

fichero

juegos para la piscina



fichero • fichero • fichero • fichero • fichero • fichero • fichero • fichero



INDE

Miguel Navas Torres

aterial

Hidden page

Fichero de Juegos para la piscina

Miguel Navas Torres



INDE

Publicaciones

This One



BTAB-HUS-DOL5

Material

Primera edición, 2007

© 2007, INDE Publicaciones

Pl. Sant Pere, n.º 4 bis, baixos 2.º

08003 Barcelona - España

Tel. 93 3199799 - Fax 93 3190954

E-mail: editorial@inde.com

<http://www.inde.com>

© 2007, Miguel Navas Torres

ISBN-10: 84-9729-081-X

ISBN-13: 978-84-9729-081-4

Dep. Legal: Z-3716-2006

Impreso en España

Imprime: INO Reproducciones, S.A.

Políg. Miguel Servet, nave 13 - 50013 Zaragoza

UTILIZACIÓN DEL FICHERO

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.

Este 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 los juegos 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 se proponen actualmente en 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.

Información de cada ficha

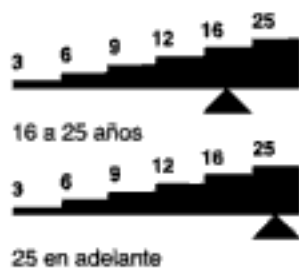
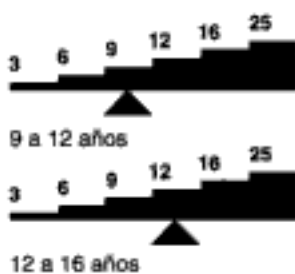
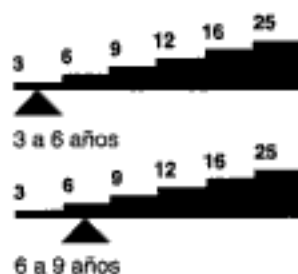
Las fichas están construidas de manera que entrañen coherencia, uniformidad y homogeneidad. Coherencia por la familia de juegos que proponen. Uniformidad por la duración aproximada de todos ellos. Homogeneidad en cuanto al nivel de dificultad y complejidad que representan para el alumnado.

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

PICTOGRAMAS. Cumplen la función de informar gráficamente sobre: edad y material.

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

Edad. Se ha dividido en seis 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 pues muchos juegos propuestos para edades inferiores son factibles de ser realizados en edades superiores.

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.



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



“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...



Formas de organización. La forma de organización viene determinada por el reglamento de cada juego.

CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN Y ORDENACIÓN. Está compuesto de varios dígitos alfanuméricos. Las primeras iniciales hacen mención al contenido (ejemplo AC: Juegos acuáticos). Los tres dígitos finales indican el orden o número de la ficha (ejemplo de interpretación de la ficha codificada en el número AC.10.001.: Juegos para la piscina. Ficha número 001).

DESCRIPCIÓN E ILUSTRACIÓN GRÁFICA. En función del apartado o contenido se explican descripciones específicas: nombre, situación inicial, desarrollo, reglamento, material, variaciones y observaciones.

JUEGOS PARA LA PISCINA

INTRODUCCIÓN

La familiarización con el agua, el baño, y posteriormente la iniciación a la natación, deben ser enseñados lo más pronto posible, pero no de cualquier modo (es decir, maneras intuitivas por parte de algún inexperto o incluso monitor).

Hay que conseguir que los niños/as aprendan correctamente hábitos saludables e higiénicos para convivir con el agua de forma equilibrada y satisfactoria. Para ello, es necesario conocer y aplicar una metodología específica.

Para organizar correctamente las sesiones es preciso:

- A. Un profesor (o profesional) competente que posea un bagaje técnico y metodológico suficiente para llevar a cabo su doble misión con los niños, es decir:
 - Su adaptación psíquica (placer por el agua).
 - Su adaptación fisiológica (trabajo en un entorno acuático).
- B. Disponer de materiales apropiados que despierten la imaginación de los niños y permitan diseñar situaciones y montajes espontáneos. Las sesiones de juegos acuáticos deben aportar los elementos que permitan el aprendizaje correcto de la natación. Los ejercicios-juegos deben ser realizados de forma progresiva y elegidos entre varias categorías o clasificaciones alternativas (en la búsqueda o adquisición de los automatismos básicos del medio acuático).

DIVERSIDAD DE LOS JUEGOS

La diversidad que proponemos permite realizar sesiones acuáticas completas y equilibradas, tanto en el esfuerzo que requieren como en los objetivos que se desean lograr.

Permite seleccionar juegos que suponen dificultades específicas.

El niño que haya practicado la gama de juegos estará en disposición de ser un nadador sin demasiadas dificultades.

ORGANIZACIÓN DE LOS JUEGOS

Las explicaciones y consignas respecto al funcionamiento del juego se realizarán antes de entrar en el agua, y deben ser breves y concisas. Una vez los alumnos/as están en el agua las explicaciones pierden eficiencia. En caso de ser imprescindibles, se pedirá a los jugadores que se acerquen al borde de la piscina. Teniendo en cuenta las dificultades de audición en una piscina, el profesor utilizará lo más posible el lenguaje gestual.

Al final de la sesión se realizará un balance de recuerdo de lo sucedido durante la sesión.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Cada sesión debe comportar, si el nivel de los alumnos lo permite, juegos de todas las categorías o tipos.

Se comenzará por un juego de animación para acostumbrarse al agua, seguido de juegos más técnicos y vinculados con la enseñanza de la natación: inmersión, zambullida, respiración y visión, según el nivel de los alumnos, finalmente se concluirá con un juego colectivo de animación.

Hay que respetar una alternancia entre juegos activos y juegos más calmados con el objeto de limitar y controlar el esfuerzo puesto en juego por los participantes. También se tendrá presente evitar que los alumnos se enfríen. Siempre se tendrá presente la temperatura del agua, de la duración del baño, del viento, de la temperatura exterior, etc.

El factor más importante para la elección de los juegos será el nivel del alumnado y su grado de entrenamiento, más que la edad. Esto permite programar sesiones cada vez más intensas y complejas.



AC.001

Nombre: El mensaje

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

Principiantes de 8 a 9 años.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado, pero en número par para la realización de la variante b.

Material utilizado:

Papeles o trapos que hacen de "mensajes".

Posición de partida:

Los alumnos en fila, frente al borde o rebosadero de la piscina.

Desarrollo del juego:

El director de juego da un mensaje al primero de la fila, éste debe pasarlo al compañero siguiente y así hasta el último. El "mensaje" debe llegar seco y rápidamente al final de la fila.

Variante:

a) Se distancian los alumnos, se les dispone lateralmente, etc.

b) Se forman dos o más equipos que disputarán una carrera de velocidad en la entrega del mensaje.



Copyrighted material



AC.002

Nombre: Las evoluciones de la escuadra

Profundidad:

Agua al nivel de las caderas.

Edad:

Principiantes de 8 a 9 años.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación. Este juego es útil para enseñar a los alumnos las diversas formaciones en el agua.

Número de participantes:

Indeterminado.

Observaciones:

El suelo de la piscina debe ser uniforme y regular.

Posición de partida:

Al comenzar, los alumnos están en fila.

Desarrollo del juego:

El director de juego es el "buque insignia", indica las diversas formaciones y evoluciones de la escuadra: en filas, en columnas, en cuadrado, en triángulo y... se desplazan hacia delante, hacia atrás, a la izquierda y a la derecha. Se podrán desplazar andando, corriendo, etc.

Variante:

Cada jugador puede evolucionar tomando un pasajero a horcajadas sobre la espalda o el abdomen.



Nombre: Carreras de relevo



AC.003

Profundidad:

Agua a nivel de los muslos. Los que sepan nadar pueden realizar el juego con el agua a un nivel de 1,50 m.

Edad:

Debutantes y nadadores.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado pero en número par para formar equipos.

Posición de partida:

Los equipos están constituidos antes de entrar en el agua. Se dividen en dos sub-equipos. La mitad se sitúa a un lado, en el borde de la piscina y la otra mitad en el otro lado de enfrente, colocados frente a frente.



Desarrollo del juego:

A la señal, los primeros jugadores de cada uno de los sub-equipos situados en el mismo lado de la piscina se dirigen, a toda velocidad, hacia su compañero que está enfrente (en fila) para darle un golpe en la mano o entregarle el testigo al primero. Se inicia así una carrera de relevos entre todos los equipos. Hay que especificar que se debe tocar al compañero pero que éste debe estar siempre en pie o en contacto con la pared o borde de la piscina. El primer equipo cuyos jugadores hayan efectuado la travesía y se alineen de nuevo gana.

Variante:

1. Mismo juego con transporte de un objeto o de un jugador sobre la espalda o la nuca: el caballero se vuelve caballo...
2. Para los que sepan nadar se pueden realizar carreras de relevo diversas con cambios eventuales de estilo de natación (espalda, mariposa, etc.).



AC.004

Nombre: Los patinadores

Nombre de variante:

Marcha extendiendo y deslizando los pies por el suelo en dirección oblicua adelante.

Profundidad:

Agua al nivel de las caderas y un poco más.

Edad:

Debutantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Por equipos y en fila.

Desarrollo del juego:

Los jugadores se sujetan por la cintura, con las manos en las caderas del anterior. Andan deslizando los pies sobre el fondo, ejecutando grandes extensiones de piernas en dirección oblicua adelante, a izquierda y derecha respectivamente. El director de juego evoluciona a su libre albedrío. En caso de más profundidad hacer notar que el agua nos "sostiene".

Variante:

A la señal, todos los alumnos ejecutan una media vuelta, el último jugador se coloca como cabeza de las evoluciones.





AC.005

Nombre: La serpiente de mar se muerde la cola

Nombre de variante:

Evoluciones en espiral.

Profundidad:

Agua a nivel de los muslos.

Edad:

Debutantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

En fila. Los alumnos se sitúan con las manos sobre los hombros o sujetando las caderas del anterior.

Desarrollo del juego:

El primero evoluciona esforzándose en atrapar el último de su misma fila (como pez que se muerde la cola).

Variante:

- A la señal se cambia de sentido.
- Pequeños grupos, cuando se le toca al último éste se sitúa el primero.





AC.006

Nombre: La carpa, los alevines y el lucio

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas o del pecho.

Edad:

Debutantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Grupos de 5 a 6.

Posición de partida:

Filas de 5 ó 6 jugadores sujetándose por las caderas.

Desarrollo del juego:

El primer jugador se separa de la fila y se coloca frente a ella, es el "lucio". El jugador siguiente (situado frente al "lucio"), es la cabeza de fila, levanta y separa los brazos en cruz, "aletas", es la "carpa". Los que le siguen detrás suyo son los "alevines". El "lucio" debe intentar tocar, "morder", el último alevín. La "carpa" se lo impide por todos los medios. Mientras están en desplazamiento (para no ser atrapados) no se pueden soltar. El "lucio" puede nadar bajo el agua.

Observaciones:

No se puede abrazar por la cintura, sobre todo no cruzar los dedos.

Reglas fundamentales:

Cuando el "lucio" haya tocado el último alevín toma su lugar y todos los jugadores avanzan un sitio. La "carpa" se convierte en "lucio".





AC.007

Nombre: El carrusel náutico

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas. Los que sepan nadar pueden estar en un nivel mínimo de 1,50 m.

Edad:

Debutantes en vía de aprendizaje.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado, pero siempre número par; el director puede completar algún equipo si es necesario.

Posición de partida:

En círculo numerados de dos en dos (1,2; 1,2; 1,2...).

Desarrollo del juego:

Los alumnos nº 2 ponen los brazos sobre los hombros de sus compañeros (los nº 2) de su izquierda y su derecha. Los alumnos nº 1 se suspenden de los brazos, manos en supinación. Flexionan las rodillas contra el abdomen. Cuando todos los nº 1 logran estar en esa posición, el círculo gira en el sentido indicado por el director. A nueva orden, se cambia el papel y el sentido.

Reglas fundamentales:

Se señala a los alumnos que mejor sostienen la posición.

Variante:

Mismo ejercicio dándose el brazo; también con pierna elevada hacia adelante.





AC.008

Nombre: Estrella de mar

Profundidad:

Agua al nivel de las caderas.

Edad:

Debutantes en vía de aprendizaje y nadadores.

Finalidad:

Inmersión dorsal. Preparación, técnica de nado.

Número de participantes:

Pares, grupos de 8, 10, 12.

Posición de partida:

En círculo numerados de dos en dos (1,2; 1,2; 1,2...). Los nº 2 piernas abiertas.

Desarrollo del juego:

Todos los alumnos tomados de las manos. Los nº 1 deslizan los pies hacia el interior y se sitúan en suspensión adelante. Entabren entonces las piernas y llevan la cabeza hacia atrás.

Reglas fundamentales:

Señalar las mejores posiciones. La estrella más bonita.

Variante:

En círculos más pequeños (mínimo 8 alumnos). Los alumnos en estación piernas abiertas ponen las manos en las caderas, los otros les dan los brazos. Para los nadadores mismo ejercicio pero ejecutado dándose la mano.





AC.009

Nombre: El torbellino

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

Debutantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado, pero siempre número par.

Posición de partida:

En círculos numerados de a dos (1,2; 1,2; 1,2...).

Desarrollo del juego:

Los nº 1 agarran a los nº 2 por los codos, los nº 2 se colocan agrupados en forma de bola, rodillas contra el abdomen, a la señal los nº 1 giran en el sentido agujas del reloj, se puede girar cada vez más rápidos y hacer cambios de sentido. Se invierten los papeles.





AC.010

Nombre: Salpicando de espaldas

Profundidad:

Agua hasta el nivel de las caderas.

Edad:

Principiantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Formando dos hileras en cada lado de la piscina y colocados de espaldas al interior de la piscina.

Desarrollo del juego:

A la señal del profesor, los componentes de cada equipo avanzan, desplazándose de espaldas, y se dirigen hacia el otro extremo de la piscina (donde se encuentra el equipo opuesto que hace lo mismo). Ambos equipos, mientras avanzan, salpican a los adversarios (lanzándoles agua con las manos en dirección hacia atrás, para impedir que avancen). El equipo contrario que está situado detrás de ellos hace lo mismo. Ambos equipos deben cruzarse y atravesar la piscina para llegar al lado opuesto. En su desplazamiento obstruyen el avance del equipo adverso mediante el lanzamiento de agua con las manos.

