



fichero

actividades
acuáticas básicas

fichero • fichero • fichero • fichero • fichero



INDE



Marta Capllonch Bujosa

Fichero de Actividades acuáticas básicas

Marta Capllonch Bujosa



INDE

Publicaciones



This One



8YYG-TZC-49L3

Primera edición, 2001

© 2001, INDE Publicaciones

Pl. Sant Pere, n.º 4 bis, baixos 2.ª

08003 Barcelona - España

Tel. 93 3199799 - Fax 93 3190954

E-mail: editorial@inde.com

<http://www.inde.com>

© 2001, Marta Capllonch Bujosa

ISBN: 84-95114-69-0

Dep. Legal: Z-373-2001

Impreso en España

Imprime: INO Reproducciones, S.A.

Poll. Miguel Servet, nave 13 - 50013 Zaragoza

El Fichero que presentamos aquí responde a varias constataciones que son habituales en el ámbito de los profesionales de la educación física y de la actividad físico-deportiva en general.

La primera viene ligada a la demanda de los profesores de un instrumento que les simplifique la búsqueda de tareas y actividades para confeccionar sus propuestas didácticas. La bibliografía existente satisface sólo de forma parcial este requerimiento.

La segunda se refiere a la concienciación, cada vez más extendida, de que el profesor no puede someterse a propuestas "receta" preestablecidas sin tener en cuenta la realidad de cada situación.

La tercera hace patente la diversidad de temáticas que debe abordar el profesor, debido al elevado número de cursos sobre los que se hace responsable. Esto exige un sistema operacional, que evite los desgastes provocados por la fatiga y la dispersión de atención.

El fichero es un instrumento *funcional*: posee un repertorio suficientemente rico para encontrar lo que se desee; y *operacional*: la rapidez y efectividad en su manejo aseguran el máximo rendimiento.

Para sacar el máximo provecho al fichero le aconsejamos lea atentamente las instrucciones que se acompañan.

INSTRUCCIONES

El *Fichero* está diseñado como un elemento de apoyo a la labor del profesorado. Le permite un ahorro sustancial de tiempo; el proceso sistemático de programación realizado antes de iniciar la docencia se convierte en la pauta y guía que anula la improvisación y aumenta la eficacia y el rendimiento del proceso de enseñanza. La adecuada elección de las tareas en función de los objetivos, el riguroso control de lo realizado y el reajuste constante, en relación a los resultados obtenidos, asegura una mayor optimización de su trabajo.

Este instrumento no sustituye jamás la labor de programación que debe realizar el profesor. Cada realidad docente es diferente y sólo el profesor puede determinar los objetivos y contenidos adecuados a las características de su centro de trabajo. Sí, en cambio, ayuda a recoger todas las peculiaridades a las pautas marcadas adaptadas por el profesor, pero requiere de una necesaria toma de decisiones por su parte.

Los currícula abiertos que propone la Reforma de la Enseñanza acentúan el protagonismo e intervención directa del profesor. Pero resulta conveniente disponer de instrumentos que ayuden y reduzcan incertidumbres e inseguridades innecesarias. Con este objeto se ha diseñado este recurso que ahora tiene en sus manos.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS BÁSICAS

Las actividades acuáticas se sitúan entre las más ricas de la educación física, por las sensaciones que despiertan en los niños, y por la posibilidad que ofrecen de experimentar y crear patrones de movimiento en un medio tan diferente al habitual, que de otra forma, no hubieran podido ser suscitadas.

Situamos estas actividades en edades que abarcan el segundo ciclo de la educación infantil (3 a 6 años) y toda la educación primaria (6 a 12 años). En esta propuesta, se toma como referencia la actividad que en estas edades

des se desarrolla en el medio terrestre; sin embargo, todos los patrones motores formados en él se verán modificados, ya que el agua proporciona, como ningún otro medio, la posibilidad de que el niño experimente las sensaciones de pérdida de apoyo plantar, pérdida de peso corporal, modificación de la respiración, alteración del equilibrio... Sin entrar en técnicas complejas, ni en modalidades deportivas propias de este medio, nos situaremos en el límite a partir del cual los alumnos estarán en condiciones de reclamar actividades de mayor dificultad, o de adecuar su respuesta motriz a nuevas y diversas situaciones. Toda nuestra propuesta se situaría en un marco educativo complementario a la educación física en estas edades, con cuyos contenidos presentará total afinidad: el conocimiento corporal, el control de la función respiratoria, el control del tono muscular, las habilidades motrices básicas...

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

A partir de los primeros contactos del niño con el medio, el mayor logro consiste en que éste alcance su plena "autonomía" en el agua. Esto supone permitir al niño la posibilidad de que pueda realizar sus proyectos, de que desarrolle nuevos patrones motores, y de que descubra por sí mismo sus recursos y limitaciones. No debemos olvidar que el balance de experiencias anteriores, o las sensaciones positivas o negativas que se sucedan inicialmente, modificarán en gran medida este periodo de adaptación. Es por ello necesario disponer de una infraestructura de medios materiales y humanos que asegure el buen funcionamiento de la actividad. Lo ideal sería no contar con una limitación temporal para el desarrollo de estos programas, sino con el número suficiente de sesiones que garanticen el éxito del proceso.

Las tareas que se proponen deberán ser presentadas de forma lúdica, incentivando al niño. El profesor será el animador, y no se descarta la posibilidad de que participe como uno más. Tampoco se descarta en los juegos la participación de otros adultos, lo que favorecería las condiciones de seguridad.

LA PISCINA

Aunque sea aconsejable iniciar el contacto con el medio acuático en una piscina de pequeñas dimensiones y con escasa capacidad de agua (o en una piscina con una zona de poca profundidad), el tipo de vaso no debería ser un obstáculo si se dispone de los medios adecuados. No debemos olvidar que nuestro objetivo más importante es conseguir un contacto agradable con el agua, una adaptación paulatina al medio y una mínima autonomía, necesaria para ofrecer al niño la posibilidad de sentirse independiente: subir y bajar, perseguir, recoger, ir en busca...

MATERIAL

Los diferentes materiales que pueden utilizarse en la piscina juegan un papel muy importante, tanto por la motivación que suscitan, como por la posibilidad de reforzar aprendizajes. Es importante que cumplan con diversas características, la principal de las cuales es la seguridad. Los materiales utilizados han de ser versátiles y de fácil mantenimiento: preferiblemente poco porosos, cómodos de limpiar y desinfectar, y que no ensucien el agua.

Siglas utilizadas en la identificación de las fichas

ACTIVIDADES ACUÁTICAS BÁSICAS	AAB
• Familiarización	AAB.10.
– Contacto con el agua en el medio terrestre	AAB.10.10.
– Primeros contactos con el medio acuático	AAB.10.20.
– Inmersiones	AAB.10.30
• Respiración	AAB.20.
– Control de vías y fases respiratorias.....	AAB.20.10.
– Apnea y bloqueo respiratorio	AAB.20.20.
– Ritmos respiratorios	AAB.20.30.
• Flotación/Equilibrio.....	AAB.30.
– Sin material auxiliar.....	AAB.30.10.
– Con material auxiliar	AAB.30.20.
• Propulsión/Desplazamientos	AAB.40.
– Brazos.....	AAB.40.10.
– Piernas.....	AAB.40.20.
– Brazos y piernas	AAB.40.30.
– Deslizamientos.....	AAB.40.40

• Saltos/Caídas.....	AAB.50.
– Caídas.....	AAB.50.10.
– Saltos elementales.....	AAB.50.20.
– Saltos complejos.....	AAB.50.30.
• Giros	AAB.60.
– En el eje longitudinal.....	AAB.60.10.
– En el eje transversal	AAB.60.20.
– En el eje anteroposterior.....	AAB.60.30.
• Lanzamientos/Recepciones.....	AAB.70.
– Golpeos.....	AAB.70.10.
– Lanzamientos.....	AAB.70.20.
– Pases	AAB.70.30
– Conducciones	AAB.70.40

Ficha

Las fichas están construidas de manera que entrañen coherencia, uniformidad y homogeneidad. Coherencia por la familia de tareas que proponen. Uniformidad por la duración aproximada de todas ellas. Homogeneidad en cuanto al nivel de dificultad y complejidad que representan para el alumnado.

Todas las fichas poseen una serie de informaciones para facilitar su comprensión y ubicación. Esta información se interpreta a través de tres parámetros: pictogramas, código de identificación y ordenación, descripción e ilustración gráfica.

PICTOGRAMAS. Cumplen la función de informar gráficamente sobre: edad, lugar de realización, nivel de dificultad, intensidad y formas de organización.

En las fichas que no precisen de alguna de estas informaciones, se omite el pictograma correspondiente.

Edad. Se ha dividido en cuatro posibilidades:



La flecha indica el período o períodos de edad para los que están concebidas las tareas propuestas en la ficha. La edad es un factor orientativo ya que muchas actividades propuestas para edades inferiores son factibles de ser realizadas en edades superiores. De forma específica para este fichero la edad marcada hace alusión al período a partir del cual se puede realizar estas actividades.

Material. Se ha dividido en cuatro opciones según el requerimiento de las tareas:

“Sin material”. Designa aquellos juegos que se realizan con el propio cuerpo o con los demás.



“Material especializado”. Para aquellos juegos que requieran un material inhabitual en Educación Física.



“Pequeño material”. Incluye aquellos instrumentos de pequeño volumen o fácil manejo, tales como: aros, picas, balones, pelotas, cuerdas, pañuelos, colchonetas...



“Gran material”. Supone la necesidad de aparatos fijos o móviles pero de cierto volumen: plintos, espaldas, bancos, minitramps...



Nivel de dificultad. Se ha dividido en tres opciones:

Bajo



Medio



Alto



Sabemos que el nivel de dificultad depende no sólo de la exigencia de las tareas, sino de las experiencias anteriores del alumnado. Tómese, pues, este aspecto como una ayuda referencial interna al fichero.

Formas de organización. Se ha clasificado según los modos de agrupar a los alumnos en clase:

Organización “**Masiva**”. Hace referencia a la ejecución de la tarea por parte de todos los alumnos al mismo tiempo.



Organización “**Por grupos**”. Hace referencia a trabajo diferenciado por cada grupo, permitiendo ritmos diferentes de progreso.



Organización “**Por parejas**”. Supone la necesidad de un compañero, sea como ayuda o soporte, sea como *feed-back* o evaluador.



Organización “**Trabajo individualizado**”. Supone el trabajo personalizado de cada alumno independientemente de los demás.



CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN Y ORDENACIÓN. Está compuesto de varios dígitos alfanuméricos. Las primeras iniciales hacen mención al contenido (ejemplo AAB: actividades acuáticas básicas). Los dos dígitos numéricos siguientes ordenan según la clasificación general establecida en este fichero (ejemplo AAB.10.: familiarización). Los dos dígitos siguientes establecen la subdivisión que se indica en las siglas utilizadas (AAB.10.10.: contacto con el agua en el medio terrestre).

Los tres dígitos finales indican el orden o número de la ficha (ejemplo de interpretación de la ficha codificada en el número AAB.10.10.001.: familiarización, contacto con el agua en el medio terrestre y número de orden de la ficha: 001).

La numeración de las fichas en la mayoría de los casos no es correlativa. La justificación es dejar vacíos suficientes números para incorporar nuevas fichas por parte del profesor en cada apartado.

DESCRIPCIÓN E ILUSTRACIÓN GRÁFICA. En función del apartado o contenido se explican descripciones específicas: nombre, objetivos, material, desarrollo, reglas, variante.

Actividades acuáticas básicas

Familiarización



AAB.10.10.001

Función: familiarizarse con el entorno de la piscina.

Disposición: grupos de 5 (según material) en la playa, cerca del rebosadero.

Material: juguetes, cubos, barreños, regaderas, trapos.



Llenar un barreño con cubos de agua.



Bañar muñecas en un barreño.



Lavar ropa en un barreño.



Jugar en el barreño con objetos flotantes:
patitos, barquitos...



Llenar y vaciar recipientes con el agua
de un barreño.



Simular regar un jardín con una
regadera.

Observaciones: es recomendable prever una gran cantidad de material para aquellos alumnos que no deseen todavía participar en los juegos dentro del agua.



AAB.10.10.002

Función: familiarizarse con el entorno de la piscina.

Disposición: agrupados en diferentes lugares.

Material: barreños, cubos, manguera, regaderas,...



Salpicar a los compañeros que se acerquen al barreño.



Simular en el barreño el aseo diario, lavarse las manos, la cara.



Meter en el barreño diferentes partes del cuerpo: manos, pies, cara...



Tirarse agua con cubos por encima simulando tener mucho calor.



Regar al compañero que simulará crecer como una flor.



Mojar a los compañeros con la manguera. Simular ser bomberos.

Observaciones: es recomendable prever una gran cantidad de material para aquellos alumnos que no deseen todavía participar en los juegos dentro del agua.



AAB.10.10.003

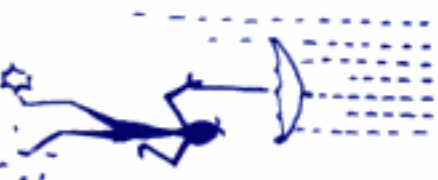
Función: adaptarse progresivamente a la temperatura del agua.

Disposición: grupos.

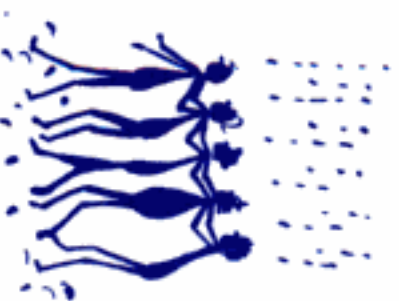
Material: recipientes de diferentes tamaños.



