

Objetivos deportivos y educativos temporada 2012-2013

Natación – Escuela Infantil

Objetivos y metodologías aplicadas

Primer trimestre

Objetivos:

- Reforzar los anteriores conocimientos (respiración, propulsión y deslizamiento)
- Iniciación al estilo espalda
- Zambullirse

Medios:

- Ejercicios con apoyo firme
- Ejercicios con apoyo móvil
- Ejercicios de coordinación

Resultados:

- Coordinación de movimientos de pies y brazos
- Coordinación de movimientos de pies, brazos y respiración
- Pies espalda sin apoyo
- Buceo
- Saltos

Segundo y tercer trimestre

Objetivos:

- Agilidad en el medio acuático
- Reforzamiento de los estilos crol y espalda y corrección de patada del estilo de braza
- Salidas de cabeza

Medios:

- Ejercicios con apoyo firme – coordinación y respiración
- Ejercicios con apoyo móvil
- Ejercicios con apoyo móvil en la cabeza

Resultados:

- Nadar una distancia mínima de 25 metros
- Coordinación de brazos y piernas
- Coordinación de la respiración y los movimientos de propulsión

Las enseñanzas son impartidas por el método de asignación de tareas:

- *Una sola tarea para todo el grupo o clase*
- *Una secuencia de tareas para toda la clase, atendiendo el cumplimiento de un movimiento dado*