Reglas fundamentales:

Gana el equipo cuya totalidad de jugadores hayan alcanzado antes el extremo opuesto de la piscina, es decir, la línea de salida de los adversarios.

Variante:

Se puede realizar el mismo juego avanzando de frente.



Nombre: Duelo de artillería naval



AC.011

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas, nadadores mínimo 1,50 m

Edad:

Debutantes, nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, inmersión total, nadadores: entrenamiento e iniciación al waterpolo.

Número de participantes:

Indeterminado pero número par o repartición de equipos del mismo número de componentes.

Material utilizado:

Numerosos proyectiles ligeros que no se hundan.

Posición de partida:

Los jugadores se reparten en dos campos A y B separados por una zona neutral.

Desarrollo del juego:

Al principio cada equipo posee un mismo nº de proyectiles con estos se ha de alcanzar un adversario y evitar los golpes por esquiva o inmersión. Se puede recuperar proyectiles en la zona neutra pero no se puede ni lanzar ni ser tocado.

Reglas fundamentales:

Varias posibilidades:

- Eliminación de los jugadores tocados y gana el equipo que conserve más.
- Se cuentan los golpes dados por cada equipo en x minutos.
- Gana el equipo que haya marcado x puntos.
- Ídem para nadadores pero sin hacer pie (atención a la utilización de los eliminados en a.).





AC.012

Nombre: Combate de cisnes

Profundidad:

Nivel máximo del agua a las rodillas de los jugadores.

Edad:

Debutantes miedosos.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado, par.

Observaciones:

No se permite agarrar las manos.

Posición de partida:

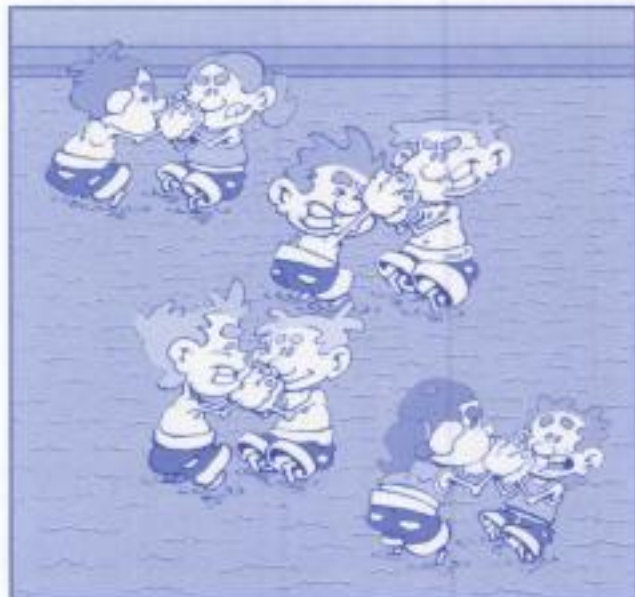
Dos filas frente a frente, brazos extendidos hacia adelante.

Desarrollo del juego:

En cuclillas los jugadores saltan, se empujan mano contra mano. Se esfuerzan en hacer retroceder o bascular al adversario.

Reglas fundamentales:

Gana el equipo que ha podido hacer retroceder o bascular a todos sus adversarios. Se puede jugar una fórmula individual por eliminación (menos activa).



Nombre: La carrera de los números

Profundidad:

El agua debe estar a nivel de las caderas. En caso de realizar el juego con sujetos que ya sepan nadar, la profundidad mínima debe ser de 1,50 m.

Edad:

Preferentemente debutantes en vía de aprendizaje.

Finalidad:

Familiarización, aclimatación y entrenamiento para nadadores.

Número de participantes:

Indeterminado pero siempre número par con el objeto de formar dos equipos de igual número de componentes. En el caso de que esto resulte imposible, un jugador realizará el papel de dos.

Material utilizado:

Balón flotador (u objeto que no se mueva demasiado) cuidadosamente dispuesto en el centro de la piscina (se le puede añadir una cuerda que le obligue a estar quieto).

Posición de partida:

Dos filas de jugadores en cada lado de la piscina, se le asigna un número entre el 1 y el número N a cada jugador de cada equipo (N es el número de jugadores que compone cada equipo).

Desarrollo del juego:

El director del juego nombra en voz alta un número (entre 1 y N), los jugadores de cada equipo a los que se les haya asignado ese número deben desplazarse a la máxima velocidad hacia el centro para apoderarse del balón flotador u objeto elegido. El jugador que lo consiga arrebatar primero se lo debe llevar a su campo (lado de la piscina en el que se ubica su equipo). Si lo consigue marca 1 punto. Si este jugador es tocado por el adversario en el desplazamiento a su campo, será él quien se adjudique el punto. Se puede perseguir al adversario como máximo hasta un metro de su campo.

Reglas fundamentales: Se totaliza el número de puntos marcados en x minutos o gana el equipo que marque un número determinado de puntos.

Variante: Se pueden citar simultáneamente varios números (o sucesivamente). Se puede situar varios flotadores del mismo valor o de puntos diferentes.



AC.013





AC.014

Nombre: Foca o Morsa

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

Debutantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Dos filas frente a frente distanciadas 1 m, utilizar eventualmente las líneas de la calle de competición. Fila A: las "focas"; fila B: las "morsas".

Desarrollo del juego:

El director cita una serie de nombres de animales marinos. Al decir "foca" o "morsa" el grupo citado debe escapar. Los otros les persiguen e intentan tocarlos hasta el momento en que suene el silbato. En ese caso, los jugadores vuelven a su sitio.

Reglas fundamentales:

Se eliminan los jugadores tocados. El equipo que se quede con algún jugador activo gana (atención a la inactividad de los jugadores atrapados). Se juega por lances. Se suma los puntos por equipos.

Variante:

- Los jugadores se colocan de espaldas.
- Los jugadores tocados forman parte del equipo adversario. Se juega hasta eliminación total de un equipo.





AC.015

Nombre: A la pesca

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Principiantes en vía de aprendizaje.

Finalidad:

Familiarización, aclimatación.e inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

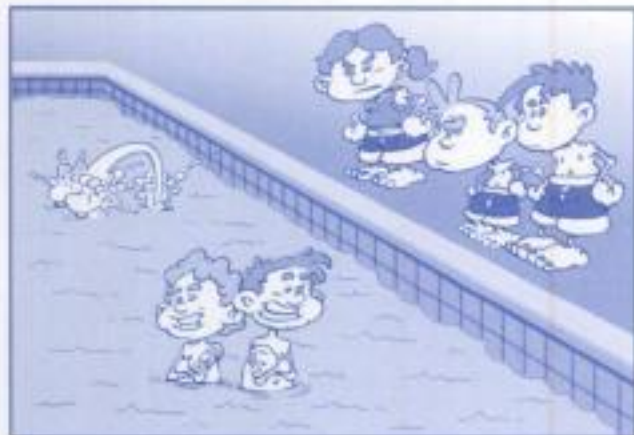
En fila, uno al lado de otro, se sitúan todos los jugadores en el borde de la piscina ("peces"). En el interior, 2, 3 ó 4 "pescadores", se colocan en medio del agua frente a ellos.

Desarrollo del juego:

El director del juego grita: ¡A la pesca! Los "peces" han de pasar de un lado al otro de la piscina, los "pescadores" sólo pueden tocarles en la espalda si salen fuera del agua. En el agua los "peces" están en su casa y no se les puede tocar pero los "pescadores" pueden seguirles y atraparles cuando salgan. También se pueden colocar obstaculizando sus desplazamientos. Cuando el grupo de peces haya llegado a la otra orilla, el director espera a que se recuperen y al cabo de unos instantes grita de nuevo ¡A la pesca!

Reglas fundamentales:

Todo "pez" atrapado se convierte en "pescador" y se suma a ellos, el último "pez" que queda por atrapar es el que gana. El juego debe ser abandonado cuando los jugadores son capaces de efectuar varios trayectos bajo el agua sin ser atrapado ninguno.





AC.016

Nombre: La carpa y el lucio

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Principiantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Máximo 12 jugadores.

Posición de partida:

En círculo, piernas abiertas, brazos fuera del agua.

Desarrollo del juego:

La "carpa", que es designada por el profesor, se desplaza alrededor del círculo, toca la espalda de un jugador cualquiera, y lo convierte así en

"lucio"; éste debe perseguir a la "carpa" siguiendo el mismo itinerario que ella realiza, cuando la toca, (a la "carpa") vuelve a su sitio en el círculo y el "lucio" se convierte en "carpa". Este juego es muy cansado por lo que hay que tener previsto un momento de recuperación.

Reglas fundamentales:

El "lucio" que se queda más de 30 segundos sin atrapar a la "carpa" queda fuera de juego.





AC.017

Nombre: La boya se mueve en las olas

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Principiantes, mínimo de 10 años.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Mínimo 9 jugadores.

Posición de partida:

8 jugadores se sitúan uno al lado del otro formando un círculo. Un jugador elegido, se sitúa en el centro (es la "boya"). Los jugadores que forman el círculo se colocan en posición de sentados con las piernas juntas y extendidas hacia el centro del círculo, o bien de rodillas en contacto con el suelo de la piscina, los brazos extendidos hacia adelante y arriba (dirigidos al centro y de forma ascendente).



Desarrollo del juego:

El alumno del centro (la "boya") que se sitúa de pie y tieso, se deja caer hacia cualquiera de los jugadores del círculo (manteniendo la rigidez del cuerpo), los jugadores que forman el círculo, con los brazos extendidos hacia el centro y arriba, empujan al compañero desplazándolo cual "boya" (loca) y dando vueltas para un lado u otro del círculo.

Reglas fundamentales:

El jugador que no puede desplazar la "boya" por su peso o por falta de habilidad, debe tomar su sitio. Otra posibilidad es que se decida que el jugador que deja caer una, dos o tres veces (a decidir) la "boya" es eliminado (en este caso evitar la inactividad de los eliminados).

Nombre: La red

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

En vía de aprendizaje y nadadores.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación con capacidad de realizar inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Dos grupos distantes frente a frente.

- a) El grupo denominado **A** está en medio de la piscina;
- b) Los alumnos del grupo **A** se colocan, uno al lado del otro, en posición de piernas abiertas y manos en las caderas. Ellos constituyen la "red";
- c) Los alumnos del grupo **B**, situado a unos metros frente al grupo **A**, son los "peces";
- d) Dos alumnos, previamente elegidos como **C** y **D**, son los "pescadores" y se sitúan entre la "red" y los "peces".

Desarrollo del juego:

A una señal, los "peces" (grupo **B**) deben pasar a través de la "red" sin que sean atrapados, es decir sin ser tocados por los "pescadores". Bajo el agua los "peces" no temen nada, no se les puede tocar.

Reglas fundamentales:

Los "peces" atrapados (es decir, tocados por un "pescador") se vuelven "red" y se sitúan en uno de los extremos de la "red", el jugador del otro extremo se vuelve "pescador" y el primer "pescador" se hace "pez". El juego se reinicia a una nueva señal.

Observaciones:

Está prohibido bloquear bajo el agua con ayuda de los pies o de las rodillas.



AC.018



Nombre: El torneo



AC.019

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Principiantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado pero número par.

Posición de partida:

Dos campos compuestos de equipos de dos jugadores (parejas).

Desarrollo del juego:

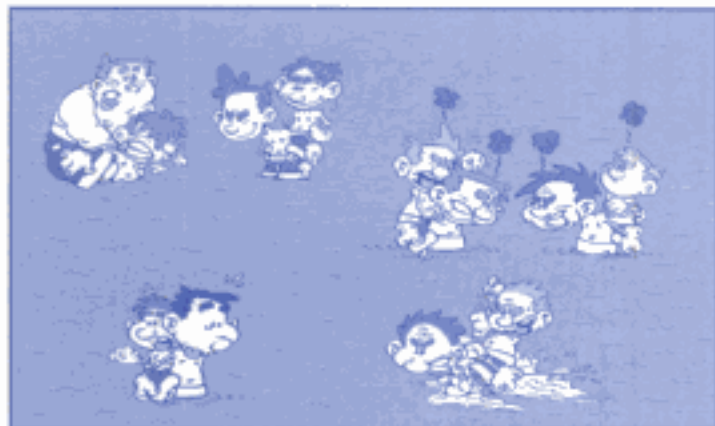
Uno de la pareja hace de caballo, el otro hace de jinete. Los jinetes (sea porque pertenecen al mismo equipo o de forma individual) empujan y pueden ser empujados (sin brutalidad, está prohibido golpear) por cualquier jinete del equipo contrario. Todo jinete que no se mantenga encima de su caballo sin caerse pierde la partida y se debe retirar.

Reglas fundamentales:

- Fórmula individual, todos contra todos, el último jinete a caballo, gana.
- Fórmula de equipo, el último equipo en poseer uno o varios jinetes a caballo, gana.
- Invertir los papeles y establecer una clasificación por totalización de mangas.
- Mismos juego con subiéndose a caballo sobre los hombros.

Observaciones:

Cuidar que los caballos no se crucen los dedos, atención a las uñas largas. Vigilar que el juego se desarrolle a un nivel de agua suficiente para amortiguar los choques y sobre todo alejarse de las paredes de la piscina.



Nombre: Delfines a caballo



AC.020

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Principiantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado pero siempre número par.

Material utilizado:

Una pelota.

Observaciones:

No se puede hacer si el agua tiene un nivel inferior a la altura de las caderas. Hay que situarse lejos de los bordes de la piscina.

Posición de partida:

Al inicio, se sitúan todos formando dos círculos concéntricos (una vez formadas las parejas). El jinete será el jugador que se sitúa en el círculo exterior y el caballo en el interior.

Desarrollo del juego:

A la señal, el jinete se sube a las espaldas del caballo, sin ser agarrado por las piernas. El profesor lanza la pelota a uno de los jinetes quien inicia los pases. Los jinetes se pasan la pelota entre ellos. Los caballos, (que tienen las manos libres) intentan atraparla con las manos (las tienen libres ya que los jinetes se sujetan sólo con las piernas). Cuando esto sucede, los jinetes saltan y huyen por la piscina para evitar ser tocados por la pelota que lanza, hacia alguno de ellos, el caballo que ha logrado atraparla.

Reglas fundamentales:

Cuando un jinete es tocado por la pelota lanzada por un caballo, los papeles se invierten (los caballos pasan a ser jinetes y los jinetes pasan a ser caballos) y se vuelve a iniciar el juego.