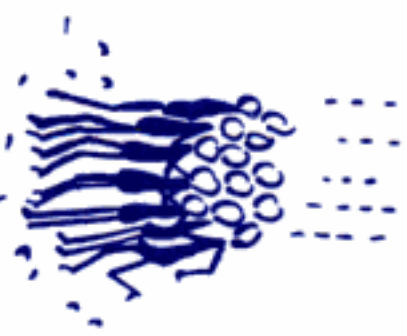
Mojarse en la ducha diferentes partes del cuerpo como si fuera la ducha de casa.



Pasar bajo la ducha simulando un día de lluvia.



En grupos, pasar bajo la ducha formando un tren.



Pasar en grupo bajo la ducha formando una piña. ¿Quién es el que menos se ha mojado?



Llenar recipientes con el agua de la ducha.



Llenar el gorro de piscina con agua de la ducha y ponérselo.



AAB.10.10.004

Función: adaptarse progresivamente a la temperatura del agua.

Disposición: en la playa, cerca del rebosadero.



Mojarse la cara con el agua de la piscina.



Simular lavarse diferentes partes del cuerpo.



Levantar mucha agua con las manos como si fuera lluvia.



Hacer mucha espuma con los pies.



Levantar agua con los dos pies a la vez.



Mover los pies en círculo formando bucles.

Observaciones: es importante el paso del juego con agua dulce de la ducha al juego con agua clorada de la piscina. Estas actividades, además, permiten al niño adaptarse progresivamente a la temperatura del agua.



AAB.10.10.005

Función: adaptarse progresivamente a la temperatura del agua.

Disposición: en la playa, cerca del rebosadero.

Material: recipientes de diferentes tamaños y pequeños objetos que floten.



Llenar objetos con agua: botellitas, regaderas, pequeños recipientes...

Jugar con objetos que floten: barquitos, pelotitas, juguetes de plástico...

Mover tablas con los pies.



Arrastrar con el pie una pelota que se encuentra en el agua.

Arrastrar con la mano una pelota que se encuentra en el agua.

Observaciones: es recomendable prever una gran cantidad de actividades y material para aquellos alumnos que no deseen todavía participar en los juegos dentro del agua.



AAB.10.20.001

Función: ganar confianza en el medio.

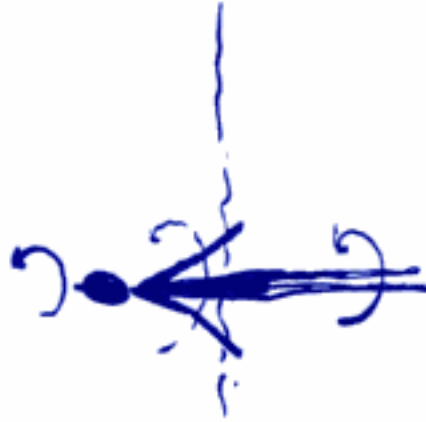
Disposición: libremente, en el interior de la piscina poco profunda.



Desplazarse caminando por la piscina, salpicando mucha agua con las manos.



Caminar levantando mucha agua con las manos.



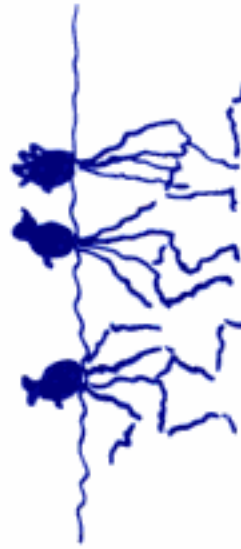
Realizar giros en el sitio rozando el agua con las manos, como si fuésemos un molino.



Mover el agua con las manos para levantar olas.



Dar palmadas dentro y fuera del agua.



Desplazarse agachados con el agua por la barbilla intentando hacer el menor ruido posible.



AAB.10.20.002

Función: ganar confianza en el medio.

Disposición: libremente, en el interior de la piscina poco profunda.



Intentar desplazarse corriendo por el agua.

Desplazarse corriendo por la piscina, impulsándose con las manos a modo de grandes remos.

Intentar desplazarse a saltos por el agua.



Desplazarse con las manos en el suelo y el cuerpo en extensión.

Buscar otras formas de desplazarse por el agua: de espaldas, de rodillas...



AAB.10.20.003

Función: ganar confianza en el medio.

Disposición: libremente, en el interior de la piscina poco profunda.

Material: barquitos, pececitos de goma, balones, pelotas de ping-pong...



Desde dentro del agua hacer navegar barquitos.



Hacer avanzar una pelotita moviendo el agua a su alrededor.



Hundir un balón con las dos manos y soltarlo.



Intentar sentarse encima de un balón.



Desplazarse a saltos con un balón sujeto entre las dos piernas.



AAB.10.20.004

Función: ganar confianza en el medio.

Disposición: libremente, en el interior de la piscina poco profunda.

Material: balones de plástico hinchables.



Pasarse una pelota golpeándola con la mano, intentando que no toque el agua.

Pasarse una pelota chutándola con el pie.



Inventarse diferentes maneras de pasarse una pelota.

Observaciones: se intenta que los alumnos se adapten progresivamente a las sensaciones del contacto del agua con las partes delicadas de la cara como ojos, boca, nariz, mediante situaciones poco forzadas.



AAB.10.20.005

Función: ganar confianza en el medio.

Disposición: libremente, en el interior de la piscina poco profunda.

Material: balones de plástico hinchables.



Sentados en el suelo, pasarse una pelota con las manos.



Pasar una pelota al compañero que debe lanzarse a buscarla.



Pasarse una pelota chutándola con el pie, a la vez que nos tiramos de espaldas al agua.



Uno de la pareja se escapa con el balón y el compañero debe tratar de impedirse cogiéndolo por los pies.

Observaciones: se intenta que los alumnos se adapten progresivamente a las sensaciones del contacto del agua con las partes delicadas de la cara como ojos, boca, nariz, mediante situaciones poco forzadas.



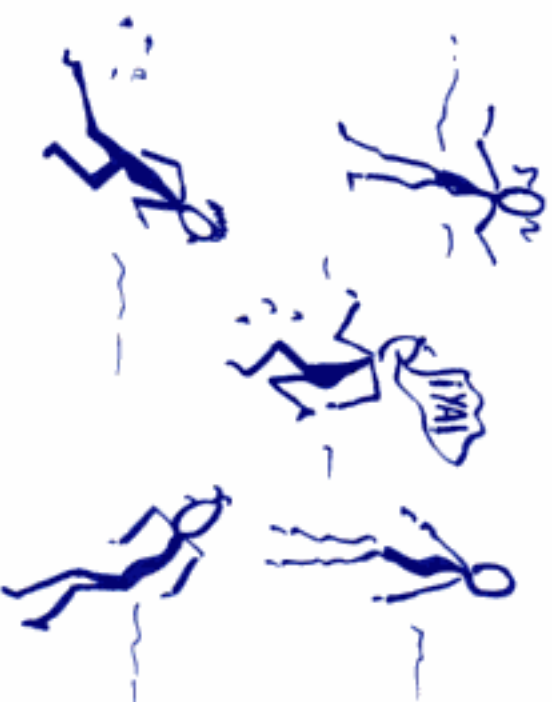
AAB.10.20.006

Función: ganar confianza en el agua.

Disposición: grupos según tarea distribuidos por la piscina poco profunda.



Grupos de 4 ó 5 personas cogidos por la cintura, se enfrentan a otro grupo. Se trata de arrastrar al equipo contrario.



Una persona se coloca en el centro de un círculo que forman 6 ó 7 personas cogidas de la mano. A la señal todos estiran. La persona que toca a la del centro se cambia por ella.

Grupos de 5 niños, 4 de ellos se distribuyen formando un cuadrilátero y el quinto se pone en el centro. A la señal deben intercambiarse los puestos. El del centro ha de intentar ganar un sitio en las esquinas.



AAB.10.20.007

Función: ganar confianza en el agua.

Disposición: según tarea en la piscina poco profunda.



Se forma un círculo entre todos los componentes del grupo cogidos de las manos, uno corre y el de al lado se deja llevar así sucesivamente.

Todo el grupo corre en el agua lo más rápido posible, formando un círculo. A la señal, sumergir el cuerpo hasta el cuello y dejarse llevar por la corriente generada.



AAB.10.20.008

Función: ganar confianza en el agua

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.

Material: colchones o tapices flotantes.



Se distribuyen diferentes objetos flotantes en el agua. A la señal, cada uno intenta ganar un objeto para subirse a él. Se puede tirar a los compañeros para ganar su puesto. En cada una de las colchonetas debe intentar subirse el máximo número de personas.



Realizar un recorrido subiendo y bajando por los diferentes objetos.

Observaciones: en este tipo de actividades deben extremarse las precauciones.



AAB.10.20.009

Función: ganar confianza en el agua, en piscina profunda.

Disposición: en hilera uno detrás de otro.

Material: corcheras y tablas.



Bajar por la escalera de un extremo de la piscina y desplazarse, asidos al rebosadero, hasta el otro extremo de la piscina.



Desplazarse cogidos al rebosadero con una mano. Bajo el brazo libre se lleva una tabla.



Introducirse en el agua y desplazarse impulsándose por la corchera hasta el otro extremo de la piscina.



Una persona se introduce en el agua y se coloca cogido al rebosadero con las dos manos. El segundo pasa bajo los brazos i del compañero y se coloca a su lado, y así sucesivamente. Hay que sacar la cabeza entre los brazos de los compañeros.

Observaciones: estas actividades deben proponerse como un juego en el que la rapidez juega un papel esencial. De otra manera serían muy aburridas. La presencia de un adulto en el agua, participando del juego, favorece la tranquilidad de aquellos niños menos confiados.



AAB.10.30.001

Función: introducir actividades que favorezcan la inmersión.

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.

Material: anillas, chapas, objetos que floten y que no floten.



Lanzar objetos dentro del agua y recogerlos con una mano.

Recoger el máximo número de chapas sumergidas.



Hacer navegar nuestro barquito como si fuera un submarino.

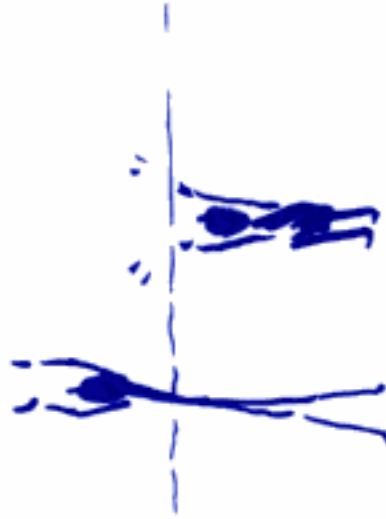
Observaciones: la inmersión es uno de los principales elementos para alcanzar la autonomía en el medio acuático, pero cada niño necesita su ritmo para realizarla con plena tranquilidad.



AAB.10.30.002

Función: introducir actividades que favorezcan la inmersión.

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.



Con los brazos levantados agacharse muy despacio hasta que no salga del agua ni la punta de los dedos.



Adoptar mil formas bajo el agua.



Moverse bajo el agua como un cocodrilo.

Observaciones: la inmersión es uno de los principales elementos para alcanzar la autonomía en el medio acuático, pero cada niño necesita su ritmo para realizarla con plena tranquilidad.



AAB.10.30.003

Función: introducir actividades que favorezcan la inmersión.

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.



Cogidos de la mano, en círculo, sumergir la cabeza todos a la vez.



Cogidos de la mano, en círculo, sumergir la cabeza bajo el agua y volverla a sacar, uno detrás del otro, como si pasara la corriente.



Cogidos de la mano, en círculo, uno sumerge la cabeza y, al sacarla, dice el nombre de otro niño que hará lo mismo.

Observaciones: la inmersión es uno de los principales elementos para alcanzar la autonomía en el medio acuático, pero cada niño necesita su ritmo para realizarla con plena tranquilidad.

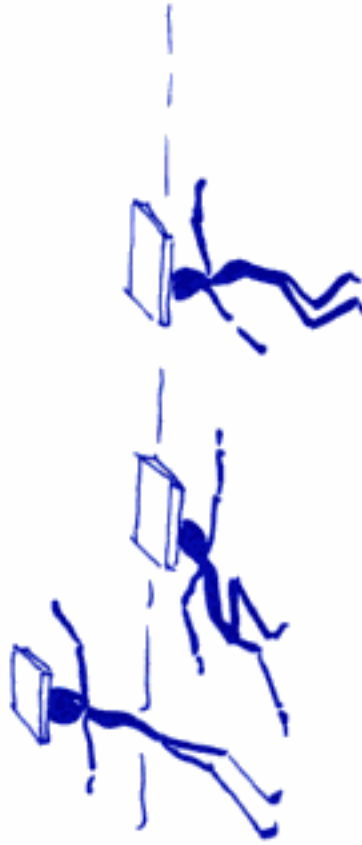


AAB.10.30.004

Función: introducir actividades que favorezcan la inmersión.

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.

Material: tablas.



Cada alumno debe intentar levantar su tabla con la cabeza, colocándose debajo de ella.

Pasar por debajo de la tabla sin tocarla.



Colocar la tabla con las manos en el fondo de la piscina.

Ponerse de pie encima de la tabla colocada en el fondo de la piscina.

Sentarse encima de la tabla colocada en el fondo de la piscina.

Observaciones: la inmersión es uno de los principales elementos para alcanzar la autonomía en el medio acuático, pero cada niño necesita su ritmo para realizarla con plena tranquilidad.



AAB.10.30.005

Función: introducir actividades que favorezcan la inmersión.

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.



Uno de la pareja hace de cocodrilo, desplazándose con las manos por el suelo de la piscina, e intenta tocar los pies del compañero.



Pasar por entre las piernas del compañero.



Pasar por entre las piernas de varios compañeros que forman un túnel.

Observaciones: la inmersión es uno de los principales elementos para alcanzar la autonomía en el medio acuático, pero cada niño necesita su ritmo para realizarla con plena tranquilidad.



AAB.10.30.006

Función: introducir actividades que favorezcan la inmersión.

