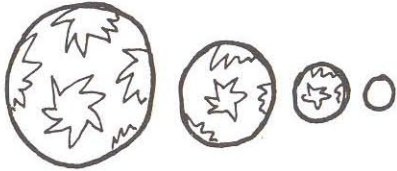
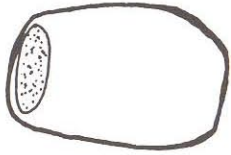


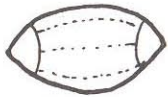
NEUMÁTICOS (CÁMARAS RUEDAS)



PELOTAS DIVERSOS TAMAÑOS



BARRILES DE PLÁSTICO



BALÓN DE RUGBY



MANOPLAS



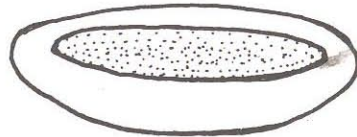
PAJITAS



PERCHA O PÉRTIGA



TABLAS O PLANCHAS



BALSA HINCHABLE



BOTES



BOMBO O PANDERETA



BARRA O PICA



CAJAS EN FORMA DE CUBO



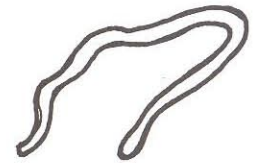
BOTELLAS DE PLÁSTICO



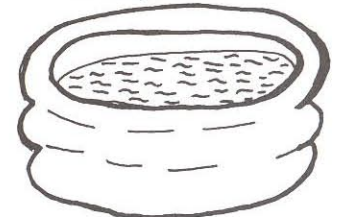
ANILLAS QUE NO FLOTEN



CAMISETAS



GOMAS ELÁSTICAS



PISCINA HINCHABLE

Francesc de Lanuza Arús
Antonio Torres Beltrán

1060 ejercicios de natación

9ª edición



EDITORIAL
PAIDOTRIBO

COLECCIÓN DEPORTE

1060 EJERCICIOS Y JUEGOS DE NATACIÓN

Por

Francesc de Lanuza Arús

y

Antonio Torres Beltrán

9ª edición



ÍNDICE

Introducción, 7

1.ª PARTE. DESCUBRIMIENTO

Capítulo I. FAMILIARIZACIÓN

- Ejercicios en piscina de iniciación.....17
- Ejercicios en piscina profunda.....41

Capítulo II. PERCEPCIÓN

- Ejercicios con material47
- Ejercicios sin material61

2.ª PARTE. ACONDICIONAMIENTO

Capítulo III. RESPIRACIÓN

- Ejercicios de dificultad "A".....71
- Ejercicios de dificultad "B".....78
- Ejercicios de dificultad "C".....87
- Ejercicios de dificultad "D".....99

Capítulo IV. FLOTACIÓN

- Ejercicios con material105
- Ejercicios sin material128

3.ª PARTE. EXPLORACIÓN

Capítulo V. DESPLAZAMIENTOS

- Ejercicios individuales141
- Ejercicios por parejas172
- Ejercicios en grupo.....199

Capítulo VI. *EQUILIBRIOS*

- Ejercicios en piscina de iniciación.....205
- Ejercicios en piscina profunda.....212

Capítulo VII. *GIROS*

- Ejercicios de dificultad “A”.....239
- Ejercicios de dificultad “B”.....243
- Ejercicios de dificultad “C”.....249
- Ejercicios de dificultad “D”.....260

Capítulo VIII. *LANZAMIENTOS*

- Ejercicios individuales267
- Ejercicios por parejas277
- Ejercicios en grupo286

Capítulo IX. *SALTOS*

- Ejercicios de dificultad “A”.....291
- Ejercicios de dificultad “B”.....299
- Ejercicios de dificultad “C”.....313
- Ejercicios de dificultad “D”.....323

4.ª PARTE. **UTILIZACIÓN Y APROVECHAMIENTO**Capítulo X. *PROPULSIÓN*

- Ejercicios de dificultad “A”.....341
- Ejercicios de dificultad “B”.....352
- Ejercicios de dificultad “C”.....364
- Ejercicios de dificultad “D”.....372

Capítulo XI. *JUEGOS*

- Ejercicios individuales377
- Ejercicios por parejas385
- Ejercicios en grupo389

ANEXO I

- Las remadas.....411

ANEXO II

- Material utilizado421

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

No hay duda de que a lo largo del tiempo ha variado el concepto de la natación y el papel que ha venido a representar en la sociedad, ha sido muy distinto yendo desde las concepciones higienistas renacentistas, hasta las concepciones educativas, lúdicas y recreativas de nuestros días, pasando por las utilitarias de los años sesenta y las competitivas de la década de los setenta.

Actualmente vivimos una compartimentación de la actividad acuática (de este modo nos referiremos a ella a partir de ahora) que creemos se ha producido debido a un afán, en algunos casos falto de realismo, por otorgar un rango de argumentación teórica y sistematización de dichas actividades, sustituyendo al hasta no hace mucho “pobre” soporte teórico que las rodeaba.

Dicha compartimentación se produce a nuestro parecer por tres causas determinantes:

1.- El rechazo a reducir las actividades acuáticas a unas actividades de carácter únicamente utilitario o competitivo.

2.- Reconocer a la actividad acuática su poderosa influencia y valor intrínseco a la hora de plantearnos la Educación Física, es más, la educación global del individuo.

3.- La incorporación a la escuela de las actividades acuáticas de forma extensiva y en todas sus concepciones, no sólo las actuales, y el entronque con las corrientes y escuelas de Educación Física que paulatinamente se han ido introduciendo en nuestro país, centroeuropeas, americanas y especialmente de Francia.

A pesar de lo expuesto anteriormente, no es idea de estas páginas elaborar una nueva teoría sobre la natación, las prácticas o actividades acuáticas o La Educación Física en el medio acuático o como quisiéramos llamarle, ni siquiera es nuestra idea criticar desde aquí las diferentes concepciones o tendencias.

Lo que sigue a continuación podríamos resumirlo sucintamente como un intento de recopilación de tareas que tienen como marco el medio acuático, clasificadas por contenidos y que pueden ser utilizadas independientemente, al planteamiento teórico que las requiera.

Está pensado fundamentalmente no como obra de lectura y sí como manual de consulta a la hora de programar las actividades que realizaremos en la piscina u otro marco acuático.

Va dirigido prioritariamente a todos aquellos que desarrollan su actividad docente y profesional en un medio acuático, animadores, monitores, entrenadores y licenciados en Educación Física.

La terminología que utiliza es la propia de la enseñanza tradicional en la natación y en los desarrollos motores básicos del individuo, pero sin hacer diferenciaciones entre actividades y se presentan en bloques que facilitan su búsqueda y selección.

ESTRUCTURA DEL LIBRO

Basándonos en lo que vamos a llamar “fases de conquista del medio” realizaremos la ordenación de los ejercicios que proponemos, clasificados en familias en función de los contenidos que tratan.

Estas fases son cuatro.

1ª Fase de descubrimiento

En esta fase, el individuo debe entrar en contacto con el medio, reconocerlo y manipularlo; deberemos conseguir que estos primeros contactos sean cómodos y agradables, proporcionando sensaciones y vivencias gratificantes que ayuden a su conocimiento a conocerse a uno mismo y a identificarse con él.

En esta fase se desarrollarán los ejercicios de *Familiarización y Percepción*.

2ª Fase de acondicionamiento

En esta fase, se proporcionarán al alumno los conocimientos básicos y suficientes para su posterior evolución en el medio y el enriquecimiento del bagaje de experiencias y sensaciones ya acumuladas en la fase anterior.

Aquí desarrollaremos los ejercicios correspondientes a la *Respiración y Flotación*.

3ª Fase de exploración

En esta fase, deberemos despertar y alentar en el alumno la necesidad de interaccionar todas las formas posibles con el medio que le rodea, vivenciando cuantas más y más ricas experiencias posibles, poniendo a su alcance los medios necesarios para ello.

Desarrollaremos los ejercicios de *Desplazamiento, Equilibrio, Giros, Lanzamientos y Saltos*.

4ª Fase de utilización y aprovechamiento

Deberemos ayudar al alumno a profundizar las posibilidades que ofrece este medio, a través del juego, el aumento de los rendimientos y la performance deportiva.

Trabajaremos con los ejercicios de *Propulsión y Juegos*.

LA CONQUISTA DEL MEDIO		
1ª FASE	DESCUBRIMIENTO	FAMILIARIZACIÓN PERCEPCIÓN
2ª FASE	ADONDICIONAMIENTO	RESPIRACIÓN FLOTACIÓN
3ª FASE	EXPLORACIÓN	DESPLAZAMIENTOS EQUILIBRIOS GIROS LANZAMIENTOS SALTOS
4ª FASE	UTILIZACIÓN Y APROVECHAMIENTO	PROPULSIÓN JUEGOS

Los ejercicios presentados en cada capítulo, contemplan asimismo y siempre que es necesario:

- a) Dificultad del ejercicio.
A, B, C, D
- b) Formación
Individual, parejas, grupo.
- c) Tipo de piscina
De iniciación (poco profunda), profunda.
- d) Material
Relación del material necesario.
- e) Desarrollo
Descripción de las acciones.
- f) Gráfico
Gráfico esquemático o fotograma representativo.

Normalmente la secuencialización de los ejercicios se lleva a cabo en función del grado de dificultad de los mismos, aunque ésta se puede modificar según el tipo de organización, el material a utilizar o el tipo de piscina disponible.

1ª PARTE

DESCUBRIMIENTO

DESCUBRIMIENTO

Bloque	Piscina	Dificultad	Formación	Material
FAMILIARIZACIÓN	INICIACIÓN	A	INDIVIDUAL	SÍ
	PROFUNDA	B	PAREJAS	NO
Bloque	Material	Piscina	Formación	Dificultad
PERCEPCIÓN	SÍ	INICIACIÓN	INDIVIDUAL	A
			PAREJAS	B
	NO	PROFUNDA	GRUPO	C D

**EJEMPLO DE CLASE
EN LA FASE DE DESCUBRIMIENTO**

OBJETIVO DE LA CLASE: Familiarizar a los alumnos con los elementos de la piscina (firme, rebosadero, escalerillas, materiales, etc...).

