

NATACIÓN EDUCATIVA.
ENSEÑANZA PRÁCTICA

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

NATACIÓN EDUCATIVA. ENSEÑANZA PRÁCTICA

.....

ELENA RAMÍREZ RICO
JAVIER GIMENO GALINDO

© Elena Ramírez Rico
Javier Gimeno Galindo

.....

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34
28015 Madrid
<http://www.sintesis.com>

.....

ISBN
978-84-975663-3-9

Depósito Legal
M. 34.040-2009

.....

Impreso en España - Printed in Spain

.....

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Índice

INTRODUCCIÓN 11

CAPÍTULO 1 PLANTEAMIENTOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

1.1. Planteamiento educativo	13
1.2. Planteamiento utilitario	15
1.3. Planteamiento recreativo	15
1.4. Planteamiento terapéutico-saludable	16
1.5. Planteamiento competitivo	18

CAPÍTULO 2 SISTEMAS DE APRENDIZAJE

2.1. Características del medio acuático	19
2.2. Edad cronológica	20
2.3. Etapas en el aprendizaje de la natación	20

2.3.1. Cuando se trabaja con bebés	22
2.3.2. De dos a tres años	23
2.3.3. De tres a seis años	23
2.3.4. De seis a trece años	23
2.4. Papel de las personas implicadas en el aprendizaje y metodología	24
2.5. Utilización del juego y del material en las actividades acuáticas	25
2.6. Objetivos de la natación escolar	28

CAPÍTULO 3 ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO. EJERCICIOS PARA CADA UNA DE LAS FASES

3.1. Familiarización con el medio	29
3.1.1. Ejercicios	30
3.2. Flotación	34
3.2.1. Ejercicios	35
3.3. Respiración	38
3.3.1. Ejercicios	38
3.4. Propulsión	40
3.4.1. Ejercicios	40
3.5. Resistencia	41
3.5.1. Ejercicios	42

CAPÍTULO 4 DOMINIO DEL MEDIO ACUÁTICO. EJERCICIOS PARA CADA UNA DE LAS FASES

4.1. Desplazamientos	43
4.2. Giros	44
4.2.1. Ejercicios	45
4.3. Saltos	48
4.3.1. Ejercicios	48
4.4. Lanzamientos y recepciones	53
4.4.1. Ejercicios	53

CAPÍTULO 5 APRENDIZAJE TÉCNICO DE CROL

5.1. Posición corporal	57
5.2. Movimiento de los brazos	58
5.2.1. Entrada	59
5.2.2. Agarre	59
5.2.3. Movimiento hacia abajo	59
5.2.4. Movimiento hacia dentro	60
5.2.5. Movimiento hacia arriba	60
5.2.6. Recobro	60
5.3. Movimiento de las piernas	61
5.3.1. Batido descendente	62
5.3.2. Batido ascendente	62
5.4. Respiración	64
5.5. Coordinación del estilo	64
5.6. Ejercicios por partes de la técnica del estilo	64
5.6.1. Ejercicios de posición corporal	65
5.6.2. Ejercicios del movimiento de los brazos	66
5.6.3. Ejercicios del movimiento de las piernas	71
5.6.4. Ejercicios de respiración	73
5.6.5. Ejercicios de coordinación del estilo	75

CAPÍTULO 6 APRENDIZAJE TÉCNICO DE ESPALDA

6.1. Posición corporal	77
6.2. Movimiento de los brazos	78
6.2.1. Entrada	78
6.2.2. Agarre	79
6.2.3. Movimiento hacia abajo	79
6.2.4. Movimiento hacia arriba	79
6.2.5. Movimiento final hacia abajo	79
6.2.6. Recobro	80
6.3. Movimiento de las piernas	80