Nombre: Los diez pases en el agua



AC.021

Profundidad:

El nivel del agua puede oscilar de la altura de las rodillas a la altura del pecho. Si el grupo ya sabe nadar, el nivel mínimo debe ser de 1,50 m.

Edad:

Principiantes, nadadores.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación. Para nadadores puede servir como iniciación al Waterpolo.

Número de participantes:

Indeterminado, pero número par. Repartidos en dos equipos del mismo nivel.

Material utilizado:

Pelota, balón o flotador. Si es posible, gorros para uno de los equipos.

Posición de partida:

Repartidos por la totalidad de la superficie de la piscina.

Desarrollo del juego:

El director del juego lanza la pelota para poner en marcha el juego. Los jugadores del equipo que la atrapa intentan hacer el mayor número de pases posibles entre sus componentes. Los adversarios intentan tomar o tocar la pelota y recobrar la iniciativa del juego. Si lo logran, son ellos los que realizan los pases continuados. Es conveniente que el director de juego cuente e indique el tanteo con ayuda de los dedos, el brazo elevado o gritando.

Reglas fundamentales:

Varias posibilidades se ofrecen para contar:

- El equipo que gana es el que realiza la primera serie continua de diez pases.
- El equipo que gana es el que realiza la mayor serie de pases durante 5 minutos, se vuelve a empezar a cero en cada cambio.
- El equipo que gana es el que realiza el máximo de pases en 3 minutos.



Nombre: Salta delfín



AC.022

Profundidad:

Agua a nivel del pecho como mínimo. Para nadadores la altura del agua debe ser de 1.50 m como mínimo.

Edad:

En aprendizaje o nadadores.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación, entrada al agua, inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado.

Observaciones:

El juego no debe desarrollarse en las proximidades de los bordes de la piscina.

Posición de partida:

Los jugadores se colocan formando una fila. A 3 metros de distancia, delante de la fila, se coloca un jugador de pie, dando la espalda a la fila, con las piernas abiertas y con el tronco ligeramente inclinado hacia delante, de manera que la cabeza quede oculta hacia el pecho.

Desarrollo del juego:

El primer jugador de la fila toma impulso, pone las manos sobre los hombros del de delante y salta por encima de él. A continuación se sitúa en esa posición a unos 3 metros del jugador anterior. El siguiente debe saltar a los dos que se han colocado en esa posición. Así sucesivamente. Las primeras veces caen de pie. Según se va logrando se debe incitar a los alumnos a tirarse metiendo la cabeza hacia delante.

Reglas fundamentales:

Cuando todos han pasado se vuelve a formar la fila pero invirtiendo el orden de salida (el último se sitúa el primero).

Variante:

En el caso de nadadores, el jugador sobre el que se realiza el salto se mantiene en el lugar nadando (si le cubre el agua) y se sumerge por el empuje del que salta sobre él.





AC.023

Nombre: Los peces prisioneros

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

Principiantes en vía de aprendizaje.

Finalidad:

Familiarización, aclimatación e inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado pero número par. El director del juego puede estar en el exterior del agua.

Observaciones:

Prohibido bloquear un pez bajo el agua.

Posición de partida:

En dos círculos numerados. Los números 1 forman el círculo exterior, se colocan con las piernas abiertas y los brazos en cruz y agarrados de las manos; los números 2 forman el círculo interior.

Desarrollo del juego:

A la señal los números 2 los "peces" deben escaparse de los números 1, la "red"; sea por encima de los brazos o por debajo de las piernas abiertas.

Reglas fundamentales:

Se cronometra el tiempo invertido por los peces para escaparse y se invierten los papeles.

Variante:

- Los alumnos que constituyen la red, pueden elevar o bajar los brazos.
- Los alumnos que constituyen la red, pueden desplazarse hacia la derecha e izquierda haciendo girar la red.





AC.024

Nombre: Lucha por el pañuelo en el agua

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Principiantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación.

Número de participantes:

Indeterminado pero número par o por equipos.

Material utilizado:

Un pañuelo por jugador.

Posición de partida:

Los jugadores están repartidos por parejas por toda la piscina. El pañuelo es colocado doblado, en la espalda y sujetado por el elástico de la cintura del bañador.

Desarrollo del juego:

A la señal, los jugadores intentan atrapar el pañuelo del adversario y proteger el suyo. Si atrapa el pañuelo uno de ellos, vence. Los jugadores que vencen son repartidos en nuevas parejas hasta que se designa un campeón final. El inconveniente es la inactividad de los vencidos, para ellos se puede disputar otro encuentro en un espacio designado a tal efecto, donde lucharán de nuevo, por parejas, para obtener premios de consolación.

Variante:

El mismo juego por equipos. Cada equipo tiene los pañuelos del mismo color. Se totaliza el número de pañuelos que quedan o gana el equipo que ha eliminado a todos sus adversarios.



Nombre: La masacre

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Principiantes.

Finalidad:

Familiarización, aclimatación e inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado pero número par.

Material utilizado:

Pelotas.

Posición de partida:

Dos equipos A y B situados a una distancia de 6 a 10 metros. Una vez se inicia el juego pueden desplazarse libremente. Cada equipo dispone de una, dos o tres pelotas (en función del número de jugadores y la decisión del director del juego).

Desarrollo del juego:

Los jugadores del mismo equipo se pasan las pelotas entre ellos. Cuando el que posee el balón considera que tiene a un oponente "a tiro", lanza el balón contra él. Lo mismo hacen los del equipo contrario. Si un jugador se da cuenta de que le van a eliminar porque le han lanzado el balón hacia él, se puede esconder sumergiéndose en el agua. Al principio cada equipo posee el mismo número de proyectiles (balones), pero se pueden recoger los proyectiles lanzados por el equipo adversario y utilizarlos contra el equipo contrario.

Reglas fundamentales:

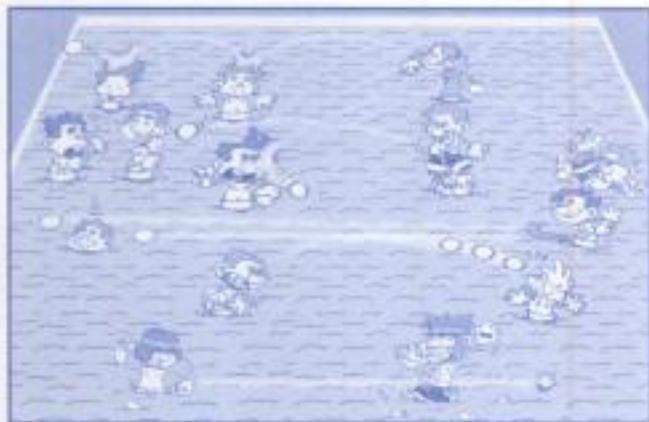
Todo jugador tocado es eliminado. El equipo que antes tenga todos sus jugadores tocados ha perdido.

Variante:

- Se puede defender usando las manos y antebrazos, sólo se elimina si se toca el resto del cuerpo.
- Se puede atribuir la victoria al equipo que ha hecho el mayor número de golpes tocados durante 1 minuto. Estos procedimientos evitan los jugadores inactivos.



AC.025





AC.026

Nombre: Bajo los puentes

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

Principiantes en vía de aprendizaje.

Finalidad:

Familiarización, aclimatación e inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado, sólo un grupo.

Posición de partida:

Todos se colocan de pie frente a la pared, separados aproximadamente 1 metro. Los brazos deben estar abiertos (un metro de separación entre las manos) con las manos en el rebosadero, de forma que los brazos estén situados sobre la superficie del agua.

Desarrollo del juego:

El primero inicia el recorrido por un extremo y debe pasar por debajo de los brazos de sus compañeros (por debajo del agua), entre estos y la pared de la piscina. Puede sacar la cabeza del agua, para tomar aire, tantas veces como lo desee, pero debe continuar sin pausa su recorrido de forma resuelta.

Variante:

No se puede sacar la cabeza más que entre dos compañeros.





AC.027

Nombre: Rompecabezas en el agua

Profundidad:

Nivel del agua a altura del pecho.

Edad:

Principiantes, preferible nadadores.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación e inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado.

Material utilizado:

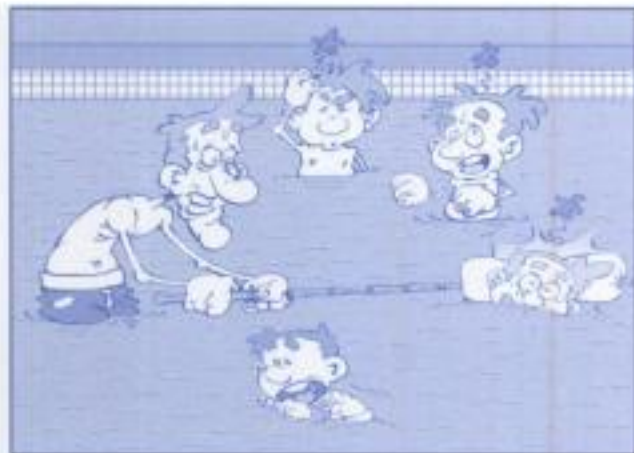
Un palo ligero con un flotador en un extremo.

Posición de partida:

Todos se colocan en círculo uno al lado del otro, el director del juego en el centro. La distancia entre los jugadores y el director debe ser idéntica a la longitud del palo con el flotador atado en el extremo y los brazos del director extendidos, de manera que únicamente puedan ser tocados por el flotador.

Desarrollo del juego:

El director del juego hace girar el palo sobre la superficie a modo de aspa. Según le llega a cada jugador el flotador, que está colocado en el extremo, se sumerge para evitar que le toque. Todo jugador tocado es eliminado. Hay que tener prevista una actividad para los eliminados.





AC.028

Nombre: Sastre bajo el agua

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

Principiantes.

Finalidad:

Acondicionamiento e inmersión total.

Número de participantes:

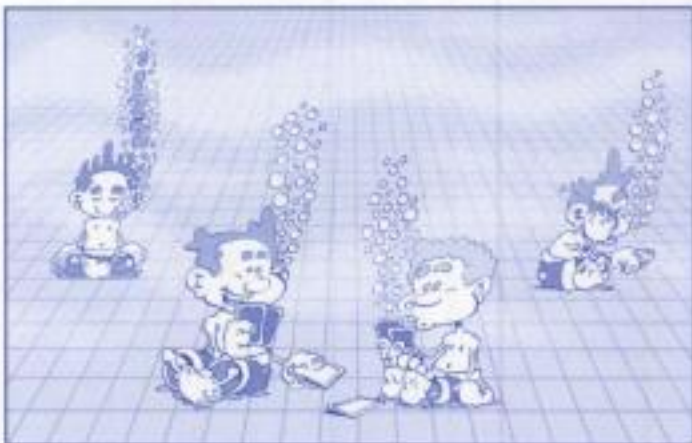
Indeterminado.

Posición de partida:

Todos se sitúan libremente por la piscina o formando un círculo.

Desarrollo del juego:

A la señal se sumergen en posición sentado, piernas cruzadas, manos sobre las rodillas, codos al cuerpo, y se mantienen con la cabeza dentro del agua en apnea el mayor tiempo posible. Se puede hacer un concurso de duración de inmersión.





AC.029

Nombre: La mina marina

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

Principiantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación e inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Todos se colocan en círculo o por grupos.

Desarrollo del juego:

Los alumnos inspiran el máximo de aire y lo contienen con la boca cerrada. Se colocan en forma de bola. Rodillas flexionadas contra el abdomen, se sujetan las piernas abrazándolas con los brazos.

Si el ejercicio es ejecutado correctamente, los alumnos flotan y van girando de manera que, o el pecho y la cara se van situando hacia arriba o, al contrario, la espalda emerge a la superficie. El alumno que aguanta esta posición durante más tiempo ha ganado.





AC.030

Nombre: La tortuga marina

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

Principiantes.

Finalidad:

Familiarización y aclimatación e inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Por parejas repartidos en la piscina.

Desarrollo del juego:

Después de inspirar profundamente, uno de cada pareja se pone en posición de bola y mantiene las rodillas flexionadas contra el abdomen. El otro le hace girar sobre sí mismo.

Reglas fundamentales:

Se cuentan cuántas vueltas se han ejecutado por cada pareja en un número de minutos.





AC.031

Nombre: El agua hierve

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Debutantes, miedosos.

Finalidad:

Familiarización, aclimatación y respiración. En la variante.
Preparación a la respiración durante el nado.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Repartidos a lo largo del borde de la piscina con los brazos extendidos y sujetos al rebosadero.

Desarrollo del juego:

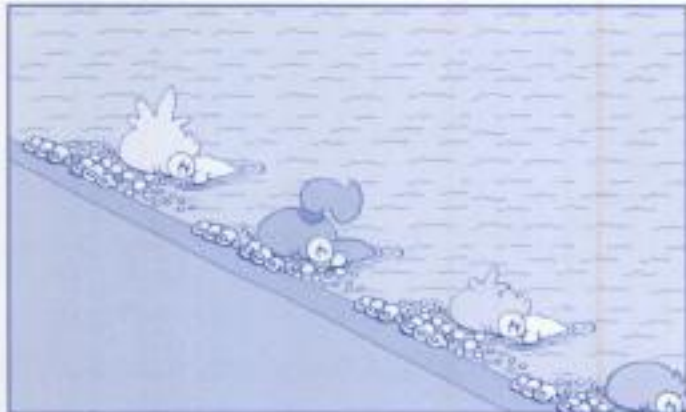
A la señal, los participantes inspiran, se sumergen y soplan dentro del agua. Hacen burbujas (el efecto óptico es de hervir).

Reglas fundamentales:

Gana el que más tiempo sopla sin parar.

Variante:

Con el agua a nivel de las rodillas los alumnos en caída facial el mismo ejercicio, de frente preparación a la braza; de lado alternativamente con rotación de la cabeza preparación al crol.





AC.032

Nombre: El buda

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

En vía de aprendizaje, nadadores.

Finalidad:

Familiarización, aclimatación, respiración e inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado.