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.

Material: aros.



Pasar por un aro que sujeta un compañero a diferentes alturas.



Pasar por un aro que sujeta un compañero a nivel del agua.



Pasar por un aro haciendo entrar diferentes partes del cuerpo.

Observaciones: la inmersión es uno de los principales elementos para alcanzar la autonomía en el medio acuático, pero cada niño necesita su ritmo para realizarla con plena tranquilidad.

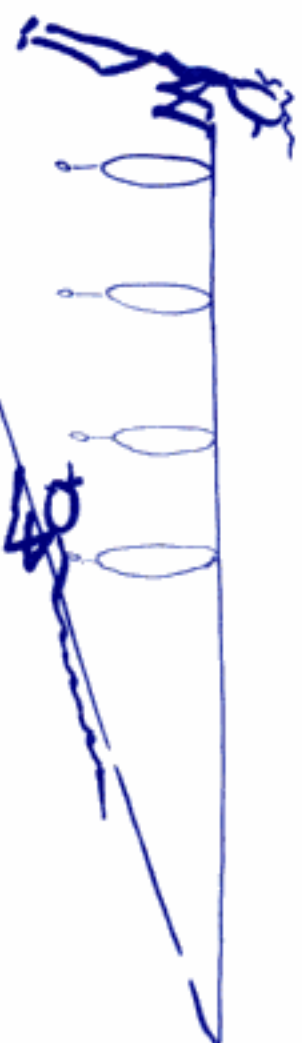


AAB.10.30.007

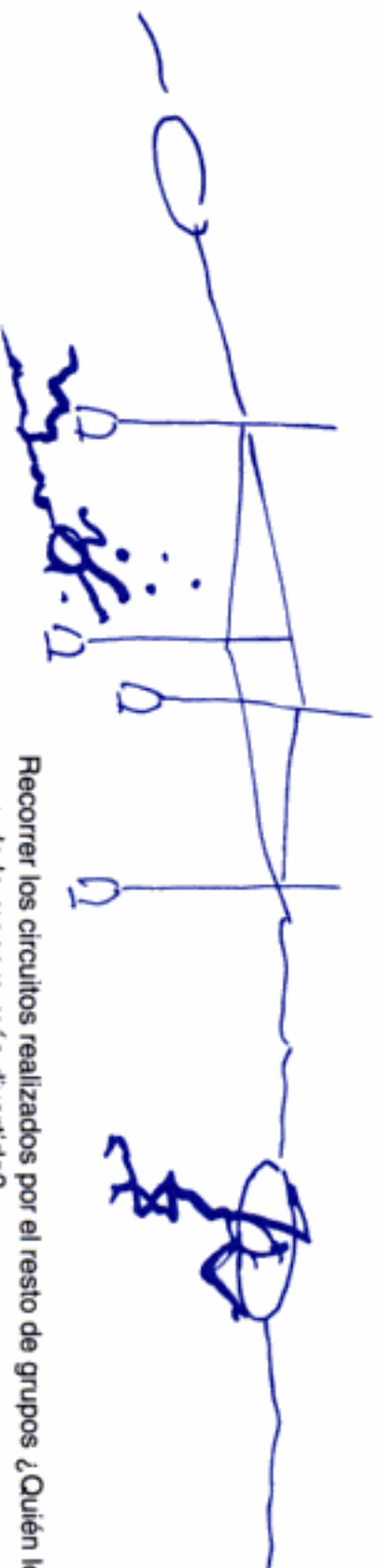
Función: introducir actividades que favorezcan la inmersión.

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.

Material: cuerdas, aros, picas, bloques de construcción... (material para realizar un circuito).



Elaborar en grupos un recorrido que posibilite todo tipo de desplazamientos e inmersiones.



Recorrer los circuitos realizados por el resto de grupos ¿Quién lo pasa de la manera más divertida?

Observaciones: se deben ir superando los diferentes obstáculos. No realizar todo el circuito en inmersión.

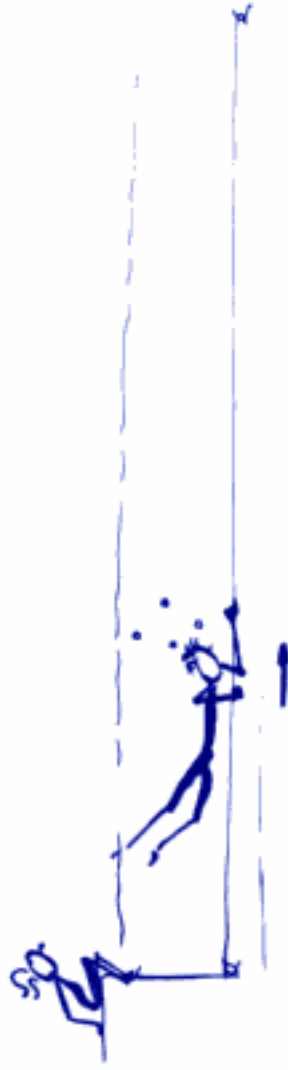


AAB.10.30.008

Función: introducir actividades que favorezcan la inmersión.

Disposición: según tarea.

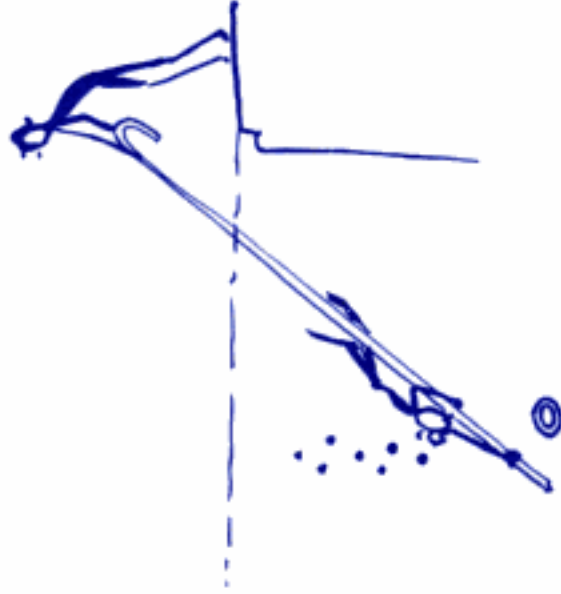
Material: perchas o bien la escalera de la piscina.



Deslizarse, impulsándose con las manos, por una cuerda que se encuentra sumergida.



Bajar por una escalera o una percha hasta el fondo de la piscina, entrando en primer lugar los pies.



Bajar por la percha de cabeza hasta el fondo de la piscina. Recoger un objeto del fondo y subirlo a la superficie.

Observaciones: en este tipo de actividades deben extremarse las precauciones y respetar el ritmo individual de cada niño.

Actividades acuáticas básicas

Respiración



AAB.20.10.001

Función: descubrir la función de las vías respiratorias en el medio acuático.

Disposición: libres en el interior de la piscina poco profunda.



Coger agua con las manos y soplar hasta que no quede nada.



Colocar la boca a nivel del agua y soplar creando una pequeña corriente.



Hacer burbujas con la boca.



Intentar hacer burbujas con la nariz.

Observaciones: es importante trabajar estas actividades al mismo tiempo que las de contacto del agua con las partes sensibles de la cara.



AAB.20.10.002

Función: descubrir la función de las vías respiratorias en el medio acuático.

Disposición: libres en el interior de la piscina poco profunda.



Coger agua con la boca y lanzarla lo más lejos posible.



Sumergir la cara con la boca abierta.



Intentar hablar con la boca dentro del agua.



Hacer ruido con la boca dentro del agua como si fuera un motor.

Observaciones: es importante trabajar estas actividades al mismo tiempo que las de contacto del agua con las partes sensibles de la cara.



AAB.20.10.003

Función: descubrir la función de las vías respiratorias en el medio acuático.

Disposición: libres en el interior de la piscina poco profunda.

Material: pelotas de ping-pong, pajitas, globos.



Intentar desplazar una pelota de ping-pong soplando.



Hacer burbujas soplando con una pajita.



Hinchar globos dentro y fuera del agua.

Observaciones: es importante trabajar estas actividades al mismo tiempo que las de contacto del agua con las partes sensibles de la cara.



AAB.20.10.004

Función: descubrir la función de las vías respiratorias en el medio acuático.

Disposición: en el interior de la piscina poco profunda.

Material: tubos y gafas de bucear, pequeños objetos sumergidos a diferentes profundidades.



Los dos sumergidos con las gafas de bucear, adivinar si el compañero saca el aire por la boca o por la nariz.



Realizar una inspiración profunda por la boca y sumergirse con un brazo fuera, y señalar con los dedos el tiempo que permanecemos debajo del agua. El compañero con las gafas de bucear y el tubo, comprueba nuestro estado.



Desplazarse caminando con la cabeza dentro del agua, inspirando y espirando a través del tubo de bucear, localizando los diferentes objetos del agua.

Observaciones: es importante trabajar actividades que favorezcan la inspiración por la boca, vía por la que frecuentemente se toma aire en el medio acuático.



AAB.20.10.005

Función: descubrir la función de las vías respiratorias en el medio acuático.

Disposición: en el interior de la piscina poco profunda.

Material: pelotas de ping-pong, aros, pajitas, vasitos, globos.



Entre las 4 ó 5 personas de un grupo se intenta mantener, en el centro de un aro, una pelotita de ping-pong soplando.



Inspirar por la boca y hundirse lentamente cogidos de la mano como si fuéramos submarinos, a la vez que espiramos por la boca haciendo muchas burbujas.

Llenar con una pajita un vaso de plástico con el agua de la piscina.
¿Qué grupo lo hace con mayor rapidez?

Observaciones: es importante trabajar actividades que favorezcan la inspiración por la boca, vía por la que frecuentemente se toma aire en el medio acuático.



AAB.20.10.006

Función: control de las fases respiratorias en el medio acuático.

Disposición: distribuidos a lo largo del rebosadero.



Inspirar por la boca y espirar dentro del agua por la boca.



Inspirar por la boca y espirar dentro del agua por la nariz.



Inspirar por la boca y espirar dentro del agua por la boca y la nariz.

Observaciones: a diferencia del medio terrestre, la espiración en el medio acuático es un acto voluntario; de ahí la necesidad de que el niño tome conciencia de las fases respiratorias.



AAB.20.10.007

Función: control de las fases respiratorias en el medio acuático.

Disposición: distribuidos a lo largo del rebosadero.



En flotación dorsal, con una tabla bajo cada brazo, realizar tranquilamente inspiraciones y espiraciones.



Las ballenas. En flotación dorsal, tomar agua con la boca y expulsarla lo más alto posible.

Observaciones: a diferencia del medio terrestre, la espiración en el medio acuático es un acto voluntario; de ahí la necesidad de que el niño tome conciencia de las fases respiratorias.



AAB.20.20.001

Función: control de apnea y bloqueo respiratorio.
Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.



Desplazarse como una serpiente marina por el fondo de la piscina.

A ver quién adopta la postura más divertida en el fondo del agua: pongo las manos tras la nuca, camino a cuatro patas, figuro que duermo o que soy un faquir...



El camuflaje. Agachados, sumergidos hasta los ojos, nos desplazamos muy despacio intentando que el agua no se mueva.

Observaciones: todas las actividades para el control de la apnea y bloqueo respiratorio también son aptas para el trabajo de inmersión. En cualquier caso, recordar que no se debe forzar al niño a realizar inmersiones. De todas formas éstas deben introducirse cuanto antes en los programas de aprendizaje.



AAB.20.20.002

Función: control de apnea y bloqueo respiratorio.
Disposición: parejas.



Sumergidos, cada miembro de la pareja, intenta entender qué palabra nos dice el compañero.



Hundirse a la vez. ¡A ver quién pone la cara más divertida!



Los dos sumergidos, uno muestra un número con los dedos y el otro debe adivinar qué número es.



Los dos sumergidos, debemos adivinar si nuestro compañero saca el aire por la nariz o por la boca.

Observaciones: todas las actividades para el control de la apnea y bloqueo respiratorio también son aptas para el trabajo de inmersión. En cualquier caso, recordar que no se debe forzar al niño a realizar inmersiones. De todas formas, éstas deben introducirse cuanto antes en los programas de aprendizaje.



AAB.20.20.003

Función: control de apnea y bloqueo respiratorio.

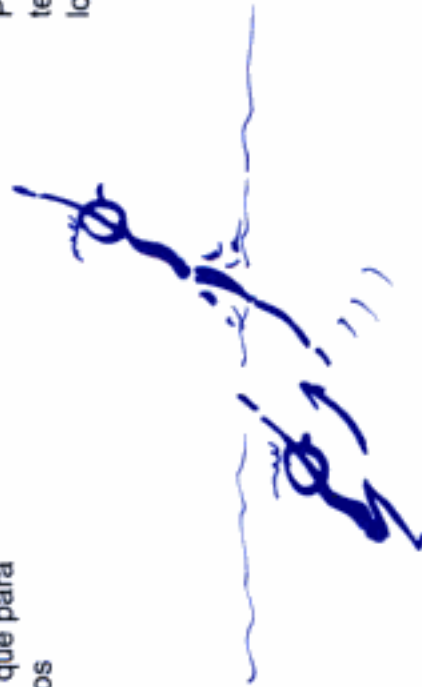
Disposición: en grupos.



Uno del grupo para y debe alcanzar al resto que para salvarse deberá hundirse completamente. Los tocados pasarán a ser perseguidores.



Plantados en el agua. Uno para. Los tocados se tendrán que poner con las piernas abiertas. Los libres los salvarán pasando por debajo.



El cohete. Sumergirse agachados y saltar en vertical, saliendo lo más posible del agua.

Observaciones: todas las actividades para el control de la apnea y bloqueo respiratorio también son aptas para el trabajo de inmersión. En cualquier caso, recordar que no se debe forzar al niño a realizar inmersiones. De todas formas, éstas deben introducirse cuanto antes en los programas de aprendizaje.



