- 4.2. Coordinación del cuerpo a través de las ondulaciones.
- 4.3. Secuencias de brazadas y patadas

#### **5. Perfeccionar el estilo de braza.**

- 5.1. Entrada de cabeza y recobro de la brazada
- 5.2. Amplitud y empuje de la patada

#### **6. Tecnificar estilos solventando errores de ejecución**

- 6.1. Nado continuo
- 6.2. Salidas
- 6.3. Respiración y coordinación con secuencia de brazadas y patadas

#### **7. Conocer y practicar técnicas de salvamento.**

- 7.1. Remolques
- 7.2. Zafaduras



**ALVENTUS**<sup>®</sup>  
actividades escolares

Teléfono gratuito 900 18 18 28  
[www.grupoalventus.com](http://www.grupoalventus.com)