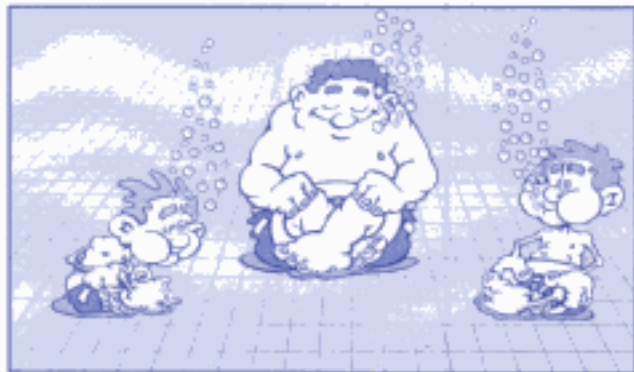
Posición de partida:

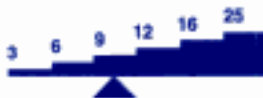
En círculos o en hilera o repartidos sobre toda la superficie de agua.

Desarrollo del juego:

Inspirar para volverse gordos como buda, a la señal, sumergirse tomando la posición de sentado, sastre (una pierna cruzada sobre la otra), manos en las rodillas. Espirar progresivamente para poder hundirse y caer a sentarse al fondo. Gana el alumno:

- Que se sienta mejor.
- Cuya expiración dure más tiempo.
- Que se quede el mayor tiempo bajo el agua.





AC.033

Nombre: No soltar el pie

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Principiantes en vía de aprendizaje.

Finalidad:

Familiarización, aclimatación e inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado, pero en número par.

Posición de partida:

Dos grupos frente a frente, uno de ellos de espaldas apoyados en la pared, deben mantenerse en esta posición. Los alumnos apoyados en la pared levantan una pierna hacia adelante.

Desarrollo del juego:

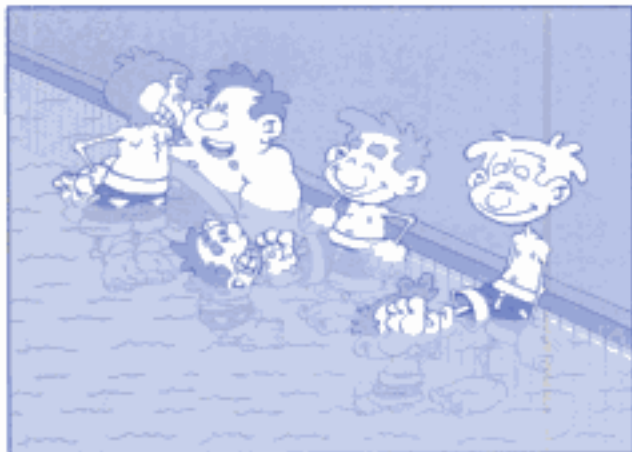
Los alumnos que no están apoyados en la pared tienen las dos manos en contacto con el tobillo del compañero apoyado en la pared (lo sujetan sin hacer fuerza). El primer alumno baja la pierna, el otro compañero se esfuerza en no soltar el tobillo. Se hunde en el agua según baja el pie, vuelve a subir hacia la superficie cuando su colega sube el pie, y así sucesivamente. Invertir los papeles al cabo de un tiempo.

Reglas fundamentales:

Se controla a los alumnos que permanecen el mayor tiempo sumergidos.

Variante:

Los alumnos ponen en situación en dos círculos concéntricos y no hay apoyo en la pared.



Copyrighted material



AC.034

Nombre: La bomba

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

Principiantes.

Finalidad:

Familiarización, aclimatación, inmersión total, respiración.

Número de participantes:

Indeterminado, pero en número par.

Posición de partida:

Dos grupos frente a frente a un metro de distancia.

Desarrollo del juego:

Los alumnos dan las manos al compañero de enfrente. Tras una profunda inspiración los alumnos del primer grupo se sumergen optando por la posición agrupados, bajo el agua expiran o quedan en apnea, cuando han terminado el compañero debe sumergirse.

Reglas fundamentales:

Gana el equipo que efectúe el menor número de cambios en x minutos determinado anteriormente según la fuerza de los alumnos.

Variante:

- a) Ídem pero se ha de salir enseguida que la espiración ha terminado.
- b) Ídem pero las manos se ponen sobre los hombros del compañero.



Copyrighted material



AC.035

Nombre: El enano y el gigante

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

Principiantes.

Finalidad:

Familiarización, aclimatación, inmersión total y respiración.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Repartidos por todo el espacio de la piscina.

Desarrollo del juego:

Situados en posición de cuchillas con el agua a la altura de la cintura, saltar para subir fuera del agua tan alto como sea posible (*el gigante*). Después, a la caída, flexionar fuertemente las piernas y hundirse lo más posible en el agua hasta lograr una inmersión completa (*el enano*). Es preciso inspirar fuera del agua y expirar dentro del agua.

Variante:

Mantener los ojos abiertos durante todo el juego. Mantener la boca cerrada durante todo el ejercicio.

Observaciones:

Controlar la inmersión de los alumnos.



Nombre: La pesca milagrosa



AC.036

Profundidad:

Según el nivel de los alumnos, tener el agua a la altura del pecho a 2 metros.

Finalidad:

Familiarización, aclimatación, inmersión total y visión.

Número de participantes:

Indeterminado. Dos equipos.

Material utilizado:

Objetos flotantes y no flotantes, diversos.

Posición de partida:

Dos grupos a igual distancia del medio del plano de agua, o un grupo, en alterna posición los jugadores de los dos equipos.

Desarrollo del juego:

Una serie de objetos se lanza al agua: unos flotan, otros se hunden. A la señal, los equipos se ponen en marcha para coger el mayor número de objetos posible. Los jefes de equipo guardan el botín recuperado por sus compañeros en un cierto lugar.

Reglas fundamentales:

El valor de dotación debe ser constituido en función de la dificultad. Flotadores gordos un punto, tapón de botella dos puntos, platillos metálicos tres puntos, cápsulas de botellas cuatro puntos, piezas metálicas..., etc. Se totalizan los puntos.

Variante:

Este juego puede ser organizado según el nivel de los equipos. Permite hacer participar equipos de todos los órdenes, compuestos todos ellos por x jugadores de fuerzas muy dispares, unos para los objetos flotantes, otros para los de poca profundidad, los mejores nadadores para la mayor profundidad.



Nombre: La mayor suma



AC.037

Profundidad:

Variable según el nivel y fuerza que tengan los alumnos.

Edad:

Nadadores, buenos nadadores.

Finalidad:

Inmersión total, visión periférica.

Material utilizado:

Números (cifras) o formas geométricas moldeadas y recortadas en soporte de plástico colgadas a otro material que sea pesado.

Observaciones:

Pequeños grupos, el agua debe estar clara o el juego es imposible.

Posición de partida:

Se salta del borde de la piscina zambulléndose.

Desarrollo del juego:

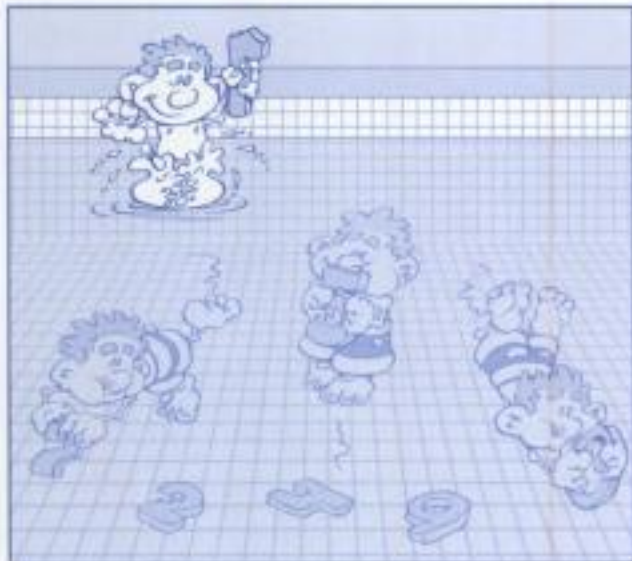
El director del juego tira al agua toda la serie de números (cifras) de plástico sujetas con un plomo. A la señal, los jugadores se lanzan y sumergen para recoger el máximo número de números (cifras) intentando coger las que tienen mayor numeración.

Reglas fundamentales:

Cuando todos los números (cifras) se han sacado del agua se contabiliza mediante la suma de las cifras. El (o los) que tienen el mayor botín gana(n).

Variante:

Si tiran al agua figuras geométricas, se especifica que hay que coger todos los triángulos, por ejemplo, toda figura que no corresponda hace descontar un punto.





AC.038

Nombre: Voltereta adelante y atrás

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, entrada al agua. Atrás, preparación a los virajes de competición.

Número de participantes:

Indeterminado. Se forman grupos de tres.

Posición de partida:

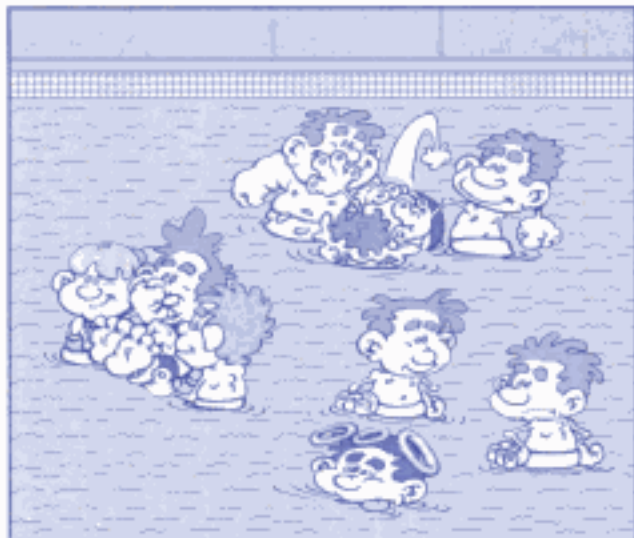
Dispersos por grupos de tres.

Desarrollo del juego:

Dos compañeros se sitúan a cada lado del ejecutante para ayudarlo. El ejecutante hace un pequeño salto hacia arriba y atrás (o adelante). Con el impulso adopta una posición de bola, rodillas flexionadas contra el abdomen y ejecuta una voltereta (giro agrupado) atrás (o adelante). La ayuda de los compañeros interviene para facilitar que acabe la voltereta (giro agrupado), probablemente mal hecha. Para que no entre agua por la nariz se le recomendará al ejecutante: 1) tapársela con los dedos; 2) espirar mientras se hace la voltereta.

Variante:

Los dos que ayudan extienden un brazo, el alumno ejecuta la voltereta adelante o atrás por encima.





AC.039

Nombre: Equilibrio de brazos en el agua

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

En vía de aprendizaje, o con un bajo nivel de nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, inmersión total (apnea), entrada al agua.

Número de participantes:

Indeterminado.

Observaciones:

Hay que ejecutar los ejercicios próximos al borde, o en los límites, de la piscina.

Posición de partida:

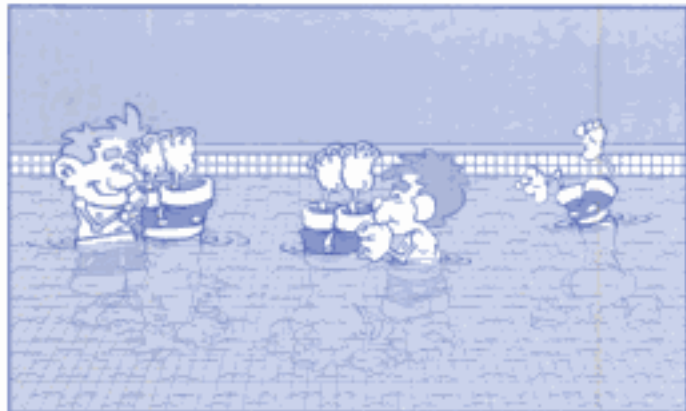
Repartidos sobre toda la superficie del agua.

Desarrollo del juego:

Al principio, se realiza por parejas de modo que uno ayuda y mantiene las piernas de su compañero. El ejecutante se pone en posición de equilibrio de brazos o equilibrio invertido. El equilibrio invertido es imposible realizarlo si el agua sobrepasa los muslos, por falta de adherencia al fondo de la piscina. Cuando tienen un cierto dominio no es necesaria la ayuda de un compañero.

Reglas fundamentales:

La competición consiste en comprobar quién mantiene el mayor tiempo la posición con la cabeza dentro del agua.





AC.040

Nombre: El carnero, de espaldas, de frente

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

En vía de aprendizaje, nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, inmersión ventral, entrada al agua.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Dos filas de igual número de componentes, frente a frente (a un metro de distancia) y hombro junto a hombro con el de al lado. Cada componente se da las manos con el de enfrente creando así una especie de cama.

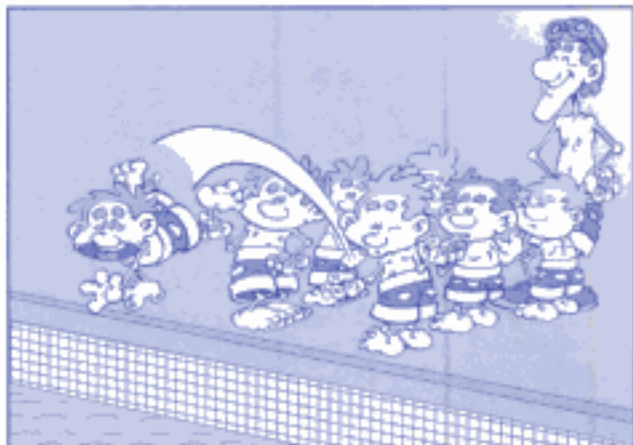
Desarrollo del juego:

El carnero (un alumno de poco peso al principio) se tira horizontalmente y estirado sobre los brazos de los participantes, formados de esta manera. El director del juego le mantiene los pies sujetos con sus manos.

Los componentes de las dos filas le balancean (o mantean), tres veces, en dirección hacia arriba y adelante y a la tercera le impulsan hacia adelante y lo más alto posible. De esta manera es lanzado al agua. Una vez fuera, regresa a su grupo y le sustituye otro compañero al que se le realiza la misma operación.

Variante:

Lo mismo de espaldas.



Copyrighted material



AC.041

Nombre: El timonel vencedor

Profundidad:

Por lo menos dos metros de agua.

Edad:

Para nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, entrada (zambullida) al agua.

Número de participantes:

Grupos de tres.

Posición de partida:

En grupos de tres, situados fuera del agua y en el borde de la piscina. El profesor debe estar cerca de los grupos por si acaso se produce una eventual caída de forma precipitada.