AAB.20.20.004

Función: control de apnea y bloqueo respiratorio.

Disposición: en grupos.

Material: aros, tablas...



Pasar bajo el puente que realizan mis compañeros con las tablas. ¿Bajo cuántas tablas puedo pasar?



Pasar por el túnel que realizan mis compañeros con los aros.

Observaciones: todas las actividades para el control de la apnea y bloqueo respiratorio también son aptas para el trabajo de inmersión. En cualquier caso, recordar que no se debe forzar al niño a realizar inmersiones. De todas formas, éstas deben introducirse cuanto antes en los programas de aprendizaje.



AAB.20.30.001

Función: hacer descubrir la necesidad de un ritmo respiratorio.

Disposición: distribuidos por la piscina.



Inspirar por la boca y espirar en el agua, subiendo y bajando, hasta encontrar un ritmo con el que nos sintamos cómodos.



Realizar variaciones modificando la posición corporal.

Observaciones: realizar las actividades tantas veces como sea necesario hasta encontrar un ritmo respiratorio.



AAB.20.30.002

Función: hacer descubrir la necesidad de un ritmo respiratorio.
Disposición: distribuidos por la piscina.



Cogidos de la mano mirándose a la cara, a la señal, hundirse y sacar el aire por la boca hasta que ya no quede nada.



Cogidos de la mano mirándose a la cara, a la señal, hundirse y sacar el aire por la nariz hasta que ya no quede nada.



Una vez cada uno sacar el aire por la boca en tres tiempos bajo el agua. Emitir un sonido por la boca para comprobar la eficacia.



Cogidos de las manos, con los pies juntos y en equilibrio hacia atrás, cuando uno se levanta el otro se agacha como si fuera un columpio.

Observaciones: realizar las actividades tantas veces como sea necesario hasta encontrar un ritmo respiratorio.



AAB.20.30.003

Función: ritmos respiratorios.

Disposición: distribuidos por la piscina.



Con la cara sumergida en el agua, girar la cabeza y inspirar por la boca lateralmente; después, espirar dentro del agua y inspirar nuevamente girando la cabeza hacia el otro lado.



Inspirar lateralmente y soltar el aire dentro del agua en 3 tiempos.



Inspirar lateralmente y soltar el aire en el tiempo de contar hasta 20.



Cogidos al borde de la piscina, coger aire y sacarlo dentro del agua, una vez por la nariz y otra por la boca.

Observaciones: realizar las actividades tantas veces como sea necesario hasta encontrar un ritmo respiratorio.

Actividades acuáticas básicas

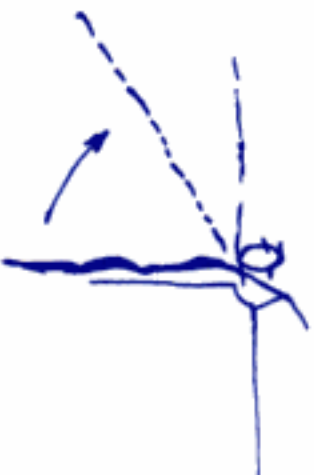
Flotación/Equilibrio



AAB.30.10.001

Función: experimentar el empuje del agua.

Disposición: cerca del rebosadero de la piscina.



Quedarse muy quietos y relajados en posición vertical, cogidos al rebosadero. ¿Qué les pasa a las piernas?



Quedarse muy quietos cogidos al rebosadero, en posición ventral.



Con una mano en el borde de la piscina pasar de la flotación vertical a la horizontal.

Cogidos al rebosadero con una mano, con la otra cogerse las rodillas replegadas bajo el pecho. Lentamente soltarse.

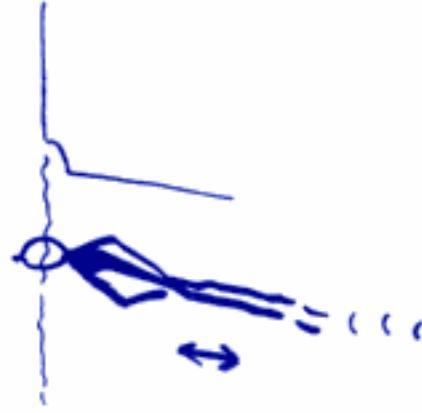
Observaciones: estas actividades se realizarán muy cerca del borde de la piscina, para garantizar la seguridad de los niños. Se deben hacer variaciones comprobando la flotación en distintas posiciones corporales: agrupados, extendidos, con piernas abiertas, separadas...



AAB.30.10.002

Función: relación entre flotación y posición corporal.

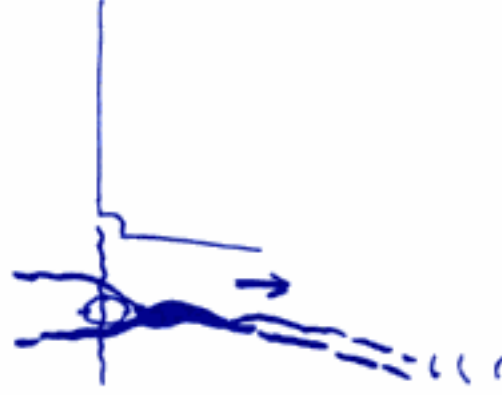
Disposición: distribuidos en el agua cerca de la pared.



La boya. En flotación vertical, soltarse lentamente de la pared y colocar los brazos muy pegados a lo largo del cuerpo en extensión. Comprobar cómo el agua nos mantiene en equilibrio.



Experimentar la flotación ventral con diferentes posiciones de brazos y piernas.



Flotación vertical con los brazos fuera del agua.



Experimentar la flotación dorsal con diferentes posiciones de brazos y piernas.



AAB.30.10.003

Función: relación entre flotación y fases respiratoria.

Disposición: distribuidos por la piscina cerca de la pared.



Flotación en posición ventral con brazos y piernas abiertos. Mantener la respiración.



Pasar muy lentamente de la posición de flotación ventral a la dorsal y viceversa, con ayuda de los brazos.



Flotación en posición dorsal con respiración muy tranquila (hacer el muerto). Cuerpo estirado, brazos y piernas abiertos.

Observaciones: también se pueden realizar estas actividades en la zona poco profunda, para mayor seguridad.



AAB.30.10.004

Función: relación entre flotación y fases respiratorias.

Disposición: distribuidos por la piscina cerca de la pared.



En inspiración, flotación dorsal, comprobar qué pasa cuando se expulsa el aire.



Tirarse de cabeza y al final del deslizamiento colocarse en posición medusa.



Inspirar y tirarse al agua, colocarse en posición medusa y observar cuánto tiempo se tarda en subir.



En inspiración, adoptar la posición medusa, soltar lentamente el aire y esperar a ver qué pasa.



AAB.30.10.005

Función: experimentar el empuje del agua.

Disposición: libremente, cerca de la pared de la piscina.



Andar por el suelo de la piscina.



Sentarse en el suelo.



Haciendo la vertical, caminar con las manos por el suelo de la piscina.



Caminar por la pared lateral de la piscina.



Echarse en el suelo en posición dorsal.



Echarse en el suelo en posición ventral.



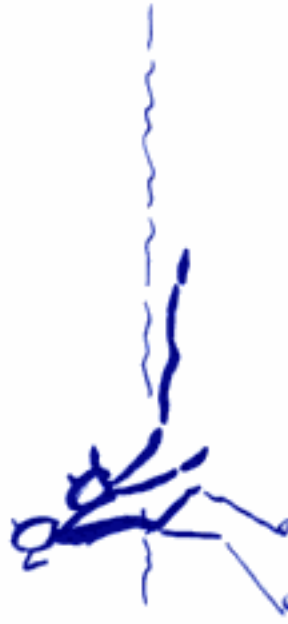
AAB.30.10.006

Función: experimentar el empuje del agua.

Disposición: distribuidas libremente por la parte poco profunda de la piscina.



Asir al compañero por los brazos y dejar que el empuje del agua le suba los pies. Realizarlo en posición ventral y dorsal.



Coger al compañero por las axilas.



Coger al compañero por los pies.



Sostener al compañero por la espalda.



AAB.30.10.007

Función: experimentar el empuje del agua.

Disposición: distribuidas libremente por la parte poco profunda de la piscina.



Cogidos de la mano los dos en flotación ventral.



Uno en flotación ventral coge los pies de su compañero en flotación dorsal.



Uno en posición medusa, el otro realiza rebotes con su compañero como si fuera un balón.



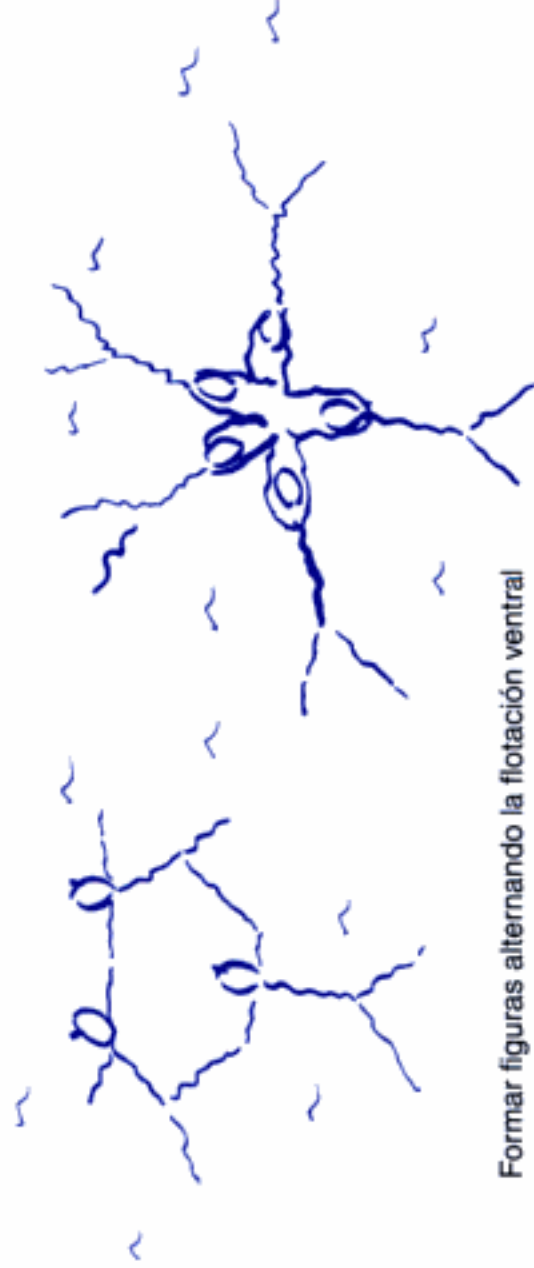
Desplazarse por la piscina haciendo rebotar y voltear al compañero.



AAB.30.10.008

Función: utilizar la flotación.

Disposición: distribuidos libremente por la piscina.



Formar figuras alternando la flotación ventral y dorsal: rombos, estrellas...



Formar letras en flotación.

Observaciones: no se descarta la posibilidad de que alguna persona utilice un elemento de flotación auxiliar para poder participar en la actividad.



AAB.30.20.001

Función: experimentar la relación entre flotación y posición corporal.

Disposición: según tarea.

Material: corcheras, tablas de corcho, balones, flotadores, churros... (todo el material de piscina que flote disponible).



Quedarse muy quieto cogido a un elemento flotante.
Poco a poco, ir adoptando diferentes posiciones.



Una mano en el borde de la piscina, y la otra con un corcho bajo el brazo, adoptar la posición de flotación ventral.



Colocarse un churro bajo diferentes partes del cuerpo.
Comprobar cuál es la parte del cuerpo que menos flota.

Observaciones: la utilización de material auxiliar facilita la superación de los objetivos, pero para ello tiene que ser seguro y estar en proporción con la capacidad de flotación de los alumnos.



AAB.30.20.002

Función: flotación y características individuales.

Disposición: según tarea.

Material: material de piscina: corcheras, tablas, churros, pelotas...



Sentarse sobre las corcheras intentando mantener el equilibrio.



Intentar cruzar la piscina caminando en equilibrio por encima de las corcheras.



Comprobar cuáles son los objetos que nos dan mayor flotación.



Todos se desplazan por el agua asidos a un elemento que flota, cuando se cruzan con alguien se intercambian el material.
¡Cuidado, hay un elemento que no flota!



AAB.30.20.003

Función: experimentar la flotación con material auxiliar.

Disposición: según tarea.

Material: balones.



Intentar bajar al fondo de la piscina cogidos a una pelota.



Intentar bajar al fondo de la piscina con una pelota entre las piernas.



Adoptar la posición de medusa cogidos a un balón. Comprobar qué pasa.

Observaciones: en todas las actividades de flotación es importante hacer sentir a los alumnos la sensación de empuje del agua.



AAB.30.20.004

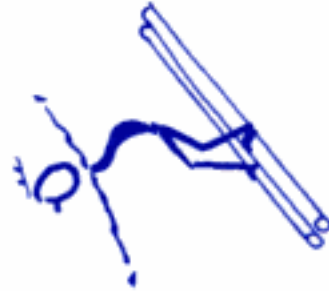
Función: experimentar la relación entre equilibrio y flotación.

Disposición: distribuidos por la piscina en zona profunda.

Material: tablas, churros, pelotas...



Mantenerse en equilibrio, sentado sobre una tabla, mediante movimiento de brazos.



Mantenerse en equilibrio sobre dos churros, uno bajo cada pie. ¿Y con los dos churros bajo los pies?



Mantenerse en equilibrio de pie sobre un corcho. ¿Y sobre dos?



Mediante movimiento de brazos, mantener fuera del agua una pelota sosteniéndola entre los dos pies.



Mantenerse en equilibrio, sobre un churro, mediante movimiento de brazos.



Intentar colocarse sobre el mayor número de corchos posible.





AAB.30.20.005

Función: experimentar el equilibrio sobre objetos en flotación.

