



Colegio Sagrados Corazones

Camino Cruz de Piedra, 21 03013 – Alicante. Tel. 965261728 www.sagradoscrazones.es

CLASES DE NATACIÓN EDUCATIVA: INFANTIL Y PRIMARIA

Para la mayoría de nuestro alumnado en las etapas de Educación Infantil y Primaria el medio acuático representa una nueva y excitante vivencia a la que enfrentarse.

En este sentido, las clases de natación educativa tienen como principal objetivo introducir a nuestro alumnado en la práctica de una actividad física sana y divertida a través de la cual descubrir una gran variedad de experiencias acuáticas que le ayude a obtener entre otros los siguientes beneficios:

- Desarrollar habilidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Fortalecer el sistema cardiorrespiratorio
- Mejorar la coordinación, el equilibrio y el conocimiento espacial.
- Fomentar la diversión y el espíritu de juego en compañía de otros niños y niñas.
- Activar y fortalecer el sistema inmunológico.
- Ayudar a relajarse y a sentirse más seguro.
- Ayudar al descubrimiento de las sensaciones de independencia, autonomía y fortalecimiento de la autoestima.
- Lograr una mayor calidad del sueño.
- Aprender hábitos relacionados con la seguridad e higiene personal.
- Contribuye a fortalecer huesos, músculos y a una correcta alineación vertebral y por tanto a la reeducación postural.

Las clases de natación son programas e impartidas por profesores y monitores titulados en esta disciplina. En las clases, trabajaremos la familiarización y adaptación al medio acuático de forma progresiva, creando un clima de seguridad y confianza que hará más efectivo y eficaz el aprendizaje de la natación, consiguiendo que todo el alumnado disfrute en las clases.

GUÍA DE NATACION EDUCATIVA: EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

1.- Objetivos:

El principal objetivo de las clases de natación educativa en el centro consiste en el fomento de hábitos de ejercicio físico en relación con la salud que eviten o prevengan las malas posturas corporales, la obesidad y la inactividad o sedentarismo pasivo.

2.- Contenidos:

1. Por medio de la metodología basada en el juego se despierta la motivación necesaria para facilitar el aprendizaje, experimentando con las condiciones y sensaciones que le ofrece el medio acuático. El alumnado es el dueño de su propio aprendizaje, debe sentirse seguro, cómodo, libre, espontáneo y la metodología a emplear debe provocar o facilitar el mayor repertorio motriz posible, así como debe proporcionarle un equilibrio emocional en el dominio de este medio/espacio.
2. La adaptación al medio acuático supone un trabajo previo en el control y conciencia corporal. El alumnado progresivamente va madurando su esquema corporal, el ajuste del tono corporal y postural, la orientación espacial, la lateralidad; todo ello mejora su capacidad perceptiva, así como conoce y acepta su propia imagen corporal.
3. La respiración, el control tónico-postural de la cabeza en relación con el cuerpo, la fase de inspiración, apnea, espiración. El ritmo en la respiración.
4. La flotación y el control tónico postural en equilibrio en el agua (ventral/dorsal).
5. La propulsión y búsqueda de formas de desplazamiento persiguiendo dar salida a la necesidad de movimiento (movilidad en un plano global) por el placer del disfrute en el medio acuático dejando en un segundo plano la efectividad de los desplazamientos sobre todo con el alumnado en etapa infantil.
6. Una vez superada la fase de familiarización o de iniciación básica en la piscina pequeña, el movimiento libre, espontáneo, facilita que el alumnado experimente el mayor número de movimientos, sensaciones por el propio placer del movimiento en el agua.
7. La zambullida o entradas en el agua, la inmersión o búsqueda de la profundidad.
8. La mejora de la capacidad de coordinación con movimientos disociados de brazos/pies a partir de 5 años. El gesto técnico aparece gracias a la competencia motriz del alumnado que puede practicar en piscina profunda sus habilidades y destrezas.
9. El fomento de buenos hábitos en relación con la higiene corporal, aseo personal, normas de comportamiento, coeducación, integración con los compañeros.

Las clases de natación educativa tienen como finalidad la familiarización y desarrollo de habilidades básicas en el agua como la propulsión, los giros, los saltos y el desarrollo de la psicomotricidad.

El objetivo principal es que al finalizar esta etapa de educación infantil el alumnado haya conseguido desarrollar la habilidad de desplazarse sin ningún tipo de material complementario, así como el dominio de las habilidades básicas dentro del medio acuático.

APRENDER A NADAR			
CONTENIDOS	ELEMENTOS DE TRABAJO	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS RECOMENDADAS
Familiarización	Contactos con el agua de todas las partes del cuerpo, inmersiones, chapoteos.	Conocimiento del medio acuático y conocimiento del cuerpo en contacto con el agua. Superación del estado de ansiedad y las molestias iniciales	No forzar situaciones; tareas mediante juegos y utilización de material auxiliar diverso. Especial atención a las medidas de seguridad, especialmente en situaciones de profundidad. Propiciar la exploración y la experimentación del alumnado en el agua.
Respiración	Vías respiratorias, apneas, ritmos respiratorias...	Adaptación del momento respiratorio al medio acuático, saber coordinar la respiración con el resto de movimientos en el agua.	Dar al alumnado la posibilidad de conocer todos los aspectos relacionados con la respiración en el agua y que experimente las ventajas e inconvenientes de cada una de las alternativas.
Flotación	Flotaciones parciales, totales; cambios de volumen pulmonar y variaciones de los segmentos.	Que el alumnado conozca su índice de flotación y sus diferentes formas de flotar según varían las condiciones	Ofrecer al alumnado todas las posibilidades de variación de los elementos de trabajo para que experimente en todas las condiciones posibles. Utilización de material auxiliar.
Propulsión	Desplazamientos con combinaciones de los motores propulsores, cambios de trayectorias y sentidos...	Que el alumnado conozca y experimente todas las posibilidades de desplazamiento en el agua dominando los cambios de trayectorias(direcciones y sentidos).	Plantear al alumnado posibilidades de juego que involucren diferentes tipos de desplazamientos sin dirigir la actividad de una forma rígida hacia los gestos de los estilos.

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
ALICANTE