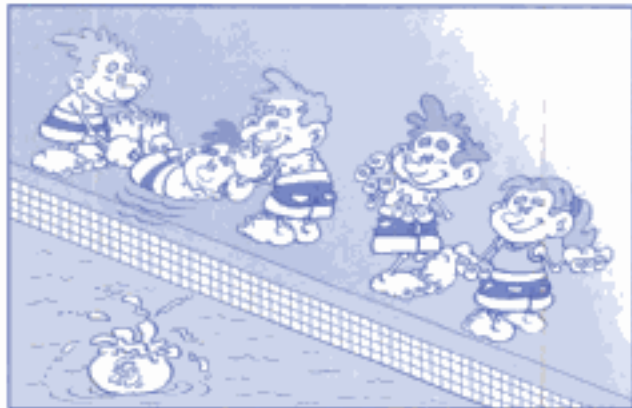
Desarrollo del juego:

Uno de los tres (el primero) se extiende en el suelo al lado y paralelo al borde de la piscina. Se mantiene boca arriba, los otros dos compañeros, de pie, le sujetan firmemente (uno frente a otro), uno por las muñecas y el otro por los pies o los tobillos; lo sustentan en el aire y lo balancean (como si fuera un fardo para lanzar al agua). Cuentan los impulsos previos: ¡uno!, ¡dos! y ¡tres! y a la de tres lo lanzan al agua en el punto más alto de la trayectoria. A continuación, cuando regresa el que ha sido lanzado, pasa a ocupar el papel de lanzador y otro se dispone para ser lanzado.

Observaciones:

Sujetar bien, hay que tener la precaución de soltar en la más alta de la trayectoria.

Para tener mayor tranquilidad conviene disponer una colchoneta de goma debajo del sujeto que va a ser lanzado.



Nombre: El muelle vivo



AC.042

Profundidad:

Agua a nivel del pecho o de los hombros.

Edad:

Nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, entrada al agua.

Número de participantes:

Mínimo 11.

Posición de partida:

Dos filas de no menos de 5 componentes cada una, frente a frente (a unos 60 centímetros de separación), situadas perpendicularmente y tocando al borde de la piscina. Hombro contra hombro. Los brazos extendidos hacia adelante. Las manos colocadas sobre los hombros del compañero situado enfrente. Los brazos quedan así fuera del agua formando una especie de "muelle" que va desde el borde de la piscina hacia el centro de ésta.

Desarrollo del juego:

El primero que inicia el juego se sienta en el borde de la piscina, frente a las dos filas, y pone los pies sobre los brazos de los primeros compañeros que forman el "muelle". Se traslada, andando (de pie) sobre los hombros o brazos de sus compañeros hasta el otro extremo del "muelle". Al llegar al final del grupo ("muelle"), salta o se tira al agua (si no se ha caído antes). A continuación, sale otro jugador para hacer el itinerario, el que se ha lanzado ocupa su lugar en el "muelle".

Observaciones:

El profesor debe situarse en el principio del "muelle" para evitar una eventual caída hacia atrás.





AC.043

Nombre: Transporte de un herido por encima del río

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

En vía de aprendizaje, nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, entrada al agua.

Número de participantes:

Indeterminado, pero mínimo 9.

Posición de partida:

Se forman filas, y sus componentes situados uno al lado de otro con el mismo frente y con los brazos estirados al nivel del agua, perpendicularmente al borde de la piscina.

Desarrollo del juego:

El alumno "herido" se sienta sobre el borde de la piscina, pero dando la espalda a la fila, es decir, hacia el agua, y se deja caer hacia atrás, cayendo sobre los brazos de los primeros alumnos de la fila (los brazos deben de coincidir aproximadamente con el nivel del agua para que brazos y agua soporten al "herido"). De esta manera, queda extendido el "herido" en posición horizontal con los brazos a lo largo del cuerpo, soportado por los brazos de los compañeros, quienes hacen de "camilla". A partir de este momento los alumnos que están en el agua han de pasárselo de brazo en brazo mediante pequeños impulsos. El primero de la fila (situado junto al borde de la piscina), enseguida que hayan pasado los pies del herido en dirección al extremo opuesto de la fila, se coloca en el borde de la piscina adoptando la posición de herido.



Nombre: El camello



AC.044

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

En vía de aprendizaje, nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, entrada al agua,

Número de participantes:

Indeterminado, pero siempre en número divisibles por tres.

Posición de partida:

Se colocan los grupos de tres a unos metros del borde de la piscina, pero paralelamente al límite de la piscina, por ejemplo sobre la línea del fondo de la calle, desde donde se efectuará la salida. La línea de salida debe ser visible para todos los componentes.

Desarrollo del juego:

Se colocan en grupos de tres para formar un "carro" o "cuadriga". El primero es el portador y se coloca de pie; el segundo, detrás de éste, inclina el tronco hacia delante y pone las manos en las caderas del primero (sujetándose a ellas); el tercer jugador se sube de pie sobre la espalda del segundo con las manos puestas sobre los hombros del primero. Cuando todos los grupos están en esta posición se da la salida.

Reglas fundamentales:

Se atribuye la victoria al equipo que efectúa el trayecto más largo sin caída en el agua.

Variante:

El carro romano. Mismo procedimiento, pero dos jugadores se ponen delante y levantan los brazos, el jugador que hace de jinete se coloca encima y de pie y da las manos a los dos primeros.

Observaciones:

No realizar estos juegos estando próximos al borde de la piscina.



Nombre: Los equilibristas



AC.045

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Vía de aprendizaje, nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, entrada al agua.

Número de participantes:

Indeterminado. Pares o divisibles por tres.

Posición de partida:

Los participantes se colocan en grupos de tres, a unos metros del borde de la piscina, pero paralelamente al límite de la piscina, por ejemplo sobre la línea del fondo de la calle, desde donde se efectuará la salida. La línea de salida debe ser visible para todos los componentes.

Desarrollo del juego:

Dos alumnos se colocan uno al lado del otro (hombro con hombro) y sitúan el brazo interior (con el que están en contacto), por encima del hombro del compañero. Se ponen durante unos segundos en posición de semiflexionados de rodillas con la pierna exterior hacia atrás y levantan los brazos exteriores hacia arriba. El "equilibrista" se apoya en las piernas extendidas y coloca un pie sobre cada hombro interior de los portadores, estos se levantan y andan (cuando se da la señal).

Reglas fundamentales:

Se atribuye la victoria al equipo que recorre el mayor trayecto sin caer.

Variante:

El mismo ejercicio con un solo portador.

Observaciones:

No realizar estos juegos estando próximos al borde de la piscina.





AC.046

Nombre: La catapulta

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

Buenos nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, entrada al agua.

Número de participantes:

Indeterminado, organizados en grupos de dos.

Posición de partida:

Las parejas se colocan dispersas por todo el espacio.

Desarrollo del juego:

El primer nadador (la catapulta) se sumerge en posición agrupada (flexiona las piernas), los brazos los mantiene extendidos hacia arriba. Inmediatamente, el compañero se coloca delante y junto a él (dándole la espalda) en posición agrupada (piernas flexionadas pero no tanto como la catapulta), colocando los codos sobre las manos del lanzador (catapulta); éste (la catapulta), cuando siente el "proyectil" encajado en su sitio (sobre él), se eleva violentamente hasta la posición de pie, mientras el "proyectil" hace lo mismo (sumando la fuerza de extensión de la catapulta con la suya, producto de su extensión simultánea) y ejecuta un salto hacia delante. Se invierten los papeles.

Variante:

En el momento de la trayectoria en el aire adoptar la posición de una bola.

En el momento de la trayectoria ejecutar una carpa.

Observaciones:

No realizar estos juegos estando próximos al borde de la piscina.





AC.047

Nombre: Las caídas al agua

Profundidad:

Agua a un nivel mínimo de 1.50 m

Edad:

Nadadores, buenos nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, inmersión total, entrada al agua.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Los alumnos se sitúan uno al lado del otro en el borde de la piscina dispuestos a lanzarse al agua utilizando diversas posturas o figuras.

Desarrollo del juego:

A la señal del director del juego, los participantes se tiran o se dejan caer al agua adoptando alguna de estas posturas cuando toman contacto con el agua:

- Tendido prono, tendido supino, sentado lateralmente, rodillas flexionadas contra el abdomen, brazos alrededor de la cabeza.
- Sentado de frente, sentado de espaldas, posición de cuclillas.
- De frente de pie, de frente lateralmente con respecto a la piscina, de espaldas.

Al inicio, el director del juego irá indicando la postura a adoptar, luego cada participante elige a su gusto.

Variante:

El mismo ejercicio en cascada, simultáneamente o seguido de una travesía con carrera.

Observaciones:

Comprobar que los participantes no se sitúen en el lugar de menor profundidad del agua.





AC.048

Nombre: La campana a dos

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento, entrada en el agua.

Número de participantes:

Indeterminado, número par.

Posición de partida:

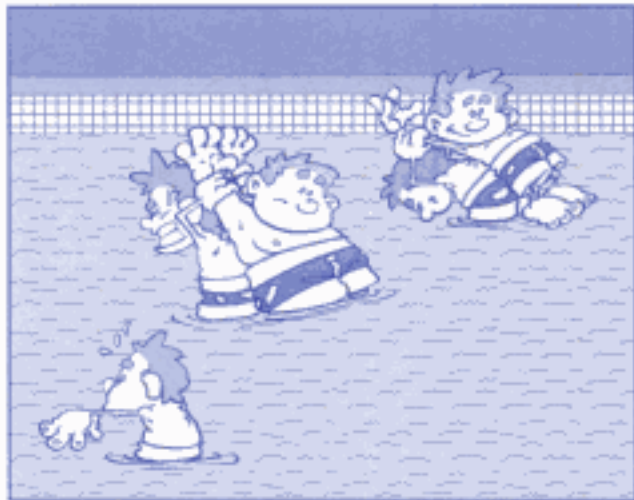
Repartidos por parejas por toda la piscina.

Desarrollo del juego:

Los dos componentes de cada pareja se colocan juntos y de espaldas; con los brazos extendidos hacia arriba, se sujetan por las manos (el número 1 sujeta las muñecas del número 2); uno de ellos (el número 1) se flexiona de piernas y tronco hacia adelante (agrupándose sobre sí mismo), mientras el otro (el número 2), se deja caer inclinándose hacia atrás (como si estuviera muerto), manteniendo su espalda en contacto con la del compañero. Sin pausa y de modo continuado, mediante una tracción y flexión hacia delante del número 1, provoca la basculación y la caída hacia atrás del número 2, que se agrupa de piernas en el aire para caer de pie. Acaban uno frente a otro sujetos por las manos.

Observaciones:

La piscina debe tener el fondo regular. No se debe ejecutar cerca de los bordes.





AC.049

Nombre: Transporte por encima del río

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas o un mínimo 2 metros de profundidad para nadadores.

Edad:

Principiantes o nadadores.

Finalidad:

Acondicionamiento o entrenamiento de natación.

Número de participantes:

Indeterminado.

Material utilizado:

Flotadores, de preferencia ligeros pero voluminosos.

Posición de partida:

Se forman dos o más filas, uno detrás de otros a 1 metro de distancia.

Los participantes tienen las piernas abiertas. Los alumnos son distribuidos de forma homogénea en los equipos.

Desarrollo del juego:

A la señal de inicio, los jugadores se pasan los flotadores de diversas formas siguiendo las consignas que va dando continuamente el profesor: por encima de la cabeza o por entre las piernas en abiertas. El último de la fila, cuando recibe el flotador, se desplaza hasta la cabeza e reinicia el juego.

Reglas fundamentales:

Gana el equipo que todos sus componentes han terminado primero el recorrido.





AC.050

Nombre: La bandera en el agua

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Principiantes o nadadores.

Finalidad:

Inmersión ventral.

Número de participantes:

Indeterminado, pero todos tienen que tener la posibilidad de caber junto a la pared.

Posición de partida:

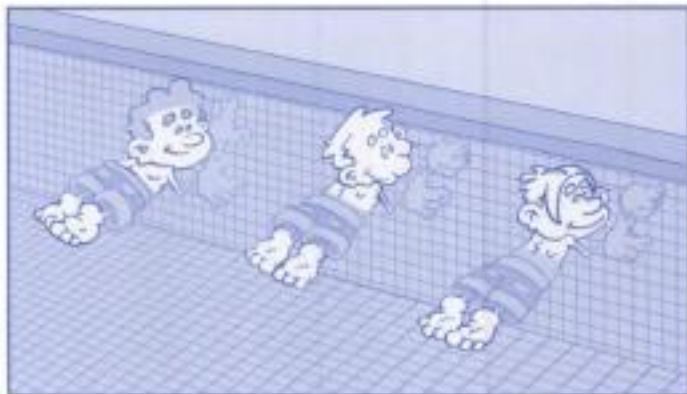
Todos se sitúan frente a la pared, al inicio agarrados al rebosadero.

Desarrollo del juego:

A la señal, los participantes colocan el cuerpo en posición horizontal sobre el agua, piernas extendidas y juntas, pies en extensión; una mano situada sobre el bordillo (o agarrada al rebosadero), el codo (de ese mismo brazo) apoyado en la pared y la otra mano a media altura bajo la primera (dentro del agua) en posición de palma de la mano contra la pared. Por acción de tracción de la primera (la superior) y de impulsión-extensión de la segunda (la inferior), hay que lograr adoptar la posición de "bandera" (las manos estarían, supuestamente, agarradas al mástil).

Variante:

Ídem sin apoyo del codo superior, los dos brazos extendidos. Esta posición es necesaria para el aprendizaje del movimiento de piernas.



Hidden page



AC.052

Nombre: La carretilla

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

En vía de aprendizaje.

Finalidad:

Inmersión ventral.

Número de participantes:

Indeterminado pero número par.

Posición de partida:

Por parejas, adoptando la posición de carretilla o lagartija. Uno sujeta al otro para transportarle dentro del agua.

Desarrollo del juego:

Los alumnos número 1 se ponen en estación bípeda, piernas abiertas, los alumnos número 2 se ponen delante, en posición horizontal, con las piernas abiertas a ambos lados de la cadera de los número 1; a su vez, los número 1 sujetan con las manos a los número 2 por los muslos. Esta forma de agarrar es muy importante, si se agarra por las rodillas, el alumno portado es desequilibrado y la cabeza se sumerge. Se puede empezar a poca profundidad con las manos del número 2 apoyándose y caminando por el suelo: posteriormente, el número 2 puede flotar y utilizar los brazos para avanzar sin tocar en el suelo.