Disposición: distribuidos por la piscina en zona profunda.

Material: colchones hinchables, tapices flotantes, tablas de surf, neumáticos gigantes.



Desplazarse de un lado a otro de la piscina, por encima de los objetos, sin caerse al agua.



Colocarse de pie sobre un objeto flotante. ¿Cuánto tiempo aguantamos?

¿Cuántas personas podemos subir a una plancha?

Actividades acuáticas básicas

Propulsión/Desplazamientos



AAB.40.10.001

Función: experimentar diferentes posibilidades de propulsión con brazos.

Disposición: distribuidos por la piscina cerca del rebosadero o bien en la zona poco profunda.



Desplazarse saltando por el agua, impulsándose con los brazos.



Desplazarse corriendo por el agua con la ayuda de las manos, moviéndolas de manera simultánea o alternativa.



Estrirados en el suelo, muy cerca del agua, simular el movimiento de los brazos en el agua, cada uno elige el movimiento que le parece más apropiado.



Realizar propulsiones de brazos ya desde el agua y con los pies en el rebosadero.



AAB.40.10.002

Función: experimentar diferentes posibilidades de propulsión con brazos.

Disposición: distribuidos por la piscina en la zona poco profunda.



Coger al compañero por los pies mientras que él intenta escaparse impulsándose con los brazos.



Probar diferentes maneras de mover los brazos: por debajo del agua como un perro o una rana.



Alternativamente, primero un brazo y después el otro.



AAB.40.10.003

Función: experimentar diferentes posibilidades de propulsión con brazos.

Disposición: según tarea.

Material: churros o tablas de corcho.



Sentados en un churro, desplazarse con impulso de brazos en todas direcciones.



A la señal del profesor, agruparse según el número indicado. Sólo podemos utilizar impulso de brazos para desplazarnos.



Desplazarse en grupos formando hileras, siguiendo al primero de la fila y sin perder el ritmo.



Sentados sobre una tabla, realizar carreras a lo ancho de la piscina con impulso de brazos.



AAB.40.10.004

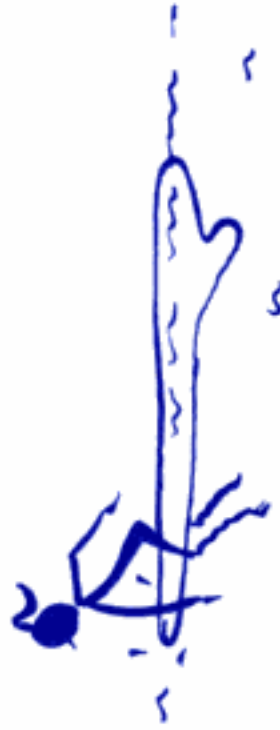
Función: experimentar diferentes posibilidades de propulsión con brazos.

Disposición: según tarea.

Material: colchones hinchables o planchas.



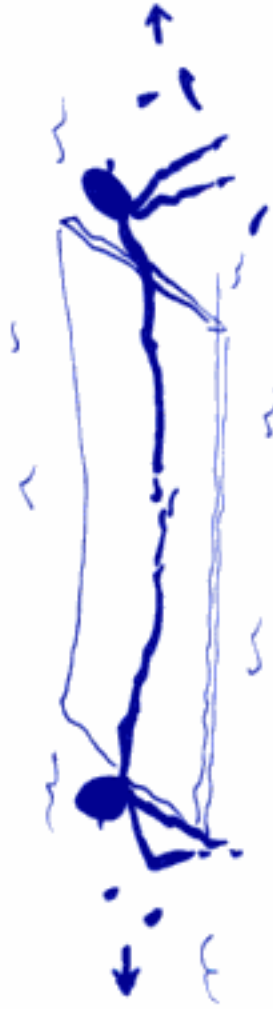
Desplazarse por la corchera con impulso de brazos, mientras se arrastra el resto del cuerpo.



Sentados sobre una plancha, remar con los brazos y desplazarse a diferentes puntos de la piscina.



Estirados sobre un colchón, remar con los brazos.



Estirados por parejas sobre un colchón, colocados a la inversa, remar con los brazos en diferentes sentidos. A ver quién gana.



AAB.40.10.005

Función: experimentar diferentes posibilidades de propulsión con brazos.

Disposición: distribuidos por la piscina, cerca del rebosadero, o bien en la zona poco profunda.



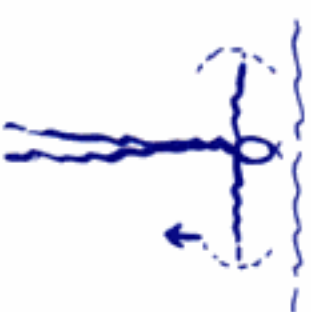
Intentar llegar al fondo de la piscina de una gran brazada.



Intentar, mediante movimiento de brazos, permanecer en el fondo de la piscina.



Desde el fondo de la piscina, intentar alcanzar la superficie de una gran brazada.



Intentar alcanzar el fondo de la piscina con propulsión de brazos, en posición vertical.



En posición vertical, desplazarse en todas direcciones con movimientos de brazos.



Intentar sacar lo más posible las piernas del agua, empujándonos con los brazos.

Observaciones: se puede hacer más efectiva la actividad colocando un *pull-boy* entre las piernas para asegurar que éstas no se mueven.



AAB.40.10.006

Función: experimentar diferentes posibilidades de propulsión con brazos.

Disposición: distribuidos por la piscina en la zona poco profunda.

Material: balones, *pull-boys* o tablas.

Con una tabla, un *pull-boy* o una pelota entre las piernas, realizar propulsiones de brazos:



Por debajo del agua.
De manera simultánea.



De manera alternativa.



Con la cabeza dentro del agua.

Observaciones: experimentar variaciones en la posición ventral y dorsal.



AAB.40.20.001

Función: experimentar diferentes posibilidades en la propulsión de piernas.

Disposición: según tarea.



Sentados en el suelo, muy cerca del borde de la piscina probar diferentes maneras de empujar el agua: con los pies juntos, un pie después del otro, los dos a la vez hacia los lados, hacia abajo, hacia delante. ¿Cuál de las formas nos ofrece más resistencia? Variar la colocación de lo pies.



Con el vientre sobre el borde de la piscina, dar patadas al agua intentando empujar el agua hacia abajo con los empeines.



AAB.40.20.002

Función: posición corporal en la propulsión de piernas.

Disposición: según tarea.

Material: tablas de corcho, churros...



Cogidos al rebosadero, propulsión de piernas en posición ventral.



Con una tabla, desplazarse en posición ventral con las piernas muy flexionadas, y luego con las piernas muy estiradas.



Con una tabla, desplazarse en posición ventral salpicando la mayor cantidad de agua con los pies.



Con un chorro en la nuca, desplazarse en posición dorsal, salpicando la mayor cantidad de agua con los pies. Comprobar en qué posición nos encontramos más cómodos.

Observaciones: motivar a los alumnos a buscar diferentes formas de batida y a experimentarlas en diferentes posiciones corporales, y en separación o flexión de piernas.



AAB.40.20.003

Función: descubrir la relación entre propulsión y posición corporal.

Disposición: según tarea.

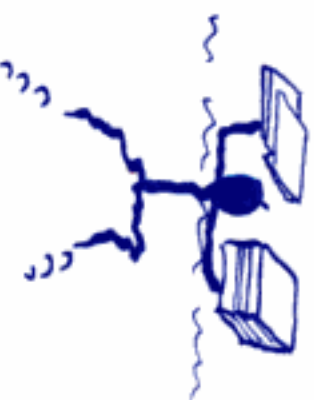
Material: tablas de corcho, churros...



Con una tabla en cada brazo, desplazarse en posición vertical con pataleo o bicicleta.



Desplazarse de esta manera, uno detrás de otro, sin perder el ritmo y manteniendo siempre la misma distancia. Seguir las consignas del profesor: adelante, adelante, atrás, derecha, atrás, adelante...



Mediante movimiento de pies intentar mantener fuera del agua varias tablas a modo de bandejas. ¿Cuántas bandejas puedes sostener entre los dos brazos? ¿Y en cada brazo?



Con un churro entre las piernas, sentados a modo de caballito, con los brazos cruzados sobre el pecho, desplazarse hacia delante y hacia atrás tan sólo moviendo las piernas y sin utilizar los brazos.

Hidden page

Hidden page



AAB.40.20.006

Función: propulsión de piernas.

Disposición: según tarea.



Persecución en cadena. Dos o tres personas van en persecución del resto. Los tocados tienen que unirse a la cadena cogiéndose de las manos. Los que forman parte de la cadena tan sólo pueden utilizar la propulsión de piernas.



En equilibrio vertical en la zona profunda, se hacen grupos de 5 personas cogidas entre ellas por los hombros formando un tren. Tienen que recorrer una cierta distancia sin soltarse y con propulsión de piernas. Se puede variar el sentido y la dirección del desplazamiento.



AAB.40.20.007

Función: propulsión de piernas.

Disposición: según tarea.

Material: churros y tablas.



Cogidos a un churro, realizar desplazamientos al unísono.



Cogidos a la misma tabla, uno por cada lado, realizar propulsiones de piernas en sentido contrario. ¿Hacia dónde nos desplazamos?



Cogidos a la misma tabla, realizar propulsiones de pies en sentido contrario. Cada miembro de la pareja debe modificar los tipos de propulsión y las posiciones corporales. ¿Qué propulsión nos va mejor? ¿Cuál es la más efectiva?



AAB.40.20.008

Función: arrastres con propulsión de piernas.

Disposición: zona libre para realizar desplazamientos.

Material: churros.



Desde la posición dorsal y en propulsión de piernas simultánea, arrastrar al compañero por los brazos.



Arrastrar al compañero por las axilas.



Arrastrar al compañero por los pies.



Arrastrar al compañero mediante un chorro que lleva a nivel de las axilas.



Realizar una cadena. Cada uno arrastra al siguiente con un chorro.

Observaciones: para dar mayor seguridad, o con niños más pequeños, se pueden realizar estas actividades en la zona poco profunda de la piscina.



AAB.40.30.001

Función: propulsión de brazos y piernas.

Disposición: según tarea.

Material: churros.



Con un churro en la cintura como ayuda, desplazarse en posición ventral utilizando brazos y piernas de manera alternativa.



Con un churro en la cintura como ayuda, desplazarse en posición ventral utilizando brazos y piernas de manera simultánea.



Con un churro en la espalda como ayuda, desplazarse en posición dorsal utilizando brazos y piernas de manera simultánea y alternativa.



Desplazarse colocando el churro longitudinalmente bajo el cuerpo. Realizar variaciones: piernas alternativas y brazos simultáneos...



AAB.40.30.002

Función: propulsión de brazos y piernas.
Disposición: según tarea.



Realizar desplazamientos variando las formas de propulsión: brazos simultáneos y piernas alternativos.



Piernas simultáneas y brazos alternativos.



Brazos y piernas simultáneos.



Brazos y piernas alternativos.

Observaciones: con la finalidad de que todos puedan participar de las actividades, no debe descartarse la posibilidad de que algunos utilicen material auxiliar de flotación, como los churros, que ofrecen la posibilidad de dejar libres brazos y piernas.



AAB.40.30.003

Función: propulsión de brazos y piernas.

Disposición: según tarea.



Desplazarse intentando imitar el nado de un animal:
una foca, un delfín, un pingüino, un tiburón...

Simular el nado de un delfín, alternando desplazamientos
en superficie y en inmersión.



Perseguir a un compañero. A la señal, el perseguidor pasa a ser perseguido.

Observaciones: siempre hay que prever diferentes niveles de dificultad. Sin embargo, si los alumnos con menos seguridad en el medio desean participar de las actividades, no se descarta la posibilidad de que utilicen medios auxiliares de flotación. Nunca se debe forzar a los alumnos a que realicen aquello que no desean.



AAB.40.30.004

Función: propulsión de brazos y piernas.

Disposición: según tarea.



Cogidos de la mano, propulsión de brazos y piernas por parejas en posición ventral y dorsal.

Cogidos de la mano, propulsión de brazos y piernas por parejas; uno en posición ventral, y el otro en dorsal.



Uno delante del otro, el de delante lleva propulsión de brazos y el segundo lo coge por los pies y realiza propulsión de pies. En posición ventral y en posición dorsal y también combinando las posiciones entre ellos.

Hidden page



AAB.40.40.002

Función: descubrir la posición corporal que ofrece más resistencia al avance.

Disposición: distribuidos en el agua a lo largo de la pared de la piscina.



Deslizamiento ventral con impulso desde la pared con los brazos extendidos por encima de la cabeza.



Deslizamiento ventral con impulso desde la pared con los brazos pegados al cuerpo.



Deslizamiento ventral con impulso desde la pared con la cabeza levantada y los brazos en cruz.



Experimentar los deslizamientos anteriores en posición dorsal y lateral.

Observaciones: en los deslizamientos es tan importante la colocación del cuerpo como el adecuado tono muscular de los segmentos corporales.

Hidden page

Hidden page



AAB.40.40.005

Función: descubrir la posición corporal que menos se opone al avance.

Disposición: distribuidos a lo largo del borde de la piscina.



Tirarse de cabeza al agua y deslizarse hasta perder el impulso. Realizar diversas repeticiones experimentando diferentes posiciones corporales. Comprobar quién queda más lejos.



Experimentar diferentes maneras de tirarse de cabeza para comprobar cuál es la que más favorece el deslizamiento: entrada plana, con salto, con carrera...

Actividades acuáticas básicas

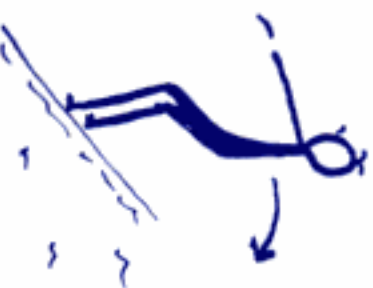
Salto/Caídas



AAB.50.10.001

Función: experimentar diferentes sensaciones según la parte del cuerpo que primero entra en contacto con el agua.