6.3.1. <i>Batido ascendente</i>	80
6.3.2. <i>Batido descendente</i>	80
6.4. Respiración	83
6.5. Coordinación del estilo	83
6.6. Ejercicios por partes de la técnica del estilo	83
6.6.1. <i>Ejercicios de posición corporal</i>	83
6.6.2. <i>Ejercicios del movimiento de los brazos</i>	84
6.6.3. <i>Ejercicios del movimiento de las piernas</i>	90
6.6.4. <i>Ejercicios de respiración</i>	93
6.6.5. <i>Ejercicios de coordinación del estilo</i>	93

CAPÍTULO 7 APRENDIZAJE TÉCNICO DE BRAZA

7.1. Posición corporal	95
7.2. Movimiento de los brazos	95
7.2.1. <i>Movimiento hacia fuera</i>	96
7.2.2. <i>Agarre</i>	96
7.2.3. <i>Movimiento hacia abajo</i>	96
7.2.4. <i>Movimiento hacia dentro</i>	96
7.2.5. <i>Recobro</i>	96
7.3. Movimiento de las piernas	97
7.3.1. <i>Recobro</i>	98
7.3.2. <i>Movimiento hacia fuera</i>	98
7.3.3. <i>Movimiento hacia dentro</i>	99
7.3.4. <i>Elevación</i>	99
7.3.5. <i>Deslizamiento</i>	99
7.4. Respiración	101
7.5. Coordinación del estilo	101
7.6. Ejercicios por partes de la técnica del estilo	101
7.6.1. <i>Ejercicios de posición corporal</i>	102
7.6.2. <i>Ejercicios del movimiento de los brazos</i>	103
7.6.3. <i>Ejercicios del movimiento de las piernas</i>	105
7.6.4. <i>Ejercicios de respiración</i>	109
7.6.5. <i>Ejercicios de coordinación del estilo</i>	109

CAPÍTULO 8 APRENDIZAJE TÉCNICO DE MARIPOSA

8.1. Posición corporal	1 1 1
8.2. Movimiento de los brazos	1 1 1
<i>8.2.1. Entrada</i>	1 1 2
<i>8.2.2. Movimiento hacia fuera</i>	1 1 2
<i>8.2.3. Agarre</i>	1 1 2
<i>8.2.4. Movimiento hacia abajo</i>	1 1 2
<i>8.2.5. Movimiento hacia dentro</i>	1 1 2
<i>8.2.6. Movimiento hacia arriba</i>	1 1 3
<i>8.2.7. Recobro</i>	1 1 3
8.3. Movimiento de las piernas	1 1 4
<i>8.3.1. Batido descendente</i>	1 1 4
<i>8.3.2. Batido ascendente</i>	1 1 4
8.4. Respiración	1 1 6
8.5. Coordinación del estilo	1 1 6
8.6. Ejercicios por partes de la técnica del estilo	1 1 6
<i>8.6.1. Ejercicios de posición corporal</i>	1 1 6
<i>8.6.2. Ejercicios del movimiento de los brazos</i>	1 1 6
<i>8.6.3. Ejercicios del movimiento de las piernas</i>	1 2 0
<i>8.6.4. Ejercicios de respiración</i>	1 2 3
<i>8.6.5. Ejercicios de coordinación del estilo</i>	1 2 3

CAPÍTULO 9 GESTIÓN DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

9.1. Organización de una escuela de natación	1 2 6
<i>9.1.1. Niveles de la escuela</i>	1 2 6
<i>9.1.2. Grupos</i>	1 2 6
<i>9.1.3. Horarios</i>	1 2 7
<i>9.1.4. Vasos de aprendizaje</i>	1 2 7
<i>9.1.5. Cambios de nivel</i>	1 2 8
<i>9.1.6. Acceso a la escuela</i>	1 2 9
<i>9.1.7. Profesorado</i>	1 2 9

9.1.8. Nivel de aprendizaje	1 29
9.1.9. Metodología	1 30
9.1.10. Evaluación	1 30
9.1.11. Equipamiento	1 31
9.2. Las actividades acuáticas dentro del currículo	1 31
9.2.1. Habilidades y destrezas acuáticas	1 34

BIBLIOGRAFÍA	1 25
---------------------	-------------