Reglas fundamentales:

Es una carrera. Se descalifica a los que no mantienen la postura y disposición. Se pueden organizar carreras de ida y vuelta con cambios de papeles a mitad del recorrido. Se pueden ejecutar movimientos de brazos del alumno portador.



AC.053

Nombre: La carrera del torpedo

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas o del pecho.

Edad:

En vía de aprendizaje.

Finalidad:

Inmersión ventral, respiración.

Número de participantes:

Indeterminado pero número par.

Posición de partida:

Por parejas (nombrados números 1 y 2) y colocados próximos al borde de la piscina.

Desarrollo del juego:

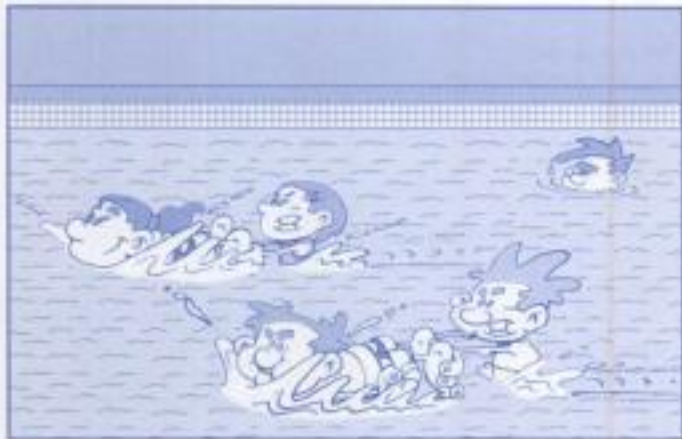
Los números 1 toman la posición de inmersión ventral horizontal sobre el agua, son los "torpedos". Los números 2 son los "barcos torpederos", y empujan a los "torpedos", por los pies, hasta la pared opuesta (al regreso se invierten los papeles). Los alumnos en posición de inmersión ventral deben ser capaces de levantar la cabeza de vez en cuando para inspirar (tomar aire), salvo esto, el recorrido debe ser corto para permitir el trayecto en apnea dentro del agua.

Reglas fundamentales:

Se trata de una carrera de velocidad, se debe respetar la correcta posición horizontal.

Variante:

Trayecto vaivén con cambio de compañero a medio recorrido. Carrera relevo, el alumno "torpedo" se vuelve "torpedero" a la vuelta.





AC.054

Nombre: Mostrar los dedos

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

En vía de aprendizaje, debutantes, principiantes.

Finalidad:

Inmersión total y posición horizontal dorsal.

Número de participantes:

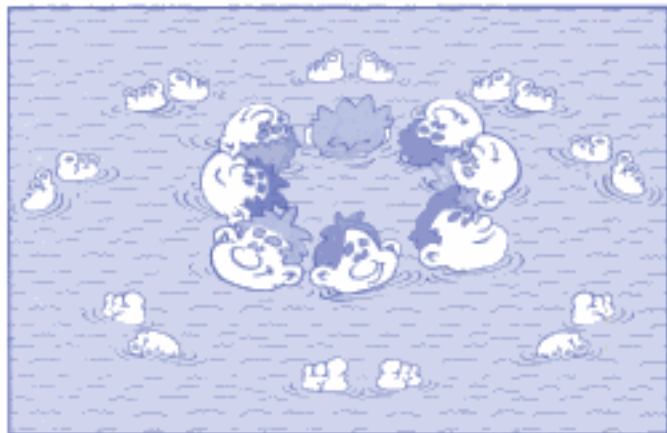
Indeterminado.

Posición de partida:

Todos situados en círculo mirando hacia el exterior.

Desarrollo del juego:

Los jugadores se sumergen a la señal e intentan hacer aparecer en la superficie la planta de los pies. Gana el que saca más los pies fuera del agua.



Hidden page

Hidden page

Nombre: Inmersión de gigantes



AC.057

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

En vía de aprendizaje.

Finalidad:

Acondicionamiento, inmersión total, inmersión ventral.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Los participantes se colocan en el borde de la piscina por oleadas.

Desarrollo del juego:

Los alumnos deben atravesar la piscina gracias a un número determinado de propulsiones (flechas). No se pueden auxiliar en el impulso ayudándose a mover con los brazos o piernas. Cuando se detengan, se deben colocar en la posición de pie exactamente donde ha acabado el efecto de su impulso, girarse y, gritar el número de la inmersión que corresponda. Por ejemplo, después de la primera inmersión se grita *¡uno!*, etc.

Reglas fundamentales:

Los alumnos de la ola siguiente verifican el correcto conteo de los precedentes. El alumno que ha utilizado menos propulsiones-inmersiones (flechas) gana. En algún caso, se puede contabilizar medias propulsiones (flechas).

Variante:

- La salida puede hacerse por una flecha, a partir del borde de la piscina.
- Se pueden constituir equipos de tres con cambio de papeles y totalización de flechas.





AC.058

Nombre: Va y viene

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Debutantes para inmersión dorsal. En vía de aprendizaje y nadadores para inmersión ventral.

Finalidad:

Acondicionamiento, inmersión dorsal o ventral.

Número de participantes:

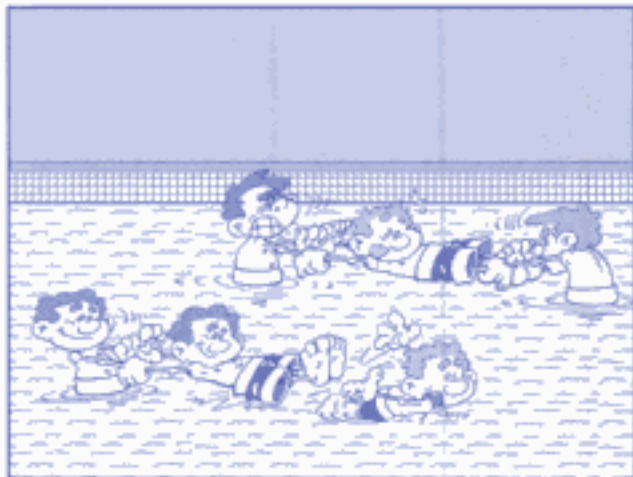
Grupos de tres.

Posición de partida:

Los alumnos se reparten por grupos de tres en toda la piscina.

Desarrollo del juego:

Los dos que ayudan sostienen al ejecutante, que se encuentra en posición horizontal de inmersión ventral o dorsal, por los tobillos y por las muñecas y tiran alternativamente del ejecutante una vez cada uno hacia ellos.





AC.059

Nombre: Los delfines

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

En vía de aprendizaje.

Finalidad:

Acondicionamiento, inmersión ventral, inmersión total y respiración.

Número de participantes:

Indeterminados.

Posición de partida:

Disposición por olas.

Desarrollo del juego:

A base de una serie de inmersiones bajo el agua, los participantes deben atravesar la piscina. En cada inmersión el nadador debe desaparecer completamente bajo el agua y ponerse de pie para respirar después de cada inmersión.

Reglas fundamentales:

El delfín vencedor es el que invierte menos tiempo en atravesar, o en realizar inmersiones sucesivas.

Variante:

Imponer una espiración visible por burbujas en cada inmersión.

Observaciones:

El agua suficientemente clara para observar a los alumnos bajo el agua.





AC.060

Nombre: El "croquet" náutico

Profundidad:

Agua a nivel del pecho.

Edad:

En vía de aprendizaje.

Finalidad:

Inmersión total, inmersión ventral.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

Por parejas.

Desarrollo del juego:

El primero en posición bípeda, piernas abiertas; el segundo bajo él primero y por inmersión ventral; al salir y tomar pie se invierten los papeles.

Reglas fundamentales:

- Gana el equipo que hace el mayor número de cambios en "x" segundos.
- Gana el equipo que más rápidamente en "x" cambios atraviesa el plano de agua.



Hidden page



AC.062

Nombre: El túnel submarino

Profundidad:

Agua a nivel del pecho o mínimo de caderas.

Edad:

En vía de aprendizaje.

Finalidad:

Acondicionamiento, inmersión ventral, inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

En hileras de 6 alumnos en posición de pie (bípeda: piernas abiertas, manos en las caderas). Uno detrás de otro separados aproximadamente 1 metro. Disponer a los jugadores de forma que el ejecutante pueda tener espacio donde tomar impulso para realizar el recorrido bajo el agua en "flecha".

Desarrollo del juego:

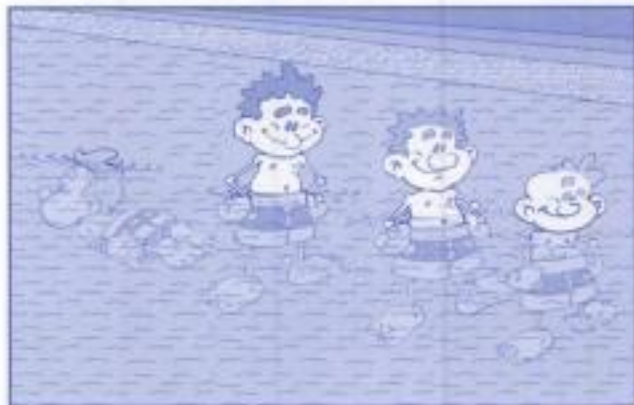
El primero de la fila se gira, toma impulso y se sumerge en "flecha" bajo el túnel formado por las piernas abiertas de sus compañeros, intentando atravesarlo totalmente y lo más rápidamente posible. Cuando realiza todo el recorrido bajo el agua se coloca el último de la fila y adopta la posición idéntica a sus compañeros: posición de pie (piernas abiertas y manos en las caderas).

Reglas fundamentales:

El primer equipo que consigue volver a formar la hilera como estaba al principio ha ganado.

Observaciones:

Prohibido inmovilizar a un jugador bajo el agua.



Hidden page

Nombre: El sifón espeleológico**Profundidad:**

El nivel del agua puede variar en función de la experiencia de los participantes.

Edad:

En vía de aprendizaje, nadadores.

Finalidad:

Inmersión ventral, inmersión total, respiración.

Número de participantes:

Por equipos: se aumenta el número de componentes en función del dominio del juego.

Posición de partida:

Los miembros del grupo se sitúan frente a la pared. Se sujetan con las manos en el rebosadero y con los pies se apoyan en la pared, cada uno a diferentes alturas, de manera que se crea un túnel sinuoso. Las caderas se sitúan hacia atrás para dejar espacio por el que circule el que realiza el itinerario.

Desarrollo del juego:

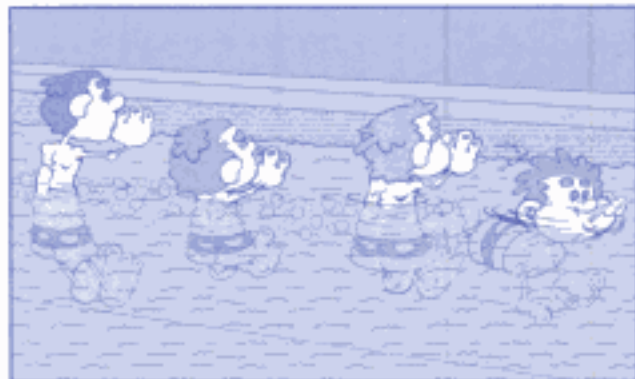
El primero del grupo se gira y adopta la posición de inmersión ventral: la "flecha"; con la cabeza erguida. Los diversos componentes del grupo le propulsan rápidamente tomándole por la nuca con una mano y ayudándole a realizar el itinerario del túnel formado por sus piernas y la pared de la piscina.

Observaciones:

Esta permitido terminar antes del final del recorrido.

Variante:

Se aumenta la distancia recorrida, apnea. Se recomiendan algunas inspiraciones profundas antes del comienzo.





AC.065

Nombre: Las lavanderas

Profundidad:

Agua a nivel de las caderas.

Edad:

Debutantes y miedosos.

Finalidad:

Acondicionamiento, inmersión total.

Número de participantes:

Indeterminado, grupos de 3.

Posición de partida:

Grupos de 3 repartidos libremente por toda la piscina.

Desarrollo del juego:

Uno de los participantes, en posición de inmersión dorsal, es sujetado por los pies y por debajo de las axilas. El director del juego da las instrucciones:

- ¡Se lava al candidato! = elevarlo y bajarlo varias veces.
- ¡Se enjuaga al candidato! = balancearlo de izquierda a derecha.
- ¡Se pone a secar! = se balancea hacia el agua y se suelta.



Hidden page

Nombre: Ven, venir

Profundidad:

Mínimo de agua 1,50 m.

Edad:

Nadadores.

Finalidad:

Entrenamiento técnico de nado. Preparación al salvamento.

Número de participantes:

Indeterminado par.

Material utilizado:

Cámaras de aire neumáticas. Una por pareja si se realiza por parejas. Dos cámaras atadas formando un ocho en caso de realizar el juego por grupos.

Posición de partida:

En el caso de juego **por parejas**: los jugadores se juntan por parejas y se colocan uno frente al otro. Cada pareja dispone de una cámara de aire. Los dos participantes se estiran y se mantienen flotando sobre el agua (boca abajo), uno en oposición al otro, colocando las piernas estiradas y los pies sujetos a la cámara de aire, que se sitúa entre ambos (se puede utilizar una cinta o similar para sujetar los pies a la cámara).

En el caso de **grupos**: se forman equipos de 3 ó 4 componentes. En la misma disposición que por parejas (de manera que todos los componentes quedan sujetos por los pies).

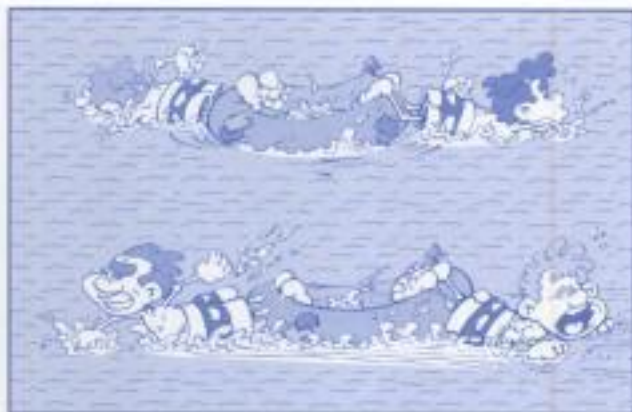
Desarrollo del juego:

- Por parejas**: con los pies sujetos a la cámara de aire (con una cinta elástica), ejecutan movimientos de brazos de brza o crol intentado ganar a su pareja desplazándose hacia delante.;
- Por grupos**: los 2 equipos, las cámaras atadas en estrella o sujetos por los pies a la cámara de forma que formen una estrella. Nadar libremente tirando para avanzar hacia su campo. Esta forma es muy animada y activa pero no aplicable para mejorar las técnicas.

Reglas fundamentales: en la fórmula por parejas hay que marcar el límite de la zona a franquear por el adversario. Para la fórmula colectiva hay que designar un campo al cual hay que remolcar al otro equipo.



AC.067



Hidden page

Nombre: Carrera de troncos



AC.069

Profundidad:

Agua a nivel del pecho o más.

Edad:

Nadadores y buenos nadadores.

Finalidad:

Preparación a salvamento.

Número de participantes:

Indeterminados.

Material utilizado:

Troncos o rodillos de plástico de 1 m a 1,50 mts.

Posición de partida:

Los participantes se sitúan frente a la pared, en posición de nado de espaldas.

Desarrollo del juego:

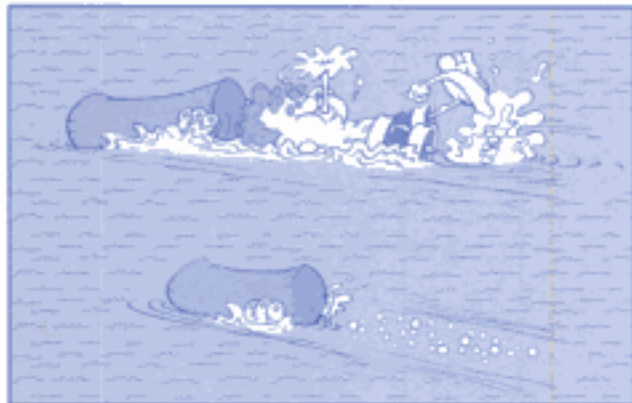
Los participantes, tendidos de espaldas, sujetan el tronco con las dos manos por uno de los extremos el resto del tronco queda por encima del vientre del sujeto hasta las piernas (como si lo llevaran entre las piernas aunque éstas van algo más bajas dentro del agua). A la señal, atraviesan la piscina remolcando el tronco. La idea es que se parezca a la manera en que proceden los socorristas cuando realizan una acción de salvamento y socorrismo con un ahogado.

Reglas fundamentales:

Concurso de velocidad.

Variante:

- a) Mismo ejercicio empujando el tronco.
- b) Los alumnos remolcan o empujan el tronco delante de sí.





AC.070

Nombre: Sprint por eliminación

Profundidad:

Nivel de agua mínimo 1,50 m.

Edad:

Nadadores, buenos nadadores.

Finalidad:

Entrenamiento.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

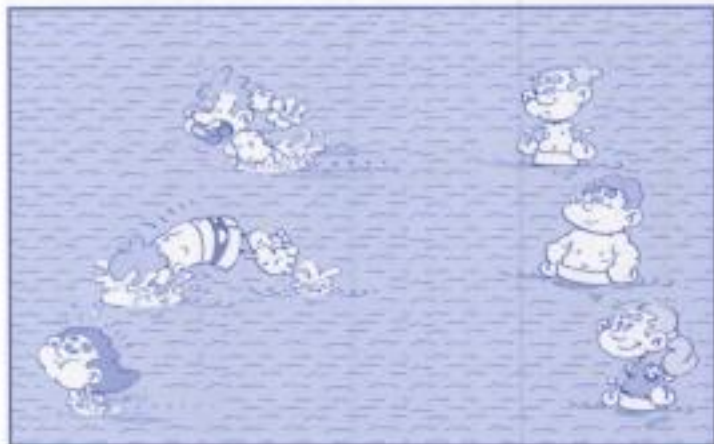
Dando la espalda a la pared, en filas situadas al borde de la piscina, con el agua a la altura del pecho.

Desarrollo del juego:

En un estilo determinado (crol, braza, espalda, etc.) a la señal del director del juego, los nadadores atraviesen la piscina lo más rápidamente posible. El último o los dos últimos que llegan son eliminados. Después de un pequeño tiempo de reposo vuelven a empezar.

Reglas fundamentales:

El último nadador que no ha sido nunca eliminado, gana.



Hidden page

Hidden page

Hidden page



AC.074

Nombre: El "cien pies" que marcha hacia atrás

Profundidad:

Agua a nivel del pecho hasta gran profundidad.

Edad:

Nadadores de espalda.

Finalidad:

Técnica de nado de espalda. Preparación a salvamento.

Número de participantes:

Indeterminado.

Posición de partida:

En fila dando la espalda a la gran profundidad, distanciados 50 cms.

Desarrollo del juego:

Tomar al compañero bajo las axilas y nadar de espaldas con ayuda de las piernas, se aconseja un ritmo. El director de juego puede marcar este ritmo.

Reglas fundamentales:

Se intenta nadar con soltura. Carreras entre grupos con variantes.

Variante:

Constituir grupos de dos, tres o cuatro. Partir de la mayor profundidad.





AC.075

Nombre: Relevé cuchara

Profundidad:

Nivel de agua mínimo 1,50 m.

Edad:

Nadadores, buenos nadadores.

Finalidad:

Entrenamiento.

Número de participantes:

Indeterminado.

Material utilizado:

Cucharas y pelotas de tenis de mesa.

Posición de partida:

De espaldas a la pared, la cuchara en la boca y la pelota sobre la cuchara.

Desarrollo del juego:

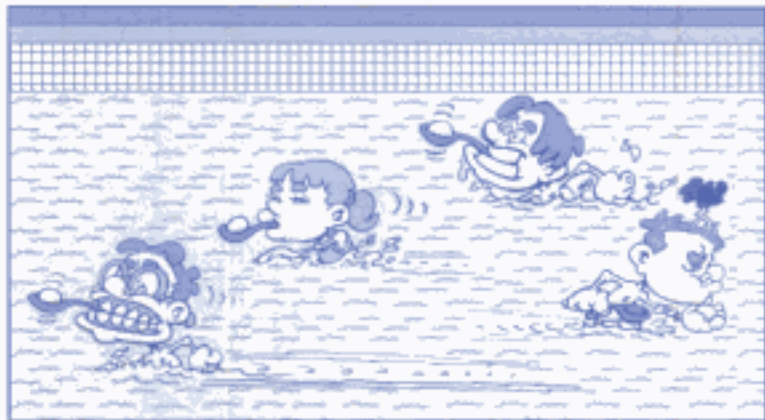
A la señal, los nadadores se lanzan nadando estilo crol, y atraviesan la piscina sujetando la cuchara y la pelota con la boca, si se cae la pelota se debe parar y volverla a poner sobre la cuchara; o volver a la posición de partida y empezar de nuevo el recorrido.

Reglas fundamentales:

El primero en llegar, gana.

Variante:

Mismo ejercicio nadando de espalda.





AC.076

Nombre: El escafandrista

Profundidad:

Tres metros o más.

Edad:

Nadadores.

Finalidad:

Inmersión total, respiración, salvamento.

Número de participantes:

Indeterminado por pequeños grupos.

Material utilizado:

Una escalera o una barra vertical.

Posición de partida:

Los participantes se sitúan en fila a lo largo de la piscina.

Desarrollo del juego:

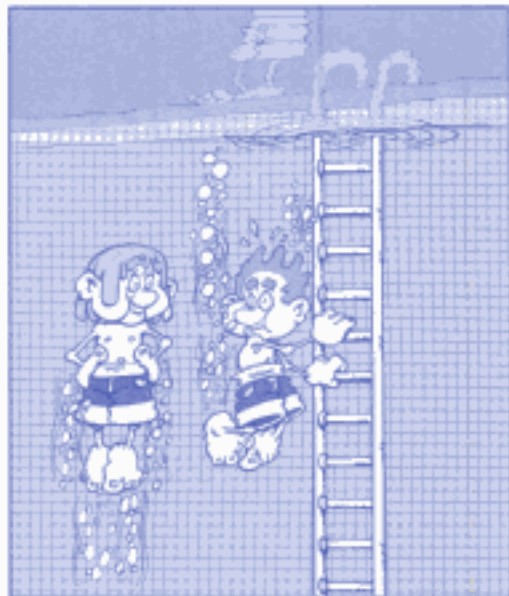
Se trata de bajar por los peldaños de la escalera y, una vez alcanzado el fondo, volver a subir a la superficie espirando lentamente.

Reglas fundamentales:

Una vez tocado el fondo soltar la escalera y subir a la superficie empujándose del fondo, espirar subiendo.

Observaciones:

Se ha de espirar cuando se vuelve a la superficie, el monitor debe acompañar la primera ejecución.





AC.077

Nombre: Relevé vestido

Profundidad:

Nivel de agua mínimo 1,50 m.

Edad:

Buenos nadadores.

Finalidad:

Entrenamiento, salvamento.

Número de participantes:

Indeterminado, pero divisible por el número de equipos que se constituyan.

Material utilizado:

Pantalones y camisas; tantos como equipos.

Posición de partida:

Sobre el borde de la piscina, tantas filas como equipos. Cada equipo se divide en dos subgrupos, uno se sitúa en una parte de la piscina, el otro subgrupo en la parte situada enfrente al otro extremo, para ir realizando los relevos.

Desarrollo del juego:

El primer jugador de cada equipo lleva puesto el pantalón y la camisa. A la señal, se lanza y atraviesa la piscina; los compañeros del otro lado de la piscina le ayudan a salir del agua, le ayudan a desnudarse y visten al jugador que realiza el relevé con el pantalón y la camisa del que acaba de llegar, y así sucesivamente.

Reglas fundamentales:

El primer equipo cuyos componentes hayan acabado antes, ganan.

Variante:

Se puede aumentar el número de vestimenta.



Copyrighted material



AC.078

Nombre: El tapón

Profundidad:

Nivel de agua 2 m.

Edad:

Buenos nadadores.

Finalidad:

Inmersión total, respiración.

Número de participantes:

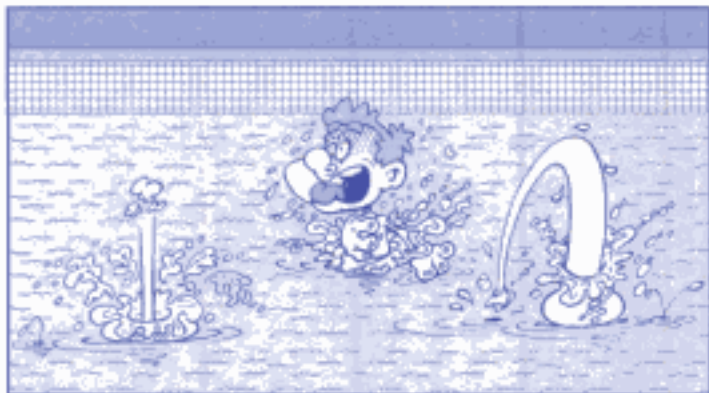
Indeterminado.

Posición de partida:

Repartidos sobre toda la superficie de la piscina.

Desarrollo del juego:

Nadando verticalmente, los nadadores inspiran. Se sumergen y vuelven a la superficie con movimientos de piernas. Cuando llegan a la superficie, los nadadores espiran para inspirar enseguida que la cara salga del agua. Repiten varias veces el mismo ejercicio.





AC.079

Nombre: El pato

Profundidad:

Nivel de agua mínimo 2 m.

Edad:

Buenos nadadores.

Finalidad:

Inmersión total, salvamento, respiración.

Número de participantes:

Indeterminado. Por pequeños grupos.

Posición de partida:

Se nada repartidos en la gran profundidad.

Desarrollo del juego:

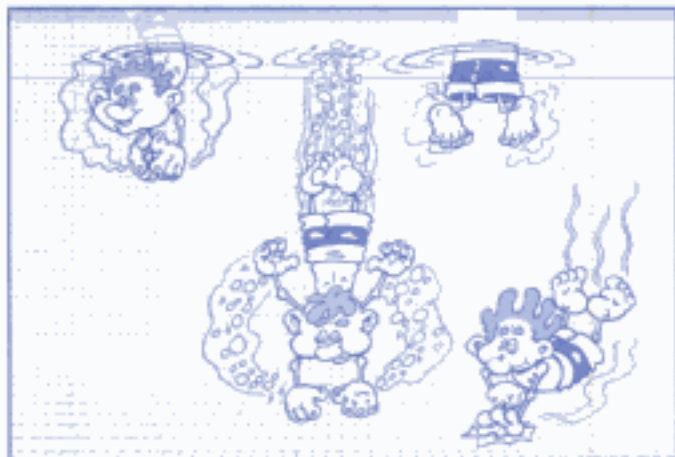
El nadador en posición horizontal se sumerge con flexión del tronco hacia delante, realiza la inmersión verticalmente, en ese momento el nadador levanta las piernas juntas y extendidas hacia arriba, acompañando su movimiento por una tracción de brazos para ir hacia el fondo y tocar el suelo de la piscina.

Variante:

Pesca de objetos en el fondo.

Observaciones:

Pequeños grupos, agua muy clara.





AC.080

Nombre: Cruzar a la orilla contraria

Profundidad:

Nivel de agua 2 m.

Edad:

Buenos nadadores.

Finalidad:

Inmersión total, respiración, salvamento.

Número de participantes:

Indeterminado. En dos grupos

Posición de partida:

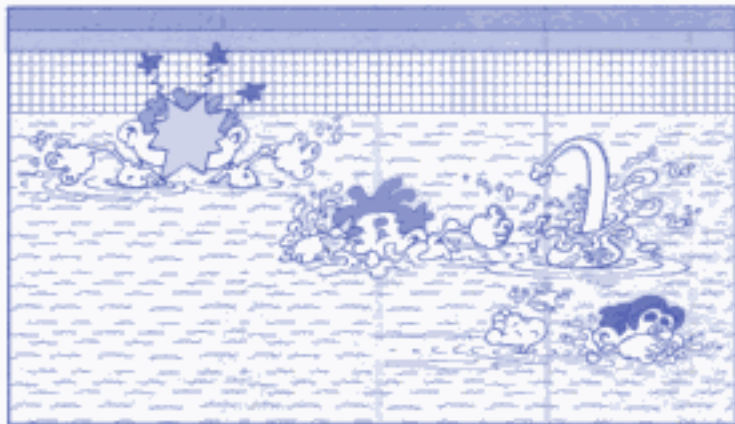
Se forman dos equipos que se sitúan a lo largo de la piscina en lados opuestos.