Disposición: a lo largo de la piscina.



Desde el borde de la piscina dejarse caer hacia atrás.



Caída en plancha hacia delante.



Caída de glúteos.



Caminando hacia el agua, simular un tropezón y una caída al agua.



De pie, levantar progresivamente una pierna y bajar el tronco hasta provocar un desequilibrio que concluya con una caída de cabeza.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que el compañero que ha hecho el salto previo haya salido del agua o se haya alejado de la zona de salto.

Hidden page



AAB.50.10.003

Función: experimentar diferentes sensaciones según la parte del cuerpo que primero entra en contacto con el agua.

Disposición: a lo largo de la piscina.

Material: tapices de goma y planchas.



Deslizamientos sentados.



Deslizamientos sentados de espalda.



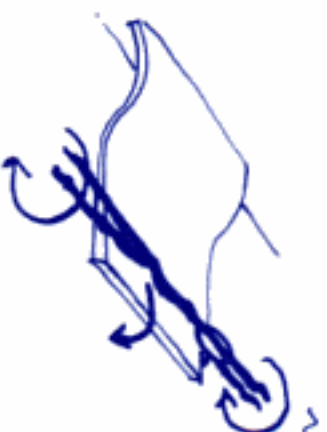
Deslizamiento estirados de cabeza.



Deslizamiento estirados entrando de pie.



Deslizamientos de pie.



Deslizamientos rodando.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que el compañero que ha hecho el salto previo haya salido del agua o se haya alejado de la zona de salto.



AAB.50.10.004

Función: cooperar en la caída de un compañero al agua.

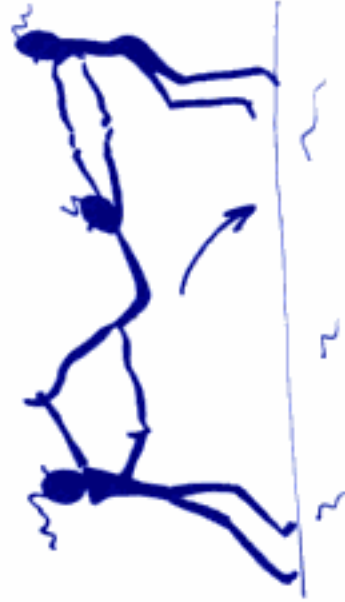
Disposición: a lo largo de la piscina.



Lanzar al agua al compañero que tenemos cogido en brazos.



Lanzar al agua al compañero que tenemos sujeto por los brazos.



Lanzar al agua al compañero que tenemos sujeto por pies y manos, después de un balanceo.



Lanzar al agua al compañero que tenemos sujeto por los pies.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que el compañero que ha hecho el salto previo haya salido del agua o se haya alejado de la zona de salto.



AAB.50.10.005

Función: caída con impulso previo.

Disposición: a lo largo de la piscina.



Realizar un balanceo en la escalera y caer al agua.



En cucullillas sobre el rebosadero, impulso de piernas y caída al agua de cabeza.



En cucullillas en el rebosadero, impulso de brazos y caída al agua.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que el compañero que ha hecho el salto previo haya salido del agua o se haya alejado de la zona de salto.



AAB.50.10.006

Función: caída con una acción previa.

Disposición: a lo largo de la piscina.



Caída después de agrupar el cuerpo.



Caída después de tocarnos los pies por detrás.



Caída después de tocarnos los pies con las piernas abiertas; carpa.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que el compañero que ha hecho el salto previo haya salido del agua o se haya alejado de la zona de salto.



AAB.50.10.007

Función: caída con una acción previa.

Disposición: a lo largo de la piscina.



Simular diferentes saltos de altura antes de caer al agua: imitando a un león en el circo, salto Fosbury, rodillo ventral, tijeras, imitando a Bob Beamon...

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que el compañero que ha hecho el salto previo haya salido del agua o se haya alejado de la zona de salto.



AAB.50.10.008

Función: caída con una acción previa.

Disposición: a lo largo de la piscina se organizan las parejas. Uno lanza el balón y el otro realiza la acción.

Material: balones.



Saltar a dar a un balón con la cabeza.



Saltar a coger un balón.



Saltar a chutar un balón con el pie.



Saltar a coger y a devolver un balón.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que el compañero que ha hecho el salto previo haya salido del agua o se haya alejado de la zona de salto.



AAB.50.20.001

Función: saltos de pie.

Disposición: a lo largo de la piscina.



Sentados en el suelo, cogidos de las manos del educador, saltar al agua.



Saltar de pie al agua a buscar los brazos del educador.



Saltar de pie al agua cogidos de las manos del educador.



Saltar al agua; el educador cogerá al niño cuando éste se haya hundido.

Observaciones: la posición del niño ya nos ha de indicar si desea sumergir la cabeza o no dentro del agua. La presencia del adulto no sólo sirve para dar mayor tranquilidad al alumno, sino que también asegura el éxito del salto.



AAB.50.20.002

Función: saltos de pie.

Disposición: a lo largo de la piscina.

Material: planchas.



Tirarse desde una plancha al agua, de barriga.



Tirarse al agua sentado sobre un churro a modo de caballito.



Tirarse al agua cogidos a un churro.



Tirarse al agua a buscar una tabla de corcho.

Observaciones: la posición del niño ya nos ha de indicar si desea sumergir la cabeza o no dentro del agua. La presencia del adulto no sólo sirve para dar mayor tranquilidad al alumno, sino que también asegura el éxito del salto.



AAB.50.20.003

Función: saltos de pie.

Disposición: a lo largo de la piscina.



Salto y caída en paño.



Tirabuzón.



De espaldas.



En carrera.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que el compañero que ha hecho el salto previo haya salido del agua o se haya alejado de la zona de salto. También es importante extremar las precauciones con un suelo resbaladizo.



AAB.50.20.004

Función: saltos en diversas posiciones.
Disposición: a lo largo de la piscina.



De bomba hacia delante.



De bomba hacia atrás.



Sin hundir la cabeza.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que el compañero que ha hecho el salto previo haya salido del agua o se haya alejado de la zona de salto. También es importante extremar las precauciones con un suelo resbaladizo.

Hidden page

Hidden page



AAB.50.20.007

Función: saltos con entrada al agua de cabeza.

Disposición: a lo largo de la piscina.



De cabeza.



De cabeza modificando los ángulos de entrada.



De cabeza de espaldas.



De cabeza con los brazos pegados al cuerpo.



Haciendo una voltereta en el agua.



De cabeza después de una vertical.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que el compañero que ha hecho el salto previo haya salido del agua o se haya alejado de la zona de salto. También es importante extremar las precauciones con un suelo resbaladizo.



AAB.50.20.008

Función: saltos diversos con material.

Disposición: a lo largo de la piscina.

Material: tablas.



Saltar con una plancha bajo las nalgas, a modo de sillita.



Saltar con una plancha bajo cada brazo.



Saltar con una plancha en la cabeza.



Saltar con una plancha en la de barriga, como si fuéramos a deslizarnos sobre ella.



Saltar cogidos a un número indeterminado de planchas.
¿Quién es capaz de saltar con más planchas?

Observaciones: al modificar las diferentes posiciones de entrada (de cabeza, de pie...) es interesante comprobar la reacción del agua.



AAB.50.30.001

Función: cooperación de saltos entre 2 personas.
Disposición: a lo largo de la piscina.



Saltar de pie cogidos de la mano.



Saltar de espaldas cogidos de las manos.



Saltar de cabeza cogidos de la mano.



Saltar de cabeza, espalda contra espalda, cogidos por los brazos por encima de la cabeza.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que los compañeros que han hecho el salto previo hayan salido del agua o se hayan alejado de la zona de salto. También es importante extremar las precauciones con un suelo resbaladizo.



AAB.50.30.002

Función: cooperación de saltos entre 2 personas.

Disposición: a lo largo de la piscina.



Saltar de pie con el compañero a caballo a la espalda.



Saltar de pie con el compañero en brazos.



Saltar de pie con el compañero sentado sobre nuestros hombros.



Saltar de pie con el compañero de pie sobre nuestros hombros.



Saltar de pie con el compañero sentado sobre nuestras rodillas.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que los compañeros que han hecho el salto previo hayan salido del agua o se hayan alejado de la zona de salto. También es importante extremar las precauciones con un suelo resbaladizo.

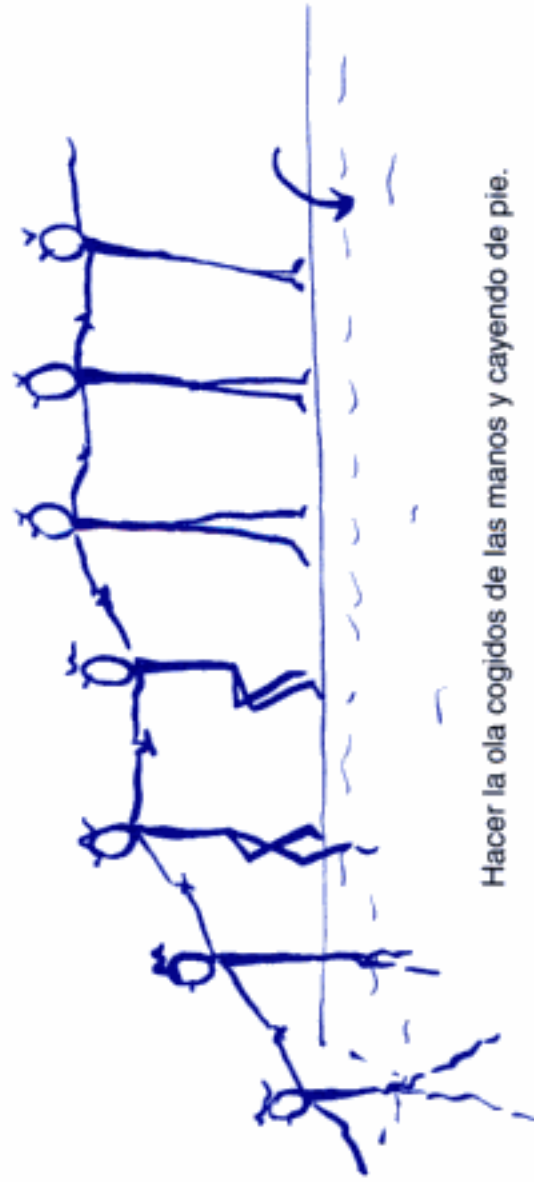
Hidden page



AAB.50.30.004

Función: Cooperación en el salto.

Disposición: a lo largo de la piscina.



Hacer la ola cogidos de las manos y cayendo de pie.



Hacer la ola cogidos de las manos y cayendo en grupo.

Observaciones: es importante tomar las necesarias precauciones para no caer encima del compañero.



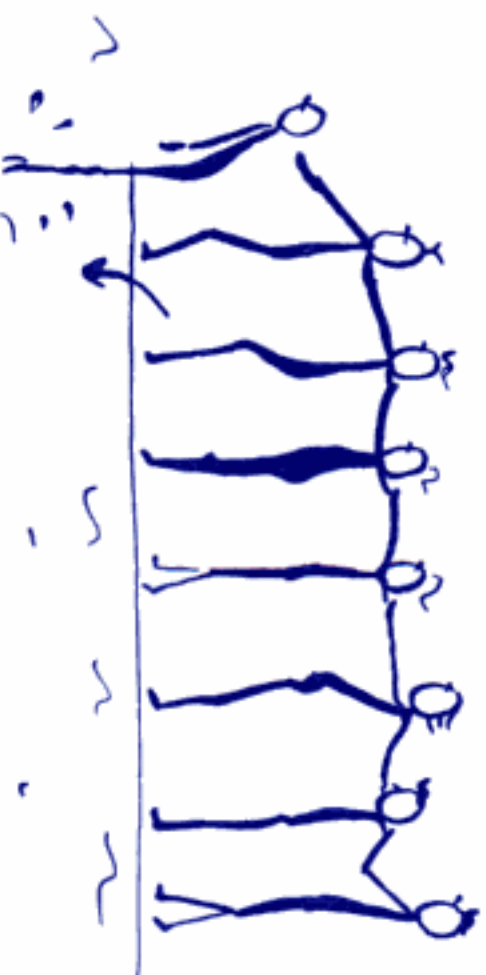
AAB.50.30.005

Función: cooperación en el salto.

Disposición: a lo largo de la piscina.



Escuela de sirenas. De pie, colocados lateralmente al agua, estirados con los brazos por encima de la cabeza, tirarse al agua de cabeza y de lado.



El dominó. Cogidos por los hombros uno detrás de otro, la caída del primero de la fila arrastra a todos los demás.

Observaciones: es importante tomar las necesarias precauciones para no caer encima del compañero.



AAB.50.30.006

Función: cooperación en el salto.

Disposición: a lo largo de la piscina.



Sentados uno detrás de otro con una pierna en el suelo y la otra en el agua, cogidos por la cintura. La caída de uno de la fila provoca la caída del resto.



Uno detrás de otro, de pie en el borde de la piscina y con el tronco flexionado hacia delante, coger con ambas manos el tobillo del compañero que nos precede. La caída del primero de la fila provoca el desequilibrio de todos los demás.

Observaciones: es importante tomar las necesarias precauciones para no caer encima del compañero.



AAB.50.30.007

Función: cooperación en el salto de un compañero.
Disposición: a lo largo de la piscina.



Todo el grupo realiza un pasillo mediante dos filas enfrentadas cogidos por las muñecas. Se manteea a un compañero haciéndolo avanzar mediante lanzamientos hacia delante. Al final está el agua.
¡Sálvese quien pueda!

Lanzar al agua a un compañero entre varios.
¿Y lanzar al profesor?

Observaciones: estas actividades entrañan cierto riesgo, pero no deben dejar de realizarse. Bastará con extremar las precauciones.