NÚMERO DE ALUMNOS: De 10 a 15

EDAD DE LOS ALUMNOS: De 3 a 5 años

DURACIÓN DE LA SESIÓN: 45 minutos

PISCINA: De iniciación

ACTIVIDADES**PARTE INICIAL:**

- Desplazarse alrededor de la piscina en grupo y cogidos de las manos.
- Desde el agua el profesor lanza pelotas a los alumnos, que corren a recogerlas y las devuelven al agua.
- Sentados al borde de la piscina, patear con fuerza para levantar espuma.

PARTE CENTRAL:

- Con un flotador en la cintura, cada alumno es introducido por el profesor en el agua lentamente, dejándolo agarrado al rebosadero.
- El profesor, desde el agua, va pasando a los alumnos uno a uno de un extremo a otro de la piscina, cogiéndoles de la manos y en posición vertical.

Descubrimiento

- Cada alumno con el flotador a la cintura descenderá lentamente por la escalerilla e irá caminando agarrado al rebosadero hasta la siguiente escalerilla por donde subirá.

PARTE FINAL:

- Los alumnos irán lanzando al agua los materiales que va nombrando el profesor, cubos, flotadores, picas, tablas, pelotas, etc.

FAMILIARIZACIÓN

Entendemos por *Familiarización* el proceso de obtención o creación de un clima de naturalidad y confianza que acompañe al alumno en el inicio y desarrollo de su aventura personal en la exploración del nuevo medio.

Este proceso debe proporcionarle la posibilidad de respuesta adecuada a cada situación presente o futura y enriquecer su conocimiento a través de las nuevas sensaciones producto del contacto con el agua: temperatura, textura, resistencia, estabilidad, etc.

• Ejercicios en piscina de iniciación

Formación: *Grupo*

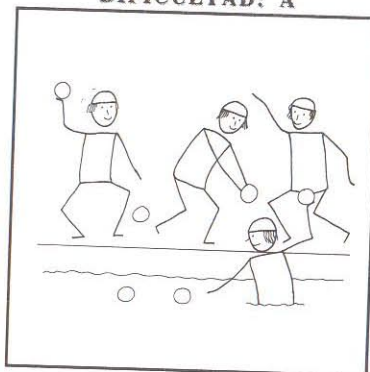
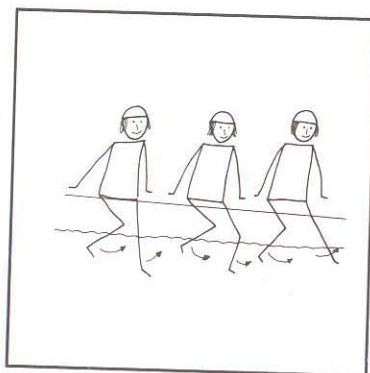
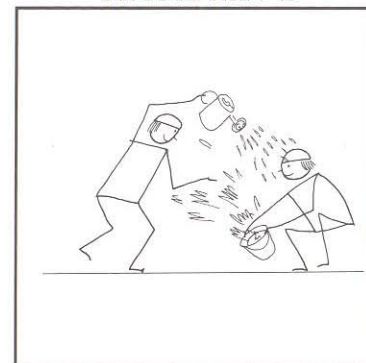
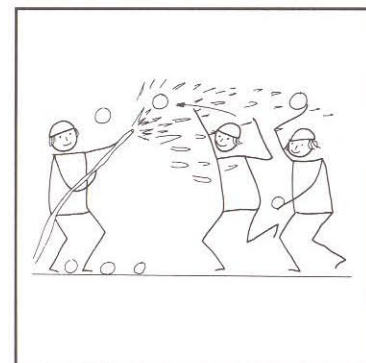
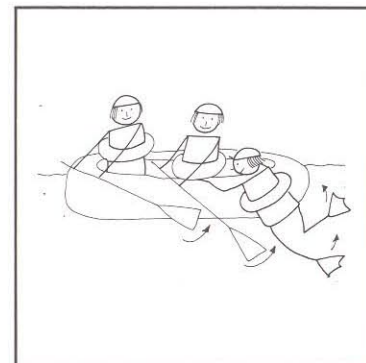
Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en grupo alrededor de la piscina cogidos de las manos.

DIFICULTAD: A



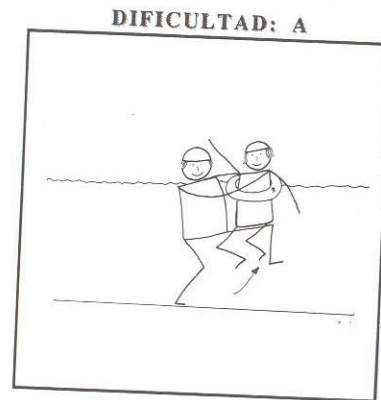
DIFICULTAD: A**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Pelotas medianas**Descripción del ejercicio:** Los alumnos desde la orilla de la piscina lanzan las pelotas al profesor que se las va devolviendo.**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** Sentados en el rebosadero, realizar con fuerza un batido de pies.**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Cubos**Descripción del ejercicio:** Con pequeños cubos atados de una cuerda, los alumnos recogen agua de la piscina desde fuera y se la tiran ellos mismos o a sus compañeros.**DIFICULTAD: A****Formación:** Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:** Regadera, cubo**Descripción del ejercicio:** Uno con una regadera y otro con el cubo, que utilizan como armas de agua, tirando contra el otro.**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Manguera, pelotas**Descripción del ejercicio:** El profesor riega con la manguera a los alumnos mientras éstos se defienden lanzándole pelotas.**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Flotadores, aletas, balsa inflable**Descripción del ejercicio:** Desplazarse con la barca, unos dentro remando y otros agarrados a ella desde el agua con batido de pies con aletas. Todos con flotador.

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: El alumno con un flotador en la cintura se sienta en la pierna flexionada del profesor que le sujeta.

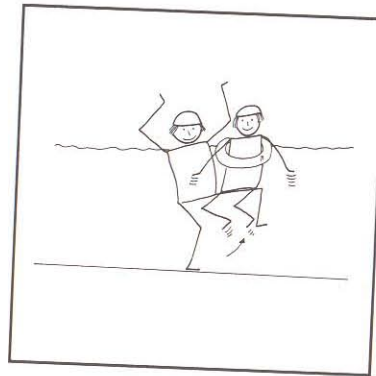


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero sin sujetar al alumno con las manos.

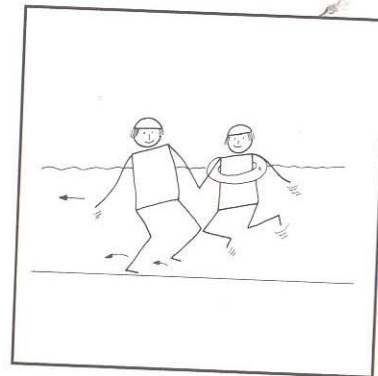


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: El profesor transporta al alumno cogiéndolo de una mano.

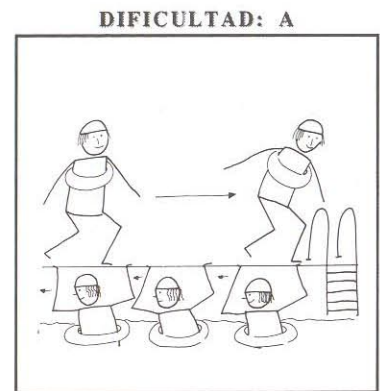


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Colocarse los flotadores, bajar por la escalerilla y desplazarse cogidos al rebosadero y con los pies en el fondo, caminando alrededor de la piscina.

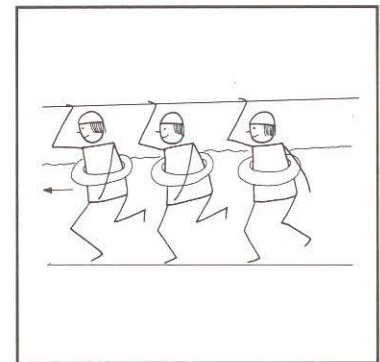


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Caminar por la piscina, agarrándose al rebosadero con una sola mano.

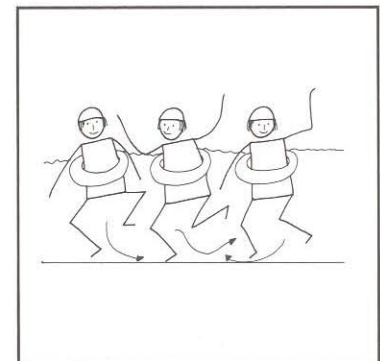


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Desplazarse por la piscina en todas direcciones.

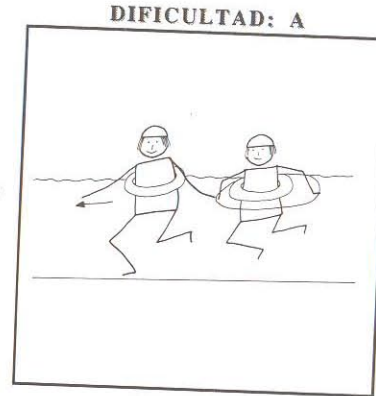


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Flotadores, aros*

Descripción del ejercicio: Ambos alumnos con flotador en la cintura, uno transporta al otro estirando del aro que lleva alrededor.

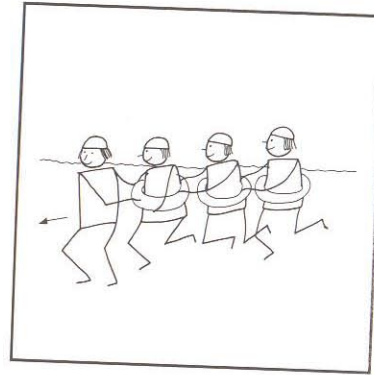


Formación: *Grupo*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Flotador*

Descripción del ejercicio: En fila y con un flotador en la cintura, cada alumno se coge al flotador del de delante y el profesor conduce la fila cogiendo por las manos al primero.