Desarrollo del juego:

A una señal dada, los participantes se lanzan al agua y nadan rápidamente hacia el lado contrario (donde está situado el otro equipo), con el fin de tocar la pared con la mano. Vence el equipo que primero llegue (todo el equipo completo) al lado opuesto. El juego se vuelve a repetir. Si el resultado es de empate se nada una tercera vez.

Observaciones:

Si el juego se realiza en un sitio donde no cubre, los muchachos pueden hacer la salida desde dentro del agua, y se les permite desplazarse hacia delante a nado y a pie.





AC.081

Nombre: Delfín

Profundidad:

Nivel de agua 2 m.

Edad:

Buenos nadadores.

Finalidad:

Inmersión total, respiración, salvamento.

Número de participantes:

Indeterminado. En equipos.

Posición de partida:

Se sitúan los equipos en el borde de la piscina formando una fila por cada equipo (unos 5 o 6 componentes por equipo). Se colocan en el agua de 8 a 12 aros sujetados uno con otro con una cuerda de 20 cm, formando con ellos, delante de cada equipo, una especie de camino (el primero y el último se sujetan a los bordes de la piscina).

Desarrollo del juego:

A una señal, los primeros de cada equipo se tiran al agua y nadan hacia el primer aro que cruzan entrando por debajo del agua, el segundo aro lo atraviesan pasando por encima del agua. De esta forma, una vez por debajo del agua y otra deslizándose por la superficie, van recorriendo todo el camino. Al llegar al extremo opuesto de la piscina, el nadador recoge y levanta un banderín colocado en el último aro (o en el borde de la piscina), que sirve de señal al segundo jugador (situado en el lado opuesto) para que empiece a desplazarse y realice el mismo recorrido.

Observaciones:

El juez vigila que el desplazamiento se haga correctamente. Si algún nadador pasa dos aros seguidos por debajo del agua se le apunta a su equipo un punto negativo. Vence el equipo que antes termine y tenga menos puntos negativos.



Copyrighted material



AC.082

Nombre: Buzos

Profundidad:

Nivel de agua 2 m.

Edad:

Buenos nadadores.

Finalidad:

Inmersión total, respiración, salvamento.

Número de participantes:

Indeterminado. En equipos.

Material utilizado:

Se pintan de diversos colores (fuertes y luminosos) 20 objetos que pesen y se hundan en el agua (piedras, trozos de metal, etc.).

Posición de partida:

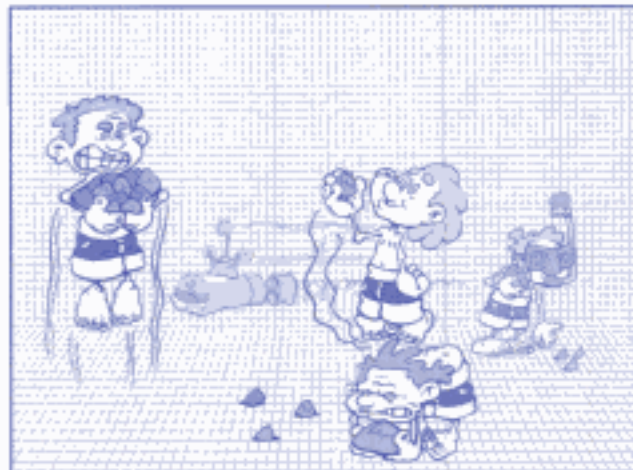
Los equipos se sitúan en lados opuestos de la piscina y de espaldas al agua.

Desarrollo del juego:

El director del juego lanza los objetos al agua (por el lado que no cubre).

En el momento de desaparecer debajo del agua da la señal y todos los muchachos girando hasta quedar frente al agua saltan (de pie) para recogerlos.

La tarea de todos los equipos es encontrar, en el transcurso de tres minutos, el mayor número de objetos y llevárselo al director. Vence el equipo que en este tiempo encuentre y entregue el mayor número de objetos.





AC.083

Nombre: Persecución de barcos

Número de participantes:

Indeterminado. En equipos.

Material utilizado:

Se necesitan cuatro tablas de nadar.

Posición de partida:

Dos equipos, se dividen por la mitad. Cada grupo, de cinco, se sitúa en lados opuestos de la piscina (muchachos de un lado y muchachas del otro). La persecución de los barcos se ejecuta en forma de relevos.

Desarrollo del juego:

Al darse la señal, un representante de cada grupo de cinco nada con la tabla hacia delante. Los niños sólo trabajan con las piernas. La tarea es intercambiar las tablas al encontrarse en el camino y continuar desplazándose hacia delante. Al llegar al lado opuesto, toca con la tabla la pared y se la pasa al segundo de su equipo, saliendo rápidamente del agua, y así sucesivamente hasta el último componente de cada grupo. Vence el equipo que antes haya intercambiado los puestos. El juego se puede prolongar haciendo volver a los muchachos de la misma forma a sus puestos originales.



AC.084

Nombre: Tras la pelota al agua

Número de participantes:

Indeterminado. Formando equipos.

Material utilizado:

Se necesitan pelotas grandes.

Posición de partida:

Los componentes de dos equipos se sitúan en columnas de a uno, cara al agua, en los bordes de la piscina. Los primeros tienen en las manos pelotas grandes.

Desarrollo del juego:

A una señal dada, los primeros tiran al agua las pelotas y saltan tras ellas para alcanzarlas nadando. Sin embargo, se deben dirigir cada uno hacia la pelota lanzada por el contrario. Después de alcanzarla nada con ella hacia donde está su grupo y se la pasa al segundo de su equipo (se la tiene que entregar en las manos). Si ejecuta todo esto correctamente obtiene un punto para su equipo. De esta forma, para vencer no sólo es necesario saber nadar bien, sino también lanzar lejos la pelota. Vence el equipo que más puntos haya obtenido.

Hidden page

Hidden page



AC.087

Nombre: El equilibrista del agua

Finalidad:

Desplazarse rápidamente utilizando varios estilos de nado.

Número de participantes:

Indeterminado. En equipos de pocos jugadores cada uno.

Material utilizado:

Se colocan dos líneas de corcheras.

Posición de partida:

Los equipos se sitúan para realizar relevos.

Desarrollo del juego:

El equipo que logra atravesar la piscina en primer lugar gana.

Hay que atravesar la piscina alternando el estilo crol con el estilo espalda después de pasar la corchera.

Variables:

- Alargar la distancia de travesía.
- Poner obstáculos para superarlos en el recorrido.
- Variar el número de corcheras.
- Realizar recorridos de ida y vuelta.



AC.088

Nombre: Llamo a un amigo

Finalidad:

El participante que oiga como gritan su nombre debe lanzarse al agua.

Número de participantes:

Indeterminado pero en grupos pequeños de participantes.

Posición de partida:

Formando una fila en el borde de la piscina, de manera que no haya largos periodos de espera.

Desarrollo del juego:

A la señal, el primero se lanza al agua como quiere. Una vez en el agua llama a un compañero gritando su nombre. El compañero nombrado se lanza también como quiere y grita el nombre de otro colega, y así sucesivamente.

Variables:

- Hacer obligatoriamente una forma de entrada diferente a las precedentes.
- Hacer una entrada idéntica a la del primero.
- Sustituir el nombre por un número.
- Colocados por parejas deben entrar en el agua al mismo tiempo.

Hidden page



AC.090

Nombre: La red del pescador

Finalidad:

Ser capaz de sumergirse para escapar.

Número de participantes:

Dos equipos

Posición de partida:

Un grupo de pescadores forman un círculo (la red). Un grupo de peces que se desplazan en el interior de la red

Desarrollo del juego:

A la señal, pasar bajo los brazos sumergidos de los compañeros si dejarse atrapar en el interior ni quedar encerrado cuando la red se cierre. Escaparse el mayor número de veces.

Variables:

Variar el tipo de señal (auditiva, visual, etc.).

Bajar el brazo justo debajo del agua, en la superficie, etc.

Hidden page

LIBROS



FORMACIÓN



REVISTA



COLECCIÓN

FICHEROS DE JUEGOS Y ACTIVIDADES

Fichero Juegos para viajes

Miguel Navas Torres

Fichero Juegos para la piscina

Miguel Navas Torres

Fichero Juegos con objetos

Coordinador: Víctor Mazón

Autores: Juan J. Campo, M^º del Mar González, Amelia Real, Diego Sarabia, Jesús E. Santamarta y José Ramón Uriel

Fichero Actividades en la naturaleza

Julio Antonio Iglesias Cueto

Fichero Juegos de expresión y cooperación

Coordinador: Víctor Mazón

Autores: Juan J. Campo, M^º del Mar González, Amelia Real, Diego Sarabia, Jesús E. Santamarta y José Ramón Uriel

Fichero Juegos para comenzar y acabar la sesión

Coordinador: Víctor Mazón

Autores: Juan J. Campo, M^º del Mar González, Amelia Real, Diego Sarabia, Jesús E. Santamarta y José Ramón Uriel

Fichero Juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal

Coordinador: Víctor Mazón

Autores: Juan J. Campo, M^º del Mar González, Amelia Real, Diego Sarabia, Jesús E. Santamarta y José Ramón Uriel

Copyrighted material

Fichero Juegos ingeniosos de interior

Miguel Navas Torres

Fichero Juegos dinámicos de interior

Miguel Navas Torres

Fichero Actividades acuáticas básicas

Marta Capllonch Bujosa

Fichero Juegos de relevos

Miguel Navas Torres

Fichero Juegos alternativos para Primaria

José Luis Garjón, M.ª Dolores Serrano y M.ª Cruz López

Fichero Juegos malabares

Montserrat Comes, Iván García, Mercè Mateu, Olga Cases y Luis Pomar

Fichero Juegos de escalada

Fichero Juegos deportivos recreativos

Oleguer Camerino Foguet

Fichero Cualidades físicas y motrices

Miguel Navas Torres

COLECCIÓN RECREACIÓN

La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos
Joan Ortí Ferreres

COLECCIÓN DEPORTES ... ACTIVIDADES ACUÁTICAS

El agua y el niño
Un espacio de libertad
Claudie Pansu

Enseño a nadar a mi hijo
Jean-Claude Boulo y Jean-Claude Oliver

Juegos acuáticos educativos
Juan Antonio Moreno Murcia

Bases metodológicas para el aprendizaje de las
Actividades acuáticas educativas
Juan Antonio Moreno y Melchor Gutiérrez

COLECCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA ... OBRAS GENERALES

Juegos de todas las culturas

Juegos, danzas, música... desde una perspectiva intercultural (Libro + CD)

Dorotea Agudo, Raquel Mínguez, Carmen Rojas, Rosa Salvador, Mariano Ruiz y Julio Tomás

Juegos ecológicos con... botellas de plástico

Manuel Gutiérrez Toca

Juegos ecológicos con... palos y varas

Manuel Gutiérrez Toca

Juegos ecológicos con... piedras y palos

Manuel Gutiérrez Toca

Un mundo en juego

Josep Maria Mora, Robert Díez y Josué Llamas

Los juegos en la Educación Física de los 6 a los 12 años (Libro + CD)

Antonio García, Francisco Ruiz, Francisco Gutiérrez, José L. Marqués, Rosalía Román y Manuel Samper

Los juegos en la motricidad infantil de los 3 a los 6 años (Libro + CD)

Francisco Ruiz, Antonio García, Francisco Gutiérrez, José L. Marqués, Rosalía Román y Manuel Samper

COLECCIÓN EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

En nombre de mi libertad, ¡dejadme jugar!

Denis Boisclair

El deporte para el niño.

Sin récords ni medallas

Jacques Personne

Adolescencia y deporte

Varios autores

El básquet a su medida.

Escuela de básquet de 6 a 8 años (Libro + DVD)

Antonio Carrillo y Jordi Rodríguez

Enseñar voleibol para jugar en equipo

Georges Bonnetay, Henri Lahuppe y Robert Né

La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica

Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo

Dirigido por José Hernández Moreno

Enseñar balonmano para jugar en equipo

Robert Né, Georges Bonnetoy y Henri Lahuppe

Actividades físicas extraescolares

Una propuesta alternativa

Dirigido por Marisa Santos y Álvaro Sicilia

Miguel Ángel Soria Verde y Antonia Cañellas Mayoral

La iniciación deportiva y el deporte escolar

Dirigido por Domingo Blázquez Sánchez

COLECCIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS PARA PRIMARIA

Unidades didácticas para Primaria I

Marta Castañer y Oleguer Camerino

Unidades didácticas para Primaria II. Los nuevos juegos de siempre

Xavier Aguado Jódar y Ana Fernández Ordóñez

Unidades didácticas para Primaria III. Habilidades y destrezas básicas

Marta Capllonch Bujosa

Unidades didácticas para Primaria IV

Víctor Baroja Benlliure

Unidades didácticas para Primaria V

Grupo EFICREA

Unidades didácticas para Primaria VI

Grupo EFICREA

Unidades didácticas para Primaria VII

Grupo EFICREA

Unidades didácticas para Primaria VIII

Josep Invernó Curós

Unidades didácticas para Primaria IX. Mini balonmano

Gabriel Daza y Carlos González

Unidades didácticas para Primaria X

José Sales Blasco

Unidades didácticas para Primaria XI

Grupo EFICREA

Unidades didácticas para Primaria XII. Desde un enfoque constructivista

Julio Barrachina Peris

Unidades didácticas para Primaria XIII

Grupo EFICREA

La diversión en el agua, y posteriormente la iniciación a la natación, deben ser enseñadas lo más pronto posible, pero no de cualquier modo (es decir, maneras intuitivas por parte de algún inexperto).

Hay que conseguir que los niños/as aprendan correctamente hábitos saludables e higiénicos para desenvolverse en el agua de forma equilibrada y satisfactoria. Para ello, es necesario conocer y aplicar una metodología específica.

Este libro aporta una serie de juegos debidamente ordenados para obtener el máximo rendimiento en la enseñanza y perfeccionamiento de la natación.

ISBN 84-9729-081-3



9 788497 290814

Copyrighted material