Hidden page



AAB.50.30.009

Función: saltos con precisión en la caída.

Disposición: a lo largo de la piscina.

Material: corcheras, aros, flotadores, churros, tablas.



Saltar más allá de un material que se encuentra flotando, y caer de pies.



Saltar de cabeza superando un chorro.



Saltar entre dos planchas. De pies y de cabeza.



Saltar dentro de un aro. De pies y de cabeza.

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que los compañeros que han hecho el salto previo hayan salido del agua o se hayan alejado de la zona de salto. También es importante extremar las precauciones con un suelo resbaladizo.



AAB.50.30.010

Función: saltos con precisión en la caída.

Disposición: a lo largo de la piscina.

Material: corcheras, aros, flotadores, churros, tablas.



Saltar al centro de un flotador y quedar sentado dentro.



Saltar de cabeza y hundir una plancha con las manos.



Saltar sobre una plancha con un pie, con los dos pies, sentado...

Observaciones: en todas las actividades de caídas y saltos hay que esperar a que los compañeros que han hecho el salto previo hayan salido del agua o se hayan alejado de la zona de salto. También es importante extremar las precauciones con un suelo resbaladizo.

Actividades acuáticas básicas

Giros



AAB.60.10.001

Función: experimentar la resistencia del agua al girar.

Disposición: distribuidos en parejas, por la zona poco profunda.

Material: churros.



Desplazarse girando alrededor de un compañero, a derecha y a izquierda.



Dos personas cogidas a un churro colocado en posición vertical, uno intenta atrapar al otro girando alrededor del churro y sin soltarse de él.



Con el agua por el cuello y los brazos extendidos, caminar girando.



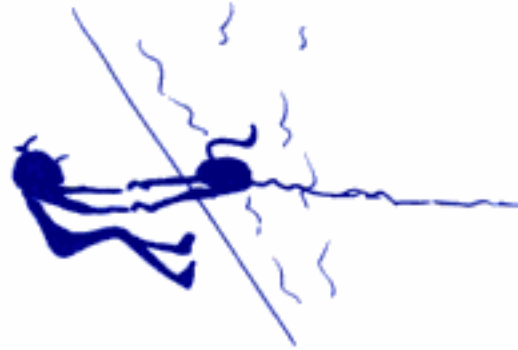
AAB.60.10.002

Función: experimentar la necesidad de un cierto tono muscular para realizar los giros.

Disposición: distribuidos en parejas, por la zona poco profunda.



En piscina poco profunda, coger a un compañero que se encuentra con cierto grado de tensión en flotación horizontal por los pies, y hacerlo girar.



Desde el rebosadero, hacer girar a un compañero que se encuentra en flotación vertical en el agua.



Intentar girar a un compañero que se halla totalmente relajado.



AAB.60.10.003

Función: experimentar diferentes tipos de giros en el eje longitudinal, desde la posición vertical.

Disposición: distribuidos por la piscina.



Giros a derecha e izquierda, en posición vertical, con ayuda de brazos y piernas.



Giros a derecha e izquierda, en posición vertical, con ayuda de brazos y sin piernas.



Giros a derecha e izquierda, en posición vertical, con ayuda de las piernas, y con los brazos enganchados al cuerpo.



Con impulso desde el rebosadero, bajar en posición vertical al fondo de la piscina con giros en el eje longitudinal.



Con impulso desde el fondo de la piscina, giros en el eje longitudinal hasta alcanzar la superficie.



Desplazarse girando en el eje longitudinal, en posición vertical.



AAB.60.10.004

Función: experimentar diferentes tipos de giros en el eje longitudinal, desde la posición horizontal.

Disposición: según tarea.



Realizar giros en posición horizontal con ayuda de brazos y piernas.

Desplazarse a la vez que vamos girando en posición horizontal.

Hidden page

Hidden page



AAB.60.20.001

Función: giros pasivos en el eje transversal.

Disposición: según tarea, distribuidos por la piscina.



Colocarse en posición de medusa y comprobar qué pasa.



En zona poco profunda, hacer dar vueltas en el eje transversal a un compañero se está colocado en flotación ventral, y que permanece agrupado con la piernas flexionadas y cogidas por los brazos.



AAB.60.20.002

Función: experimentar todo tipo de giros en el eje transversal desde la vertical.

Disposición: distribuidos por la piscina.



En piscina poco profunda, realizar giros en el eje transversal con ayuda de los brazos para impulsarse
¿Cuántas volteretas puedo hacer sin parar?



Hacer una voltereta hacia atrás.
¿Y más de una?



Realizar una voltereta hacia atrás con un salto previo.



Realizar una vertical en el agua, y después dejarse caer hasta alcanzar la horizontal y ponerse nuevamente en pie.

Hidden page

Hidden page



AAB.60.20.005

Función: combinar desplazamientos con giros.

Disposición: distribuidos por la piscina.



En desplazamiento utilizando cualquier tipo de nado, intercalar giros sobre el eje transversal cada dos o tres brazadas. Ir modificando la forma de desplazamiento y la posición corporal.



En desplazamiento, realizar un giro sobre el eje transversal que modifique el sentido del desplazamiento.

Observaciones: motivar a los alumnos a buscar nuevas formas de combinar desplazamientos con giros.

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Hidden page

Actividades acuáticas básicas

Lanzamientos/Recepciones



AAB.70.10.001

Función: golpes.

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.

Material: globos, pelotas de plástico.



Golpear un globo con cualquier parte del cuerpo.

Contar el número de toques sin que caiga el globo al agua.



Intentar mantener una pelota en el aire mediante golpes de cabeza.

Contar el número de toques de balón con cualquier parte del cuerpo, sin que caiga al agua.

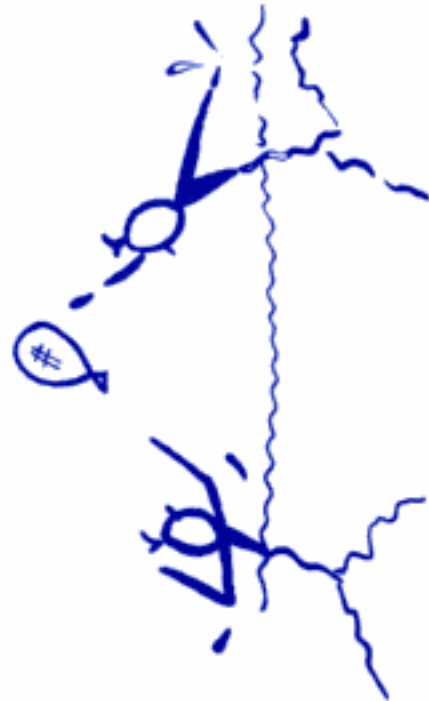


AAB.70.10.002

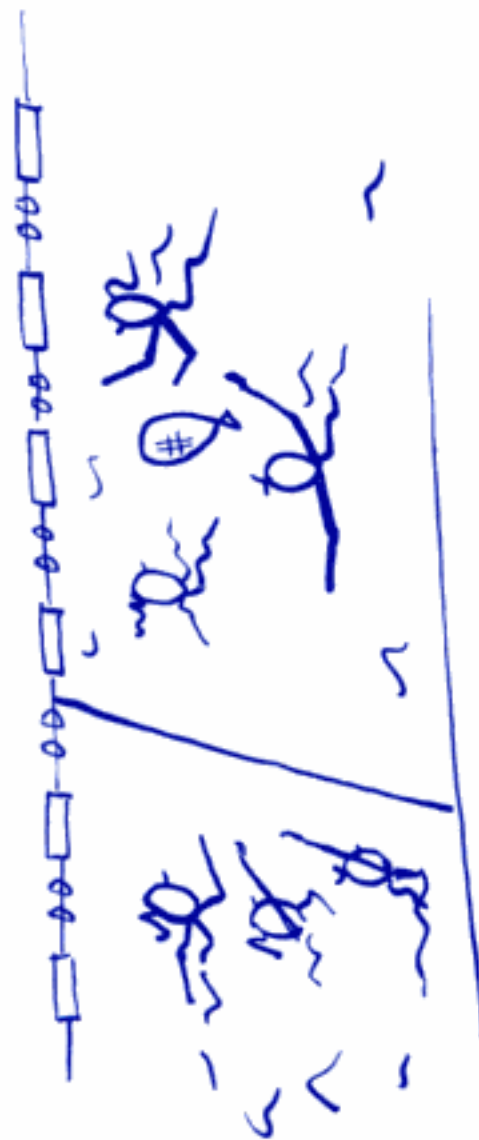
Función: golpes.

Disposición: distribuidos por la piscina profunda en equilibrio vertical.

Material: globos, cuerdas.



Golpear un globo contando el número de toques sin que caiga el globo al agua.



Voleiglobo. Dividir una zona mediante una cuerda. Repartir el grupo a ambos lados del campo. Contar 3 golpes antes de pasar el globo al campo contrario.

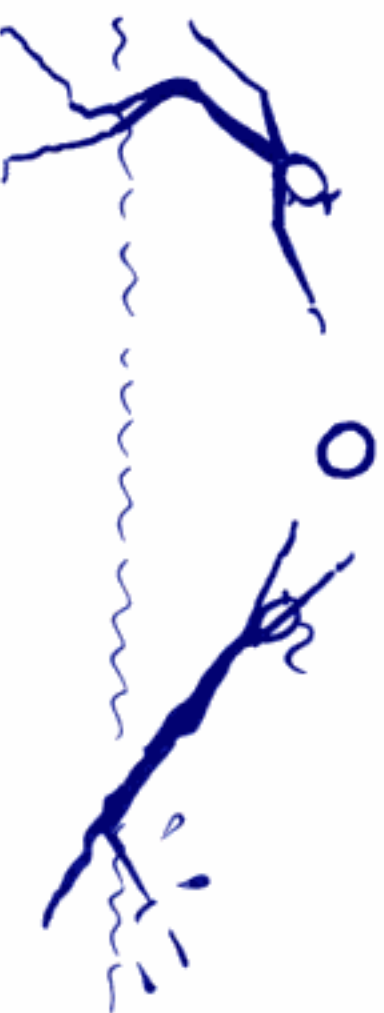


AAB.70.10.003

Función: golpes y paradas.

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.

Material: pelotas de plástico.



Uno de la pareja lanza un balón y el compañero se dispone a buscarlo.



Uno de la pareja lanza un balón a su compañero, que intenta pararlo.



AAB.70.20.003

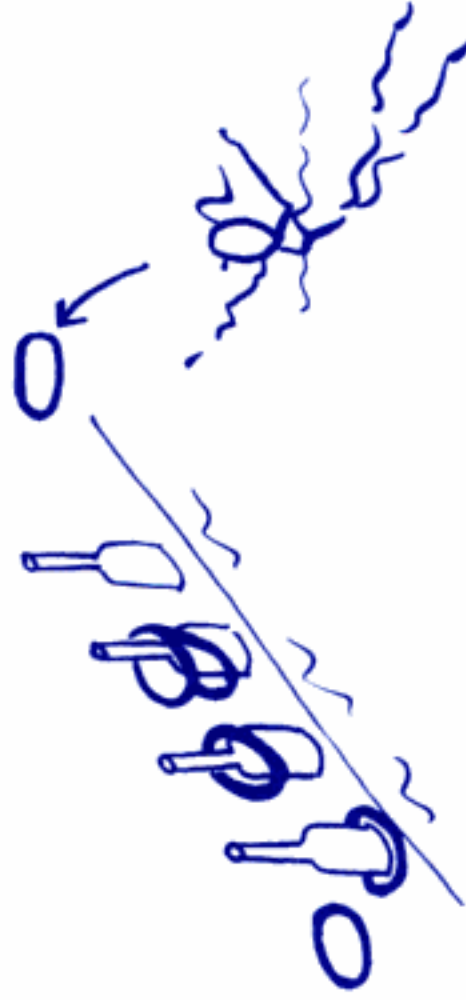
Función: lanzamientos.

Disposición: distribuidos por la piscina.

Material: balones, botellas de plástico, anillas.



Tirar las botellas de plástico que se hallan alineadas al borde de la piscina.



Encestar las anillas a las botellas de plástico que se encuentran fuera del agua.

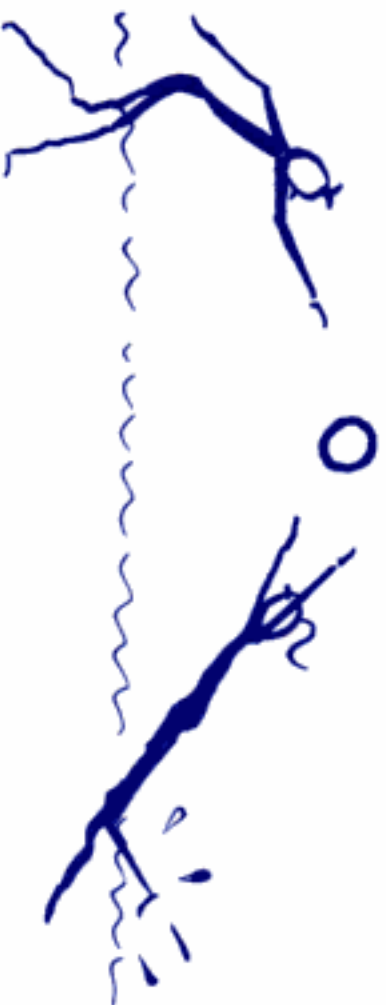


AAB.70.10.003

Función: golpes y paradas.

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.

Material: pelotas de plástico.



Uno de la pareja lanza un balón y el compañero se dispone a buscarlo.



Uno de la pareja lanza un balón a su compañero, que intenta pararlo.