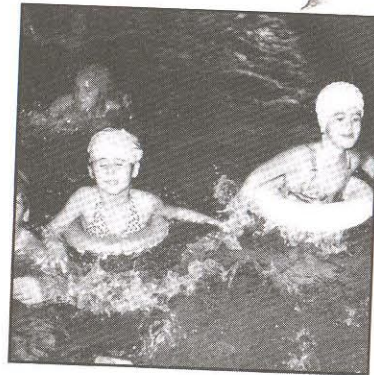


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Flotadores*

Descripción del ejercicio: Cogidos de la mano, desplazarse en todas direcciones.

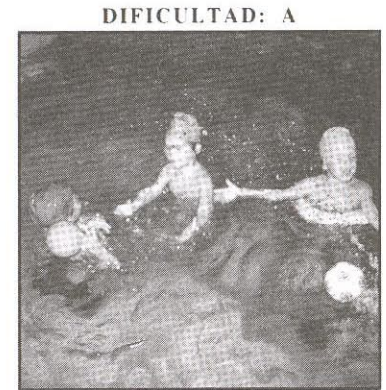


Formación: *Grupo*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Flotadores, pelotas medianas*

Descripción del ejercicio: Desplazarse en todas direcciones recogiendo las pelotas que encontramos flotando y las volvemos a lanzar.

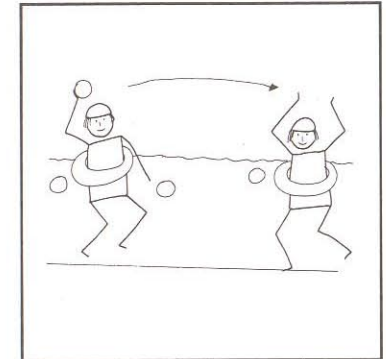


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Flotadores, pelotas medianas*

Descripción del ejercicio: Por parejas y uno frente al otro lanzarse la pelota.



Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Flotadores*

Descripción del ejercicio: Por parejas desplazarse cogidos de la mano, uno de los dos camina hacia atrás y ayuda al compañero estirado que bate fuertemente los pies.



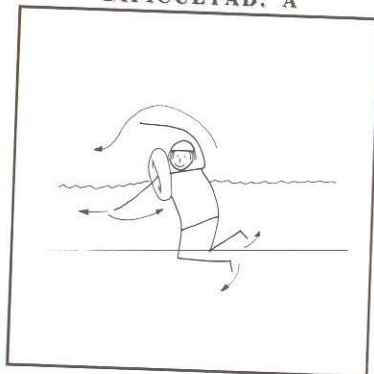
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador circular

Descripción del ejercicio: Desplazarse con un flotador de cintura en un brazo a modo de brazalete.

DIFICULTAD: A

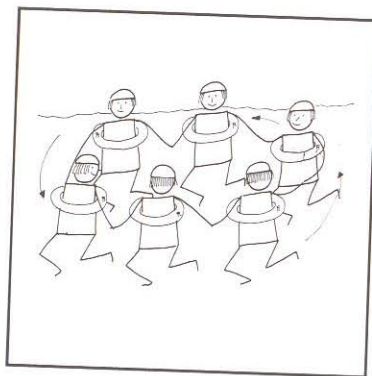


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Formando un círculo cogidos de la mano y con flotadores en la cintura, girar en todos los sentidos posibles.

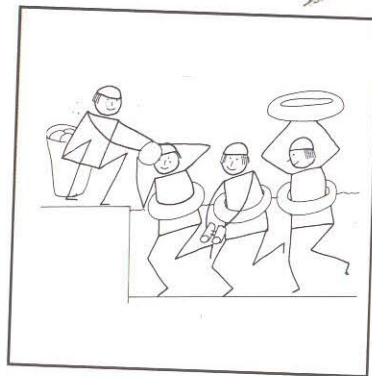


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas, flotadores, rulos, botellas, etc.

Descripción del ejercicio: El material se dispersa por la piscina y los alumnos con flotador en la cintura, se mueven por el agua recogiendo el material y llevárselo al profesor que lo coloca en un cubo.



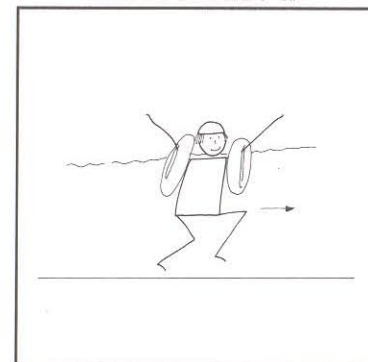
DIFICULTAD: A

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores circulares

Descripción del ejercicio: Colocarse un flotador a cada brazo en forma de brazalete y desplazarse por la piscina.

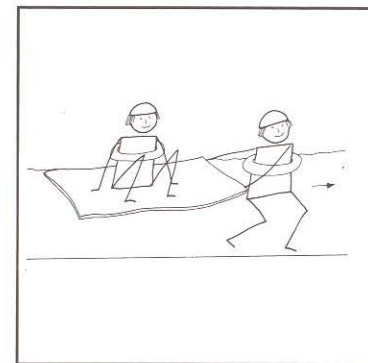


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores, balsa flotante

Descripción del ejercicio: Ambos alumnos con flotador en la cintura, uno de ellos se sube a la balsa y el otro lo transporta por la piscina.

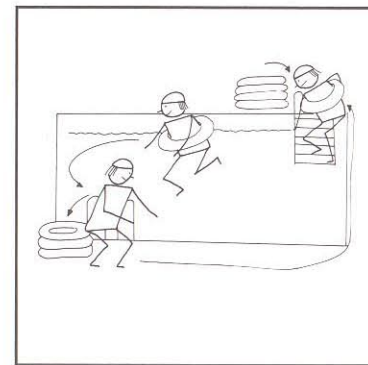


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Los alumnos se colocan un flotador a la cintura, bajan por la escalerilla de la piscina y se desplazan andando hasta la otra, suben y dejan el flotador, caminan en busca de otro y repiten la operación.



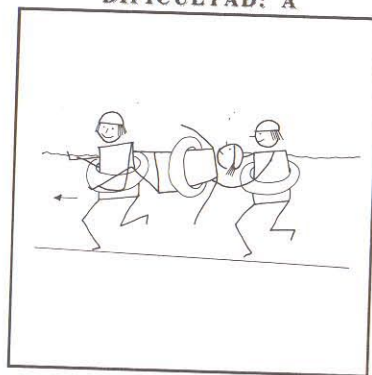
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: En grupo de tres y todos con flotador, entre dos transportan al compañero cogiéndole por piernas y brazos.

DIFICULTAD: A

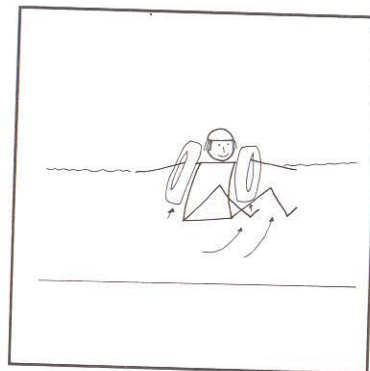


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Con un flotador alrededor de cada brazo levantar los pies y quedar flotando.

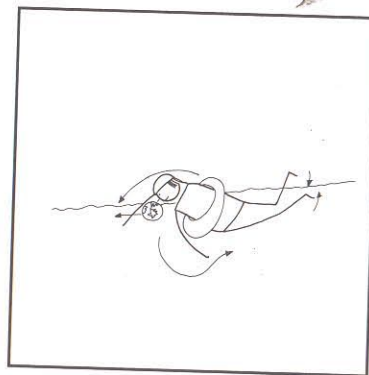


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador, pelota

Descripción del ejercicio: Con un flotador en la cintura nadar empujando una pelota hacia delante.



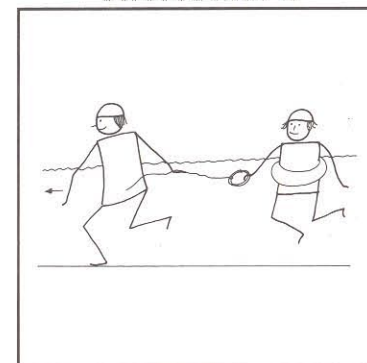
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Cuerda, anilla, flotador

Descripción del ejercicio: El alumno con un flotador a la cintura se coge a una anilla atada por una cuerda de la que estira el profesor.

DIFICULTAD: A

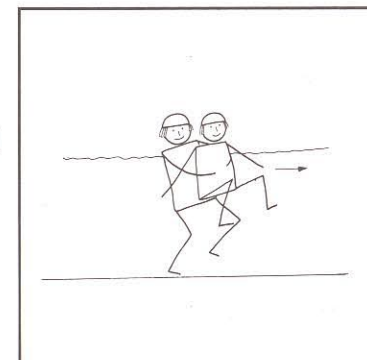


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: El profesor transporta al alumno en brazos hasta el otro extremo de la piscina.

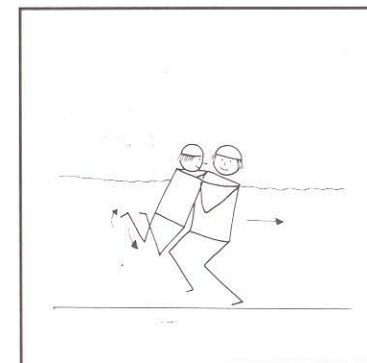


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: El alumno se coge con las manos al cuello del profesor y apoya los pies en las piernas flexionadas de éste, que irá retrocediendo lentamente por la piscina.



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: El profesor carga al alumno a "caballo" y lo lleva hasta el otro lado de la piscina.

DIFICULTAD: A

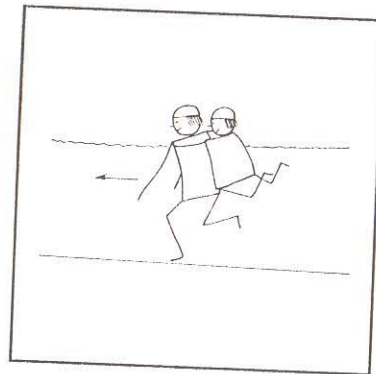


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio anterior, pero el alumno lleva las piernas colgando.

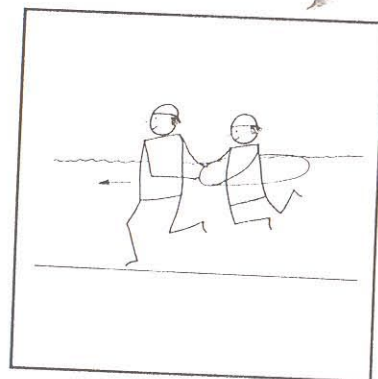


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Aros

Descripción del ejercicio: El profesor transporta al alumno estirando del aro que lleva alrededor de la cintura.



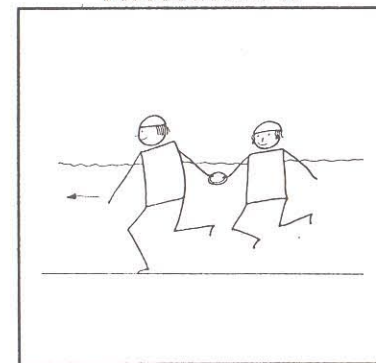
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Anillas

Descripción del ejercicio: El profesor transporta al alumno cogido a una anilla.

DIFICULTAD: A

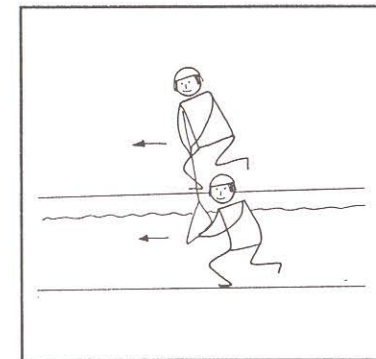


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pértiga

Descripción del ejercicio: El profesor conduce la pértiga a la que se coge el alumno con ambas manos, caminando los dos por la piscina.

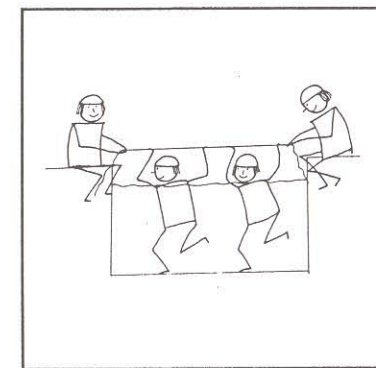


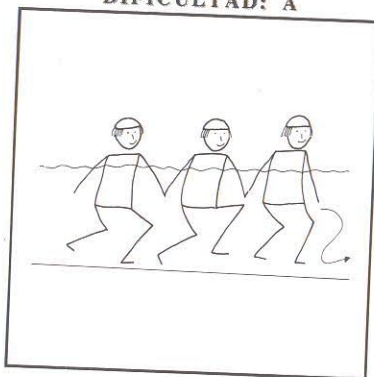
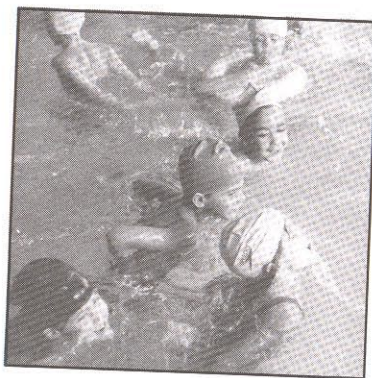
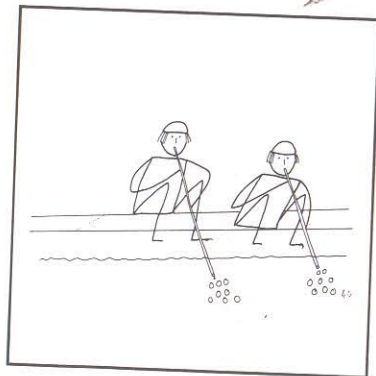
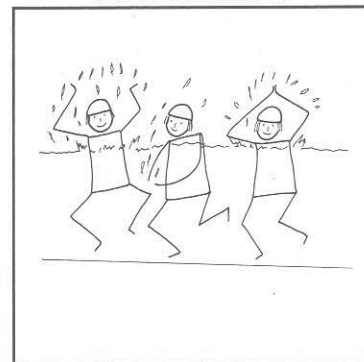
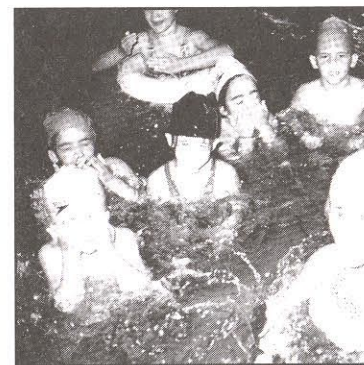
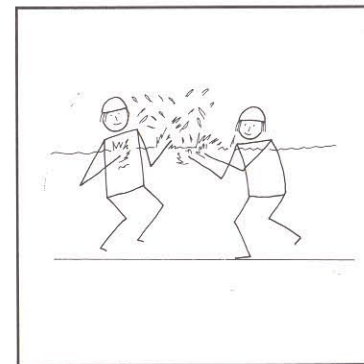
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Cuerda larga

Descripción del ejercicio: Caminar por la piscina cogidos a una cuerda tendida de lado a lado de la misma.



Formación: Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** Desplazarse cogidos de la mano por la piscina haciendo "la serpiente".**DIFICULTAD:** A**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** Desplazarse por la piscina en todas direcciones.**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:** Tubos de plástico**Descripción del ejercicio:** Desde fuera del agua y con los tubos de plástico, soplar con fuerza haciendo burbujas.**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** Desplazarse en todas direcciones lanzando agua hacia arriba con ambas manos.**DIFICULTAD:** A**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** ¡Vamos a lavarnos la cara!**Formación:** Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** Uno enfrente del otro lanzarse agua a la cara, el primero en retroceder ¡pierde!

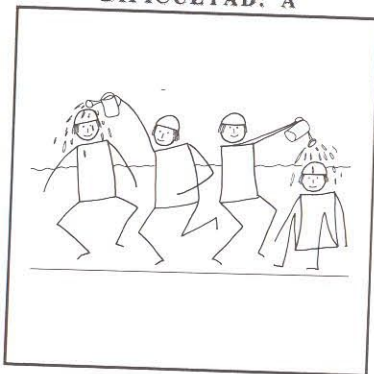
Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Regaderas*

Descripción del ejercicio: Mojar la cabeza del compañero.

DIFICULTAD: A

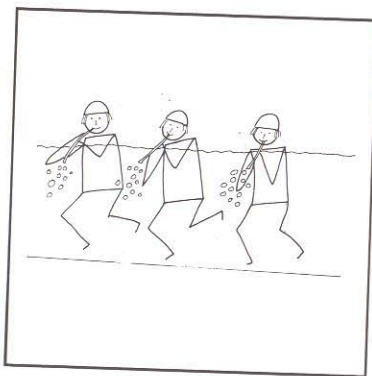


Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Pajitas*

Descripción del ejercicio: Soplar con fuerza para ver subir las burbujas.

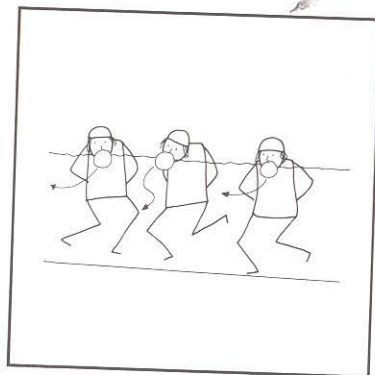


Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Pelotas medianas*

Descripción del ejercicio: Desplazarse en todas direcciones empujando la pelota con la nariz.



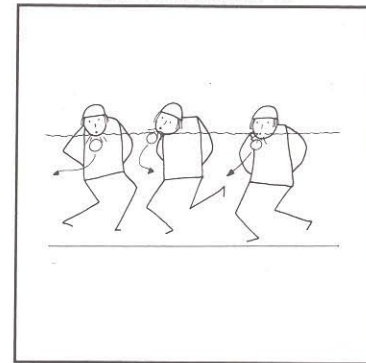
DIFICULTAD: A

Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Pelotas de ping-pong*

Descripción del ejercicio: Soplando con fuerza, mover la pelota en todas direcciones.

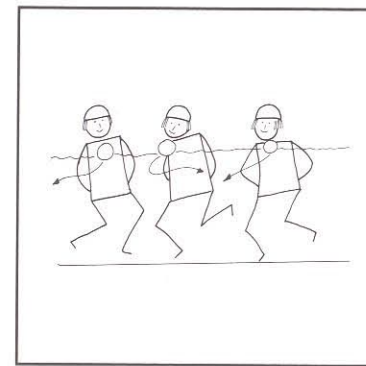


Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Pelotas medianas*

Descripción del ejercicio: Desplazarse en todas direcciones empujando una pelota con el pecho.

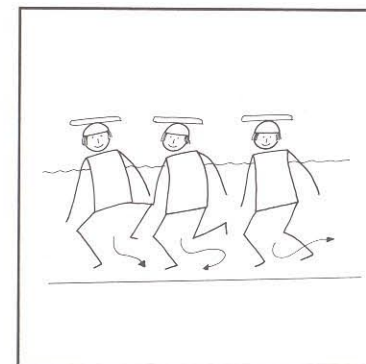


Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Tablas*

Descripción del ejercicio: Desplazarse en todas direcciones manteniendo en equilibrio sobre la cabeza una tabla.



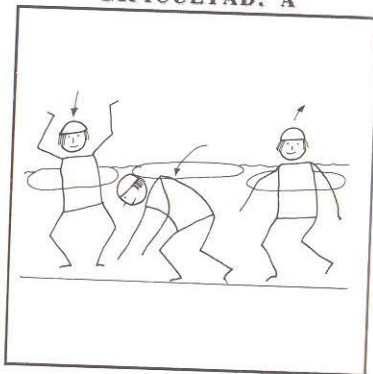
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Aros

Descripción del ejercicio: Los alumnos intentarán meterse dentro de los aros que flotan por la piscina sin tocarlos.

DIFICULTAD: A

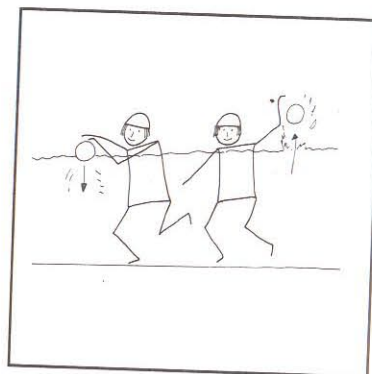


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas medianas

Descripción del ejercicio: Sumergir una pelota en el agua presionando sobre ella con la mano, después soltarla de golpe para que salte hacia arriba.

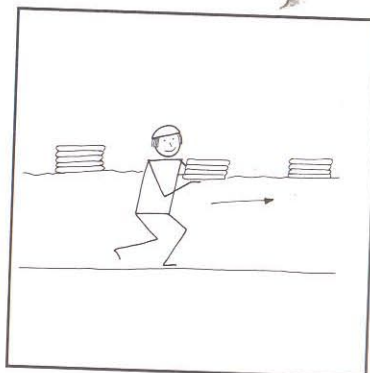


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Tablas

Descripción del ejercicio: El alumno va trasladando tablas de una pila que flota a su lado a otra pila.



Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Colchonetas acuáticas

Descripción del ejercicio: ¡Vamos a jugar con la colchoneta!. Empujarla, doblarla, saltarla, subirse, etc...

DIFICULTAD: A

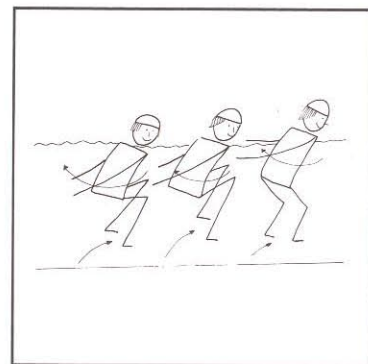


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse realizando saltos con las piernas juntas, empujando el agua hacia atrás con las manos.

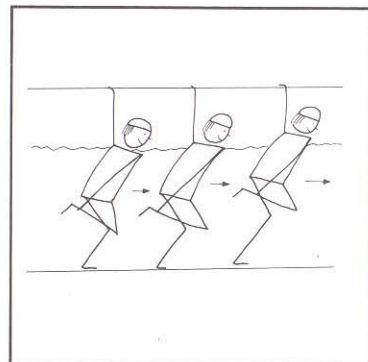


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogiéndose un pie con la mano, desplazarse saltando a pata coja con la otra mano en el rebosadero.

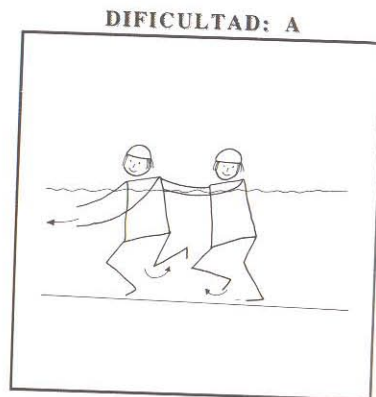


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Colocarse tras el compañero y apoyando las manos en sus hombros, desplazarse juntos por la piscina.

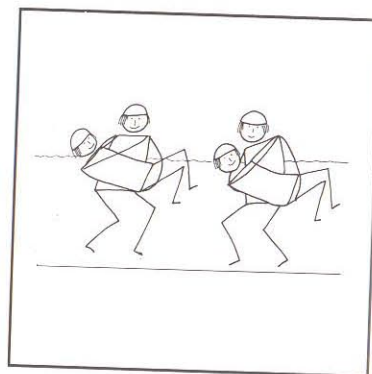


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en todas direcciones transportando a un compañero en brazos.

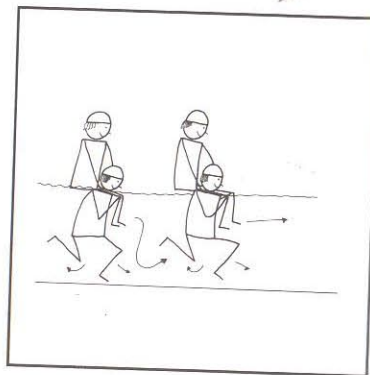


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en todas direcciones transportando a un compañero a hombros.

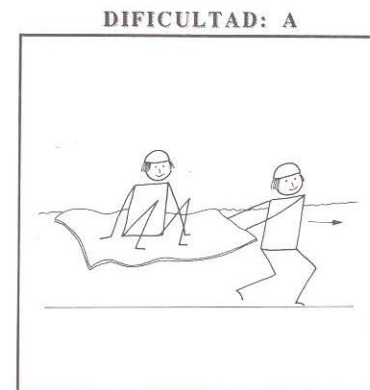


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Colchonetas acuáticas

Descripción del ejercicio: Uno se sube a la colchoneta y el otro la empuja por la piscina.

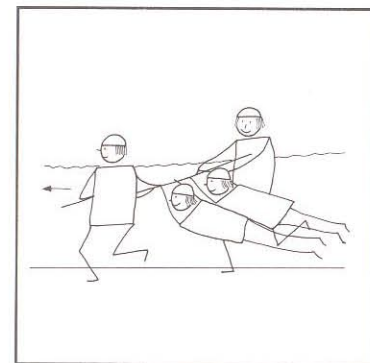


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Picas

Descripción del ejercicio: Formar cuatro grupos de alumnos. En cada grupo dos sostienen una pica horizontal y los otros dos se "cuelgan" de ella para ser transportados.

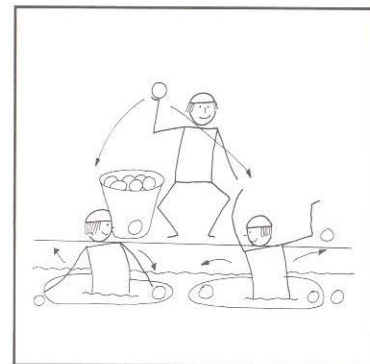


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Aros, pelotas

Descripción del ejercicio: Cada alumno con un aro alrededor de la cintura se reparten por la piscina. El profesor desde arriba les lanza pelotas que deben esquivar sin tocar el aro.



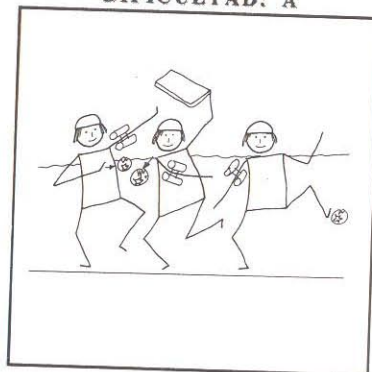
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pull-boy, pelotas, flotadores, tablas, etc.

Descripción del ejercicio: Con un pull-boy en un brazo, golpear con el otro el material que se encuentra por la piscina, tablas, pelotas, etc.

DIFICULTAD: A

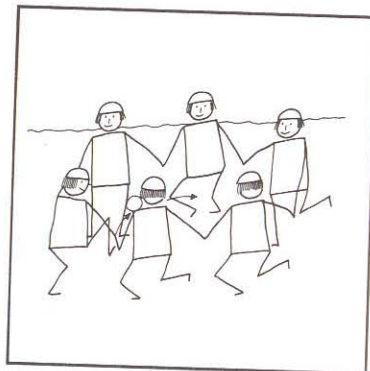


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: En un círculo cogidos de la mano, colocar una pelota en el centro y mantenerla allí empujándola con el pie mientras el círculo se mueve.

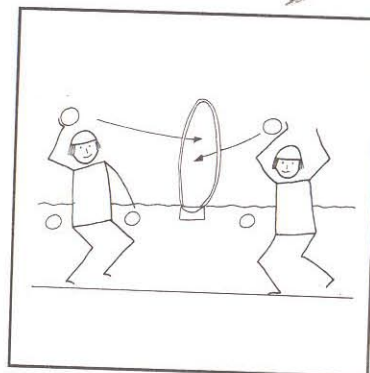


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Aro, pelota, flotador

Descripción del ejercicio: Colocar un aro en posición vertical (mediante un peso atado); los alumnos se sitúan a ambos lados y se lanzan pelotas por el interior del aro.



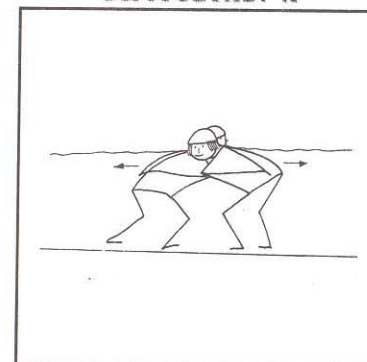
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Frente a frente y con el hombro contra el de su pareja, empujar en sentidos opuestos intentando hacer retroceder al compañero.

DIFICULTAD: A

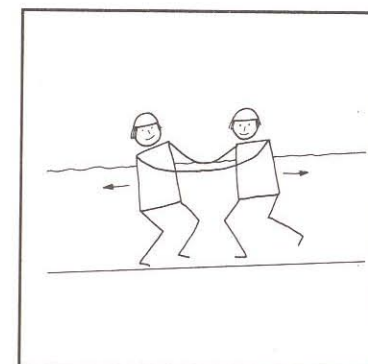


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos de las manos, traccionar fuertemente, intentando desequilibrar al compañero.

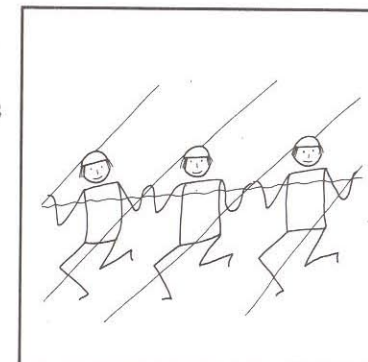


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Cuerdas largas

Descripción del ejercicio: Colocar dos cuerdas paralelas a lo ancho de la piscina y atadas en los extremos; los alumnos pasan de un lado al otro rápidamente, ayudándose de las cuerdas.



Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores, cuerda larga

Descripción del ejercicio: En el borde de la piscina, arrastrar a un compañero desde el centro de la piscina hacia nosotros estirando de una cuerda a la que va sujeto.

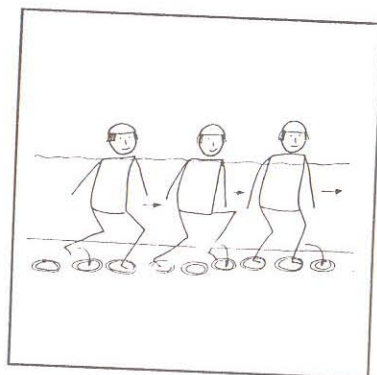


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Aros pesados

Descripción del ejercicio: Caminar pisando dentro de los aros (no deben estar muy separados).

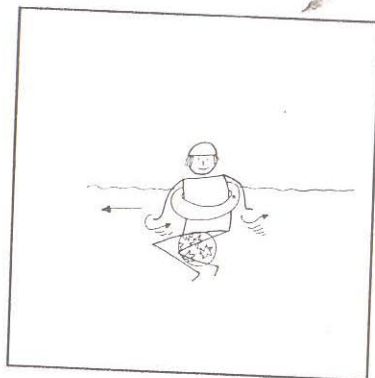


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores, pelotas

Descripción del ejercicio: Con un flotador alrededor de la cintura y sentado sobre una pelota, avanzar mediante una pequeña remada de manos empujando el agua hacia atrás.



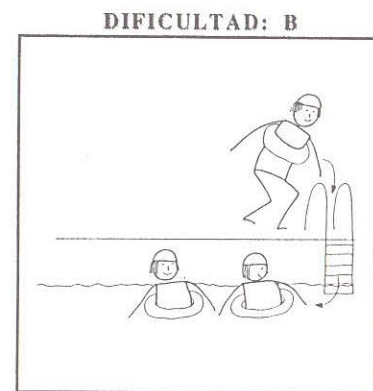
• Ejercicios en piscina profunda

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Con el flotador, descender por la escalerilla de la piscina, mantenerse flotando en posición vertical unos instantes, y volver a subir por las escalerillas.

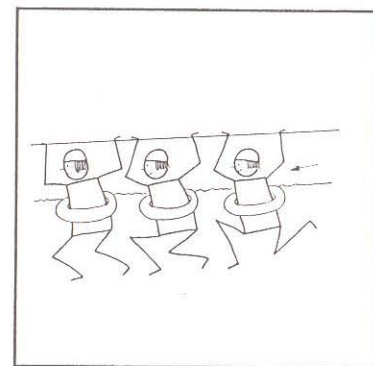


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Cogidos del rebosadero y con el flotador en la cintura, desplazarse sin soltarse a lo largo de la piscina profunda.

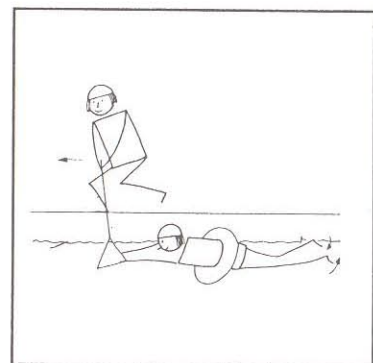


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores, pértigas

Descripción del ejercicio: Cogido a la pértiga (que sostiene el profesor) y con el flotador en la cintura realizar un batido potente de pies, buscando adoptar la posición horizontal mientras el profesor le arrastra a lo largo de la piscina.

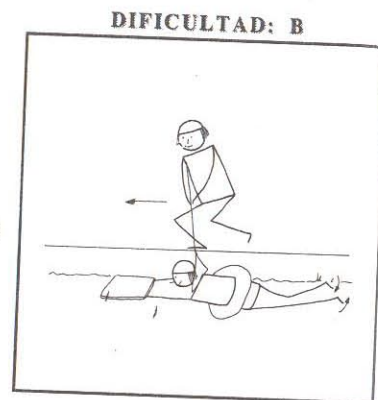


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores, pértigas, tablas

Descripción del ejercicio: El alumno con una tabla y un flotador realizará un batido de pies mientras el profesor le ayuda a desplazarse por medio de la pértiga.

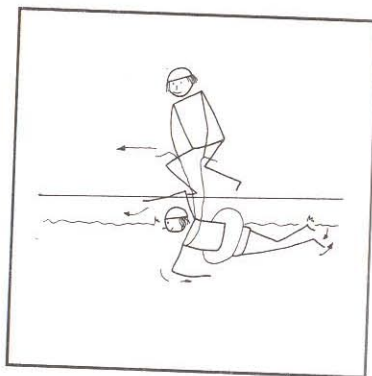


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotador, cinta de goma

Descripción del ejercicio: Con el flotador en la cintura y la cinta de goma pasada por debajo de los brazos el alumno se desplaza ayudado por el profesor que mantiene sujetos ambos extremos de la cinta.

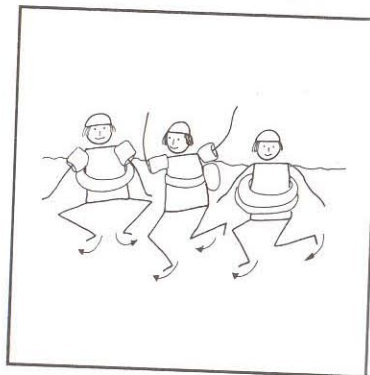


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Los alumnos con dos flotadores circulares o una burbuja de cintura y flotadores de brazalete, se introducirán en la piscina profunda e intentarán desplazarse a largo de ella.

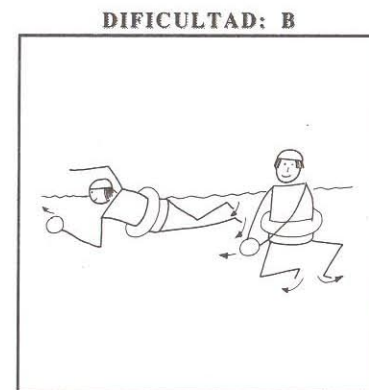


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores; pelotas

Descripción del ejercicio: Bajar por una escalerilla, atravesar la piscina a lo largo provistos de flotador y empujando una pelota.

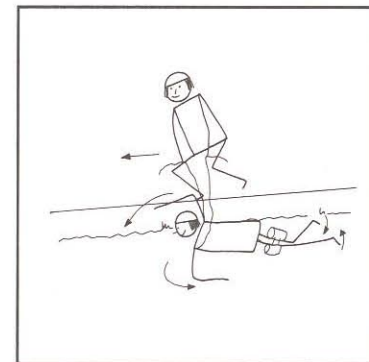


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pull-boy, cinta de goma

Descripción del ejercicio: El alumno con un pull-boy (o medio) colocado entre las piernas y la cinta de goma pasada bajo los hombros, el profesor que sostiene los extremos de ésta le ayuda a desplazarse en nado de crol.

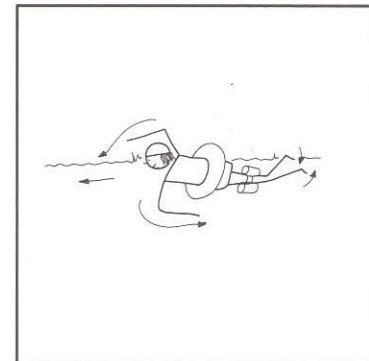


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores, pull-boy (partido)

Descripción del ejercicio: Desplazarse a lo largo de la piscina nadando crol, con un flotador alrededor de la cintura y un pull-boy entre las piernas.



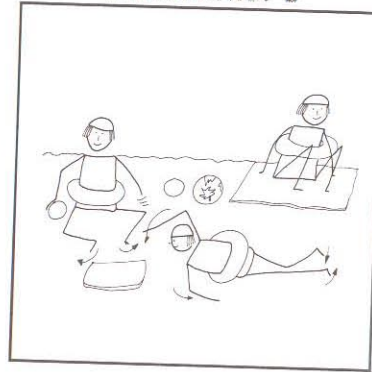
Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material: Flotadores, pelotas, colchonetas, etc.

Descripción del ejercicio: A todos los alumnos con flotador en la cintura y en el agua, proporcionarles abundante material para que lleven a cabo los juegos o experiencias que deseen.

DIFICULTAD: B

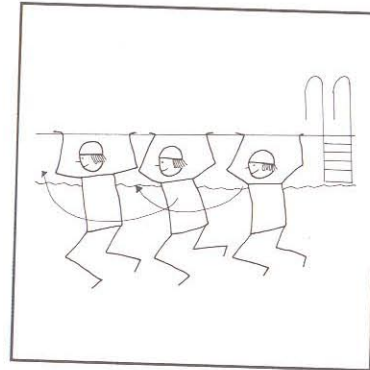


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos al rebosadero, ir desplazándose pasando por detrás de los compañeros, siempre cogidos.

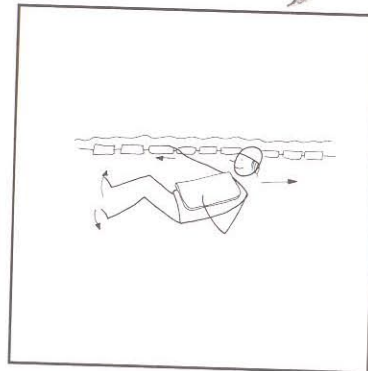


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Desplazarse cogidos con una mano a la corchera, abrazando con la otra mano una tabla contra el pecho y haciendo pies de crol.



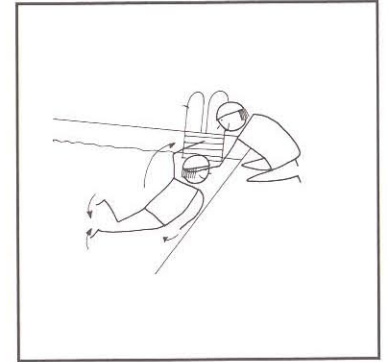
DIFICULTAD: B

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En la piscina profunda y a poca distancia de una escalerilla, el profesor aguanta por la nuca al alumno que intenta llegar nadando hasta la escalerilla.



PERCEPCIÓN

Los ejercicios de *Percepción* los entenderemos en forma muy amplia y deberán aplicarse en las primeras edades, como vía de conocimiento de las respuestas y comportamientos de nuestro cuerpo, el de los demás y el de los objetos, en sus evoluciones en el medio acuático.

• Ejercicios con material

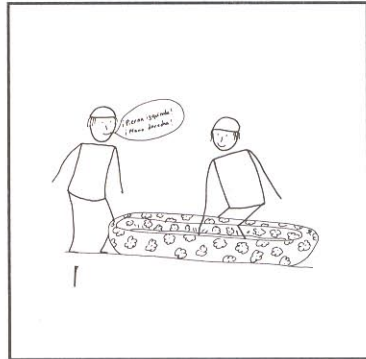
Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Piscina hinchable*

Descripción del ejercicio: En una piscina inflable, introducir el brazo derecho en el agua, el izquierdo, la mano derecha, la pierna izquierda, etc.

DIFICULTAD: A



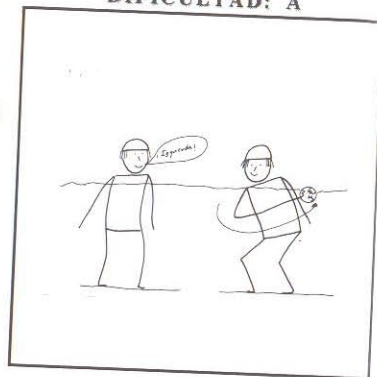
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: Uno va con una pelota frente al compañero que le indica dónde debe colocarla. Izquierda, derecha, arriba, etc...

DIFICULTAD: A



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: Con diferentes partes del cuerpo ir empujando una pelota sobre el agua.

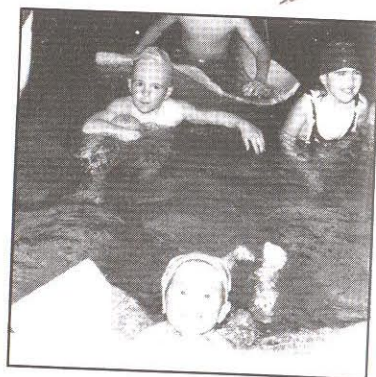


Formación: Individual

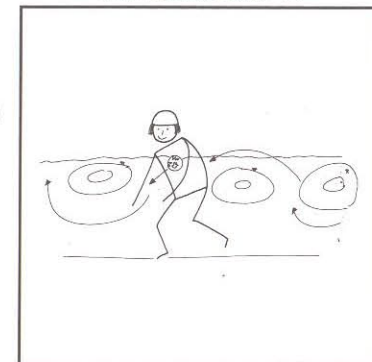
Piscina: Iniciación

Material: Flotadores, pelotas, aros

Descripción del ejercicio: A la señal del profesor, señalar y nombrar los objetos que flotan delante, detrás, a la izquierda, a la derecha, etc...



DIFICULTAD: A



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores, pelota

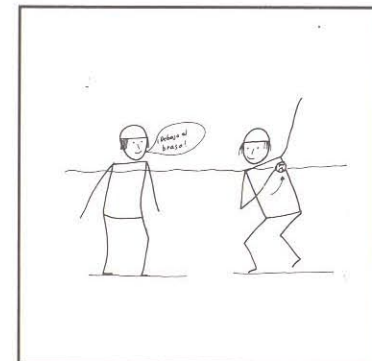
Descripción del ejercicio: Repartir los flotadores por el agua y el alumno irá sorteándolos sin tocarlos mientras empuja con el pecho una pelota.

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: De pie en la piscina de iniciación y con una pelota en la mano, colocarla sobre la cabeza, bajo el brazo, entre las piernas, delante, atrás, etc...

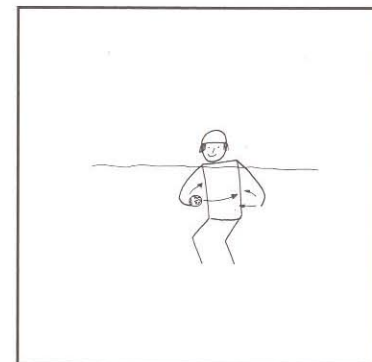


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Pasarse la pelota de una mano a otra, por delante del cuerpo y por detrás, de forma alternativa.

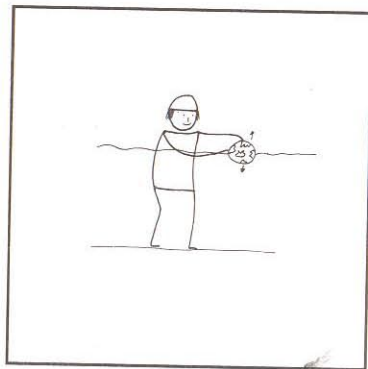


Formación: Individual
Piscina: Iniciación
Material: Pelotas
Descripción del ejercicio: Colocarse la pelota sobre la cabeza.

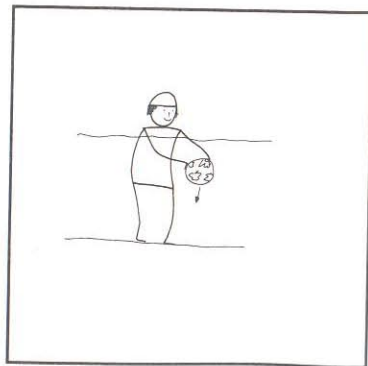
DIFICULTAD: A



Formación: Individual
Piscina: Iniciación
Material: Pelota
Descripción del ejercicio: Colocar ambas manos sobre una pelota que flota y presionar ligeramente.

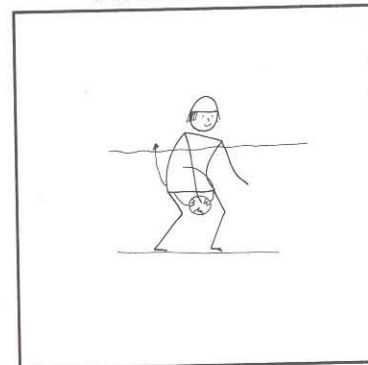


Formación: Individual
Piscina: Iniciación
Material: Pelota
Descripción del ejercicio: Colocar las manos sobre una pelota que flota y presionar con fuerza hasta que se sumerja completamente.

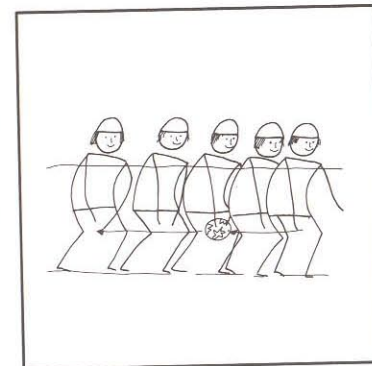


Formación: Individual
Piscina: Iniciación
Material: Pelota
Descripción del ejercicio: De pie y con las piernas separadas pasar una pelota por debajo y hacia atrás y cogerla cuando sale a la superficie.

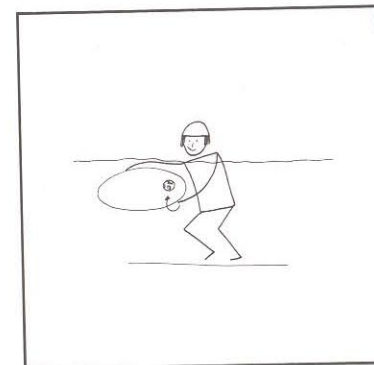
DIFICULTAD: A



Formación: Grupo
Piscina: Iniciación
Material: Pelota
Descripción del ejercicio: En fila uno tras otro y con las piernas separadas, ir pasando por entre las mismas y hacia atrás una pelota, sin que salga a la superficie hasta llegar al último.



Formación: Individual
Piscina: Iniciación
Material: Aro, pelotas
Descripción del ejercicio: Introducir una pelota por debajo del aro flotando, de forma que al soltarla salte por encima suyo.



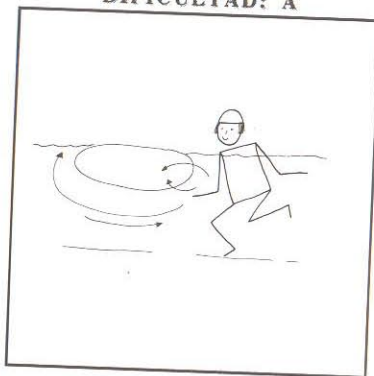
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Con un aro flotando, correr alrededor, cambiar de sentido, pasar al interior, por encima, por debajo, etc...

DIFICULTAD: A

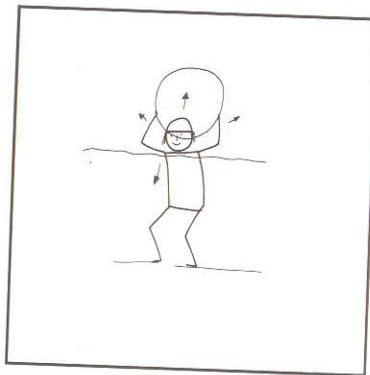


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Aro

Descripción del ejercicio: El alumno coge el aro por encima del agua, por debajo, desde dentro, con una mano, con las dos, etc...



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Saltar delante, detrás, a la izquierda o a la derecha del flotador según la indicación del profesor.



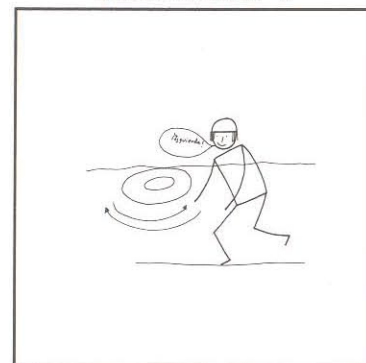
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador circular

Descripción del ejercicio: Correr alrededor del flotador cambiando de dirección y sentido cuando se desee y a la señal del profesor pararse e indicar si se encuentra a la derecha o a la izquierda.

DIFICULTAD: A



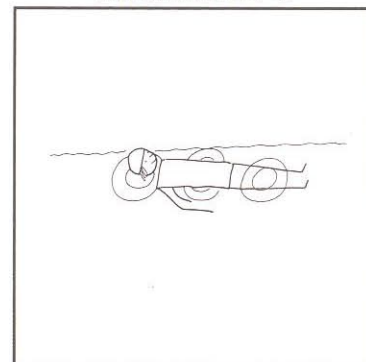
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores circulares

Descripción del ejercicio: Proporcionar tres flotadores al alumno para que con su ayuda consiga una flotación horizontal en completa relajación.

DIFICULTAD: B

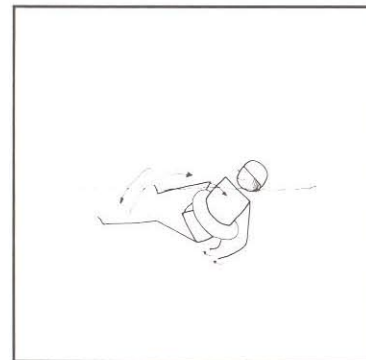


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores circulares

Descripción del ejercicio: Con el flotador alrededor de la cintura y en posición horizontal dorsal, llevar alternativamente las rodillas hacia el pecho.

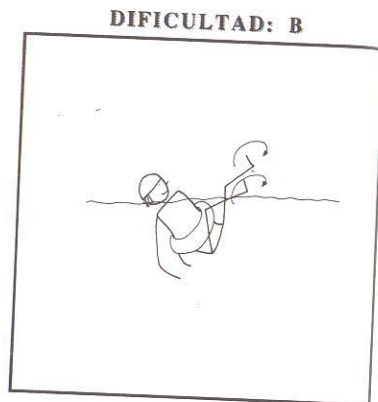


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador circular

Descripción del ejercicio: Con un flotador en la cintura y en posición horizontal dorsal, levantar las piernas sobre el agua y "pedalear".

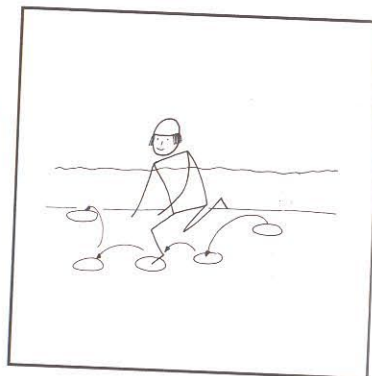


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Anillas pesadas

Descripción del ejercicio: Repartir las anillas por el fondo de la piscina, no muy separadas, el alumno irá saltando de una a otra a "pata coja".

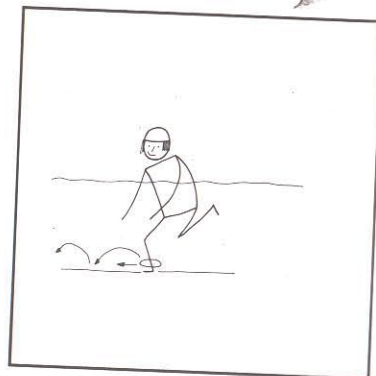


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Anillas pesadas

Descripción del ejercicio: Saltando a "pata coja" arrastrar una anilla con el pie por toda la piscina.

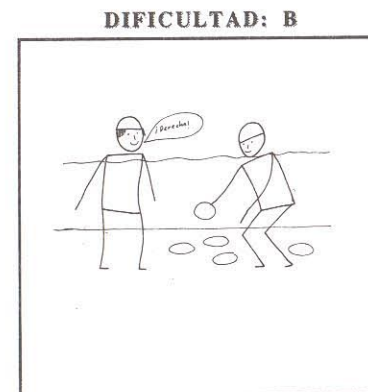


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Anillas pesadas

Descripción del ejercicio: Ir recogiendo las anillas del fondo de la piscina utilizando para ello la mano indicada por el profesor.

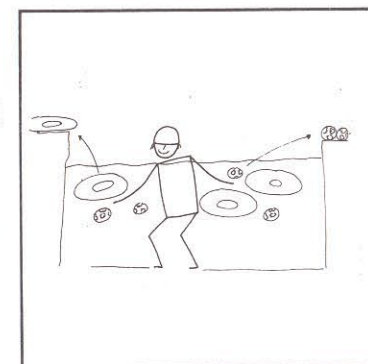


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores y pelotas

Descripción del ejercicio: Con todo el material flotando en el agua, los alumnos con el gorro de baño tapándose los ojos, irán recogiendo los objetos y una vez identificados los depositarán a la izquierda o a la derecha de la piscina según el tipo de objeto.



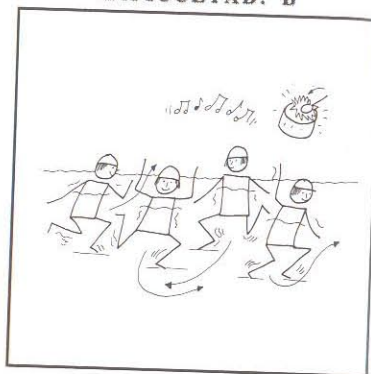
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Bombo o pandereta

Descripción del ejercicio: Golpeando con brazos y manos sobre el agua, seguir el ritmo que marca el profesor con la pandereta.



DIFICULTAD: B**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:** Bombo o pandereta

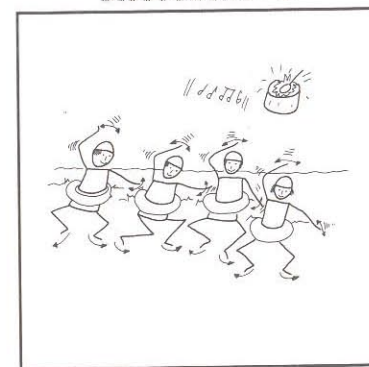
Descripción del ejercicio: Moviéndose todo el cuerpo y desplazándose por la piscina, corriendo andando o saltando, seguir el ritmo que marca el profesor con la pandereta.

Formación: Individual**Piscina:** Iniciación**Material:** Bombo o pandereta

Descripción del ejercicio: Seguir el ritmo que marca el profesor con la pandereta, saltando, agachándose bajo el agua, corriendo, etc...

**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:** Bombo, flotadores, rulo, pelotas, tablas, etc.

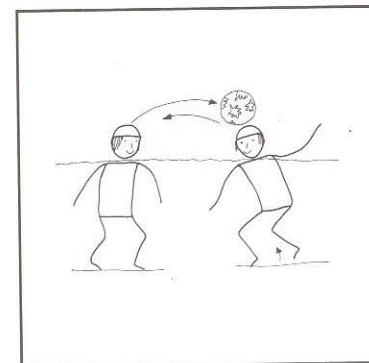
Descripción del ejercicio: Moviéndose por la piscina y utilizando cualquier material a disposición seguir el ritmo marcado por el profesor, reproduciéndolo con golpes sobre el material que se haya recogido.

**DIFICULTAD: B****Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:** Bombo o pandereta, flotadores

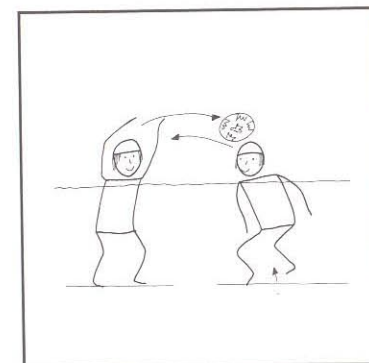
Descripción del ejercicio: Con los flotadores en la cintura y sin tocar el suelo, seguir el ritmo marcado por el profesor con piernas y brazos.

Formación: Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:** Pelota

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro, intentar pasarse la pelota con la cabeza.

**Formación:** Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:** Pelota

Descripción del ejercicio: Uno le lanza la pelota al otro, que se la devuelve golpeándola con la cabeza.

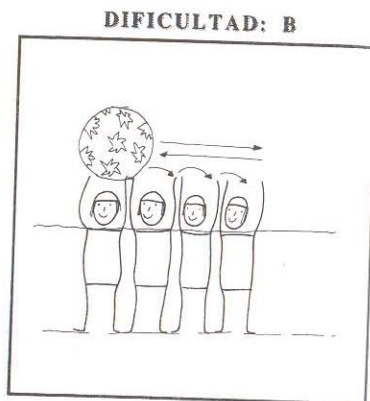


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pelota gigante

Descripción del ejercicio: En fila y con los brazos en alto, ir pasándose la pelota uno a otro hacia delante y hacia atrás.

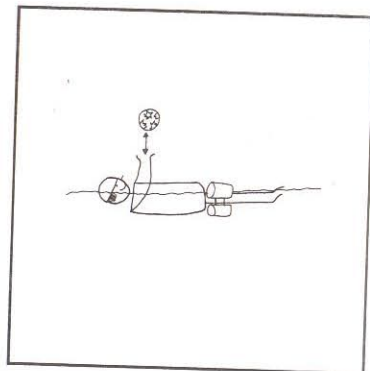


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelota, rulo

Descripción del ejercicio: Estirado en posición horizontal dorsal y con un rulo entre las piernas, lanzar la pelota al aire y recogerla.