Hidden page

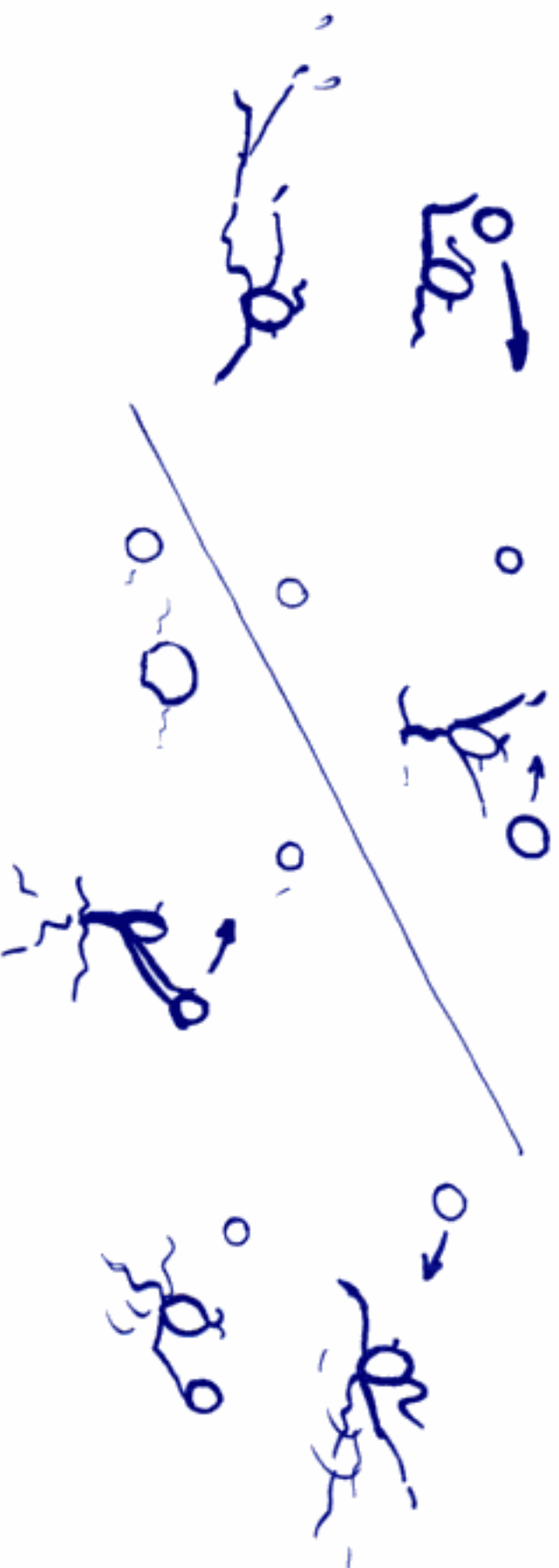


AAB.70.20.002

Función: lanzamientos.

Disposición: distribuidos por la piscina.

Material: balones.



Vaciar el campo de balones. Se enfrentan dos equipos, separados por una cuerda que delimita los campos. En cada campo hay un número determinado de balones. A una señal determinada, hay que intentar vaciar el propio campo de balones lanzándolos al campo contrario. Después de unos minutos, se para el juego y se cuentan los balones que hay en cada campo. Se pueden ir dando consignas para variar el tipo de lanzamiento o de desplazamiento.



AAB.70.20.003

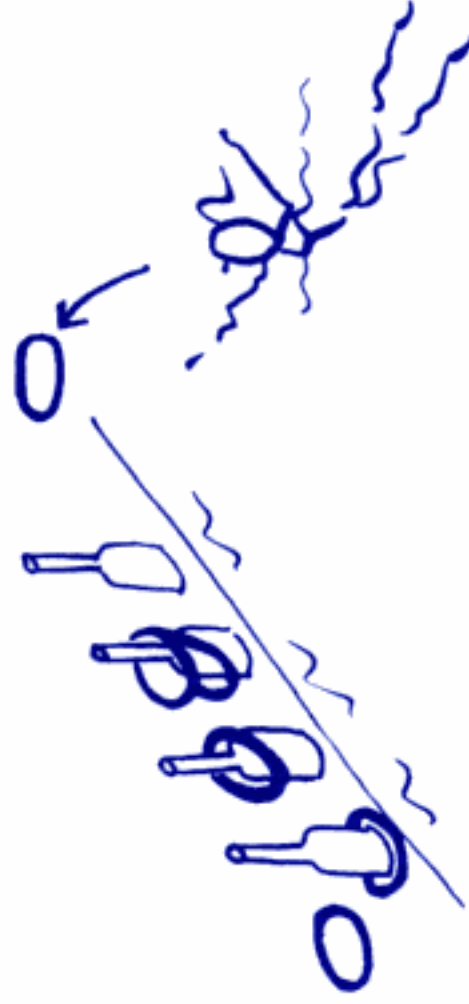
Función: lanzamientos.

Disposición: distribuidos por la piscina.

Material: balones, botellas de plástico, anillas.



Tirar las botellas de plástico que se hallan alineadas al borde de la piscina.



Encestar las anillas a las botellas de plástico que se encuentran fuera del agua.



AAB.70.30.001

Función: pases.

Disposición: distribuidos por la piscina profunda.

Material: balones.



En desplazamiento vertical, pases de una mano a otra.



En equilibrio vertical, pases de una mano a otra.



En desplazamiento dorsal, pases de una mano a otra.



AAB.70.30.002

Función: pases.

Disposición: distribuidos por la piscina profunda.

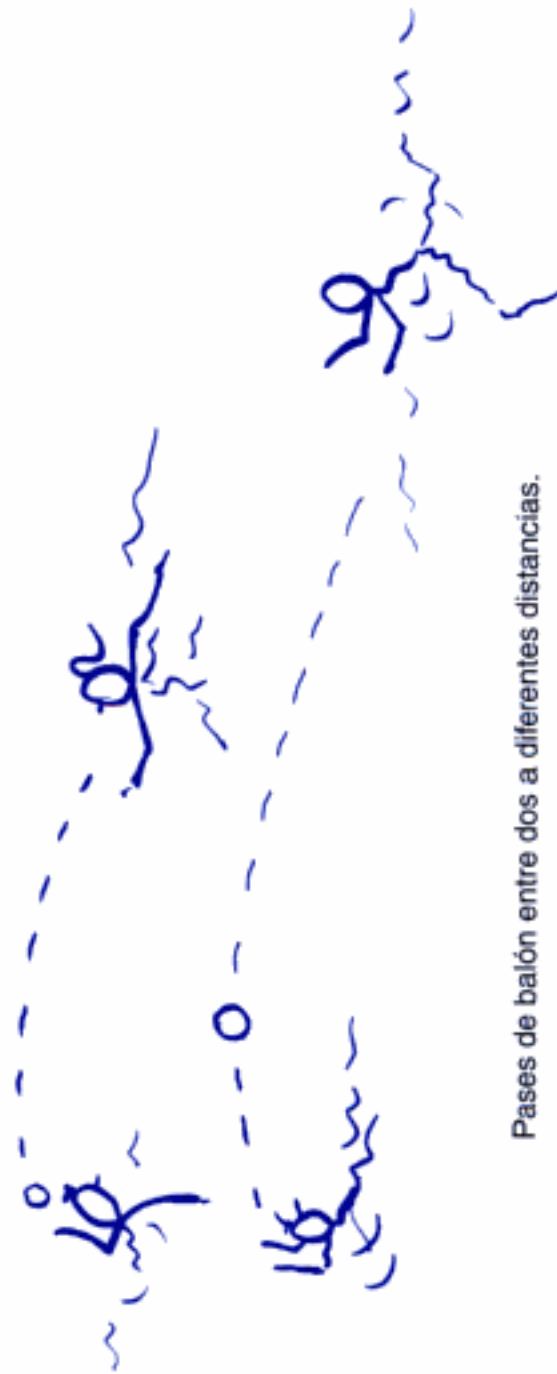
Material: balones.



Pases de balón entre dos. Lanzar y recoger con las dos manos.



Lanzar y recoger con una mano.



Pases de balón entre dos a diferentes distancias.

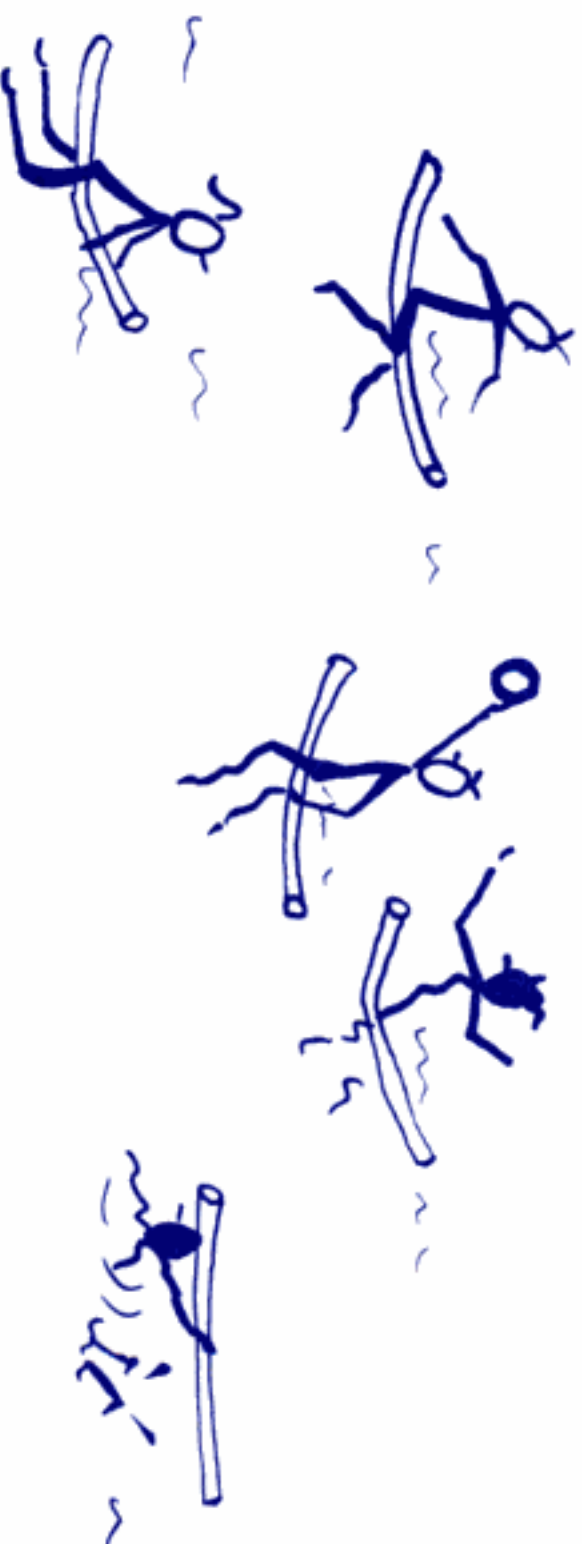


AAB.70.30.003

Función: pases.

Disposición: distribuidos por la piscina profunda.

Material: balones.



Juegos de los diez pases en el agua. Cada equipo cuenta con cinco jugadores que deben pasarse el balón sin que éste caiga al agua o sea interceptado por un contrario. Cada pase cuenta un punto. Gana el equipo que antes consigue llegar a 10 puntos. No es válido desplazarse con el balón en la mano. Cada jugador va sentado sobre un churro.



AAB.70.40.001

Función: conducciones.

Disposición: distribuidos por la piscina poco profunda.

Material: balones.



Desplazarse por la piscina llevando un balón delante de nuestro cuerpo.



Desplazarse en posición ventral golpeando un balón con la mano.



Desplazarse por la piscina controlando un balón con la cabeza.



AAB.70.40.002

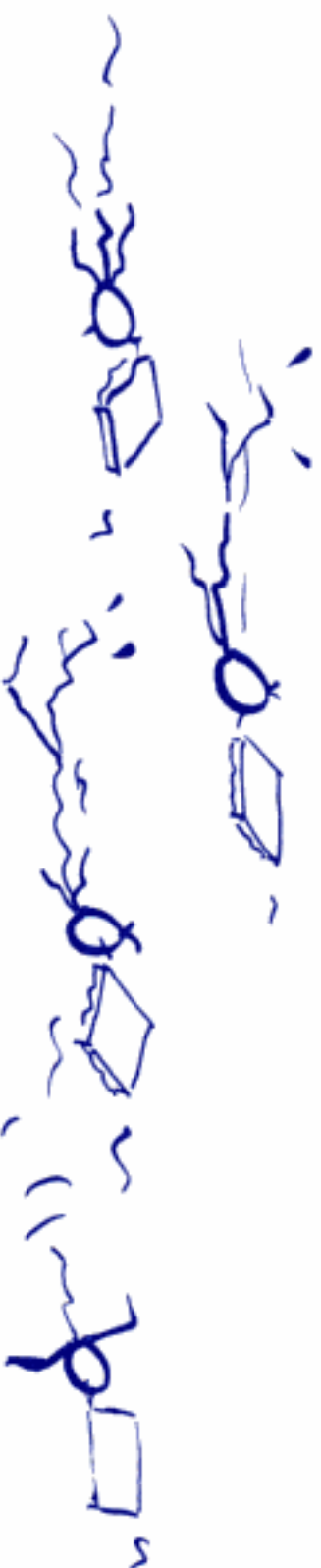
Función: conducciones.

Disposición: distribuidos por la piscina profunda.

Material: churros y tablas.



Desplazarse por la piscina, en flotación ventral, llevando un objeto controlado entre los brazos, delante de nuestro cuerpo.
Pueden hacerse relevos.



Realizar en grupos una carrera en flotación ventral, desplazando una tabla con la cabeza.



AAB.70.40.003

Función: conducciones.

Disposición: distribuidos por la piscina profunda.

Material: balones.



Desplazarse por la piscina, en flotación ventral, llevando un balón controlado entre los brazos, delante de nuestro cuerpo.
Pueden hacerse relevos.



Desplazarse en flotación dorsal controlando el balón con los pies y las piernas.

Hidden page

ISBN 84-95114-69-0



9 788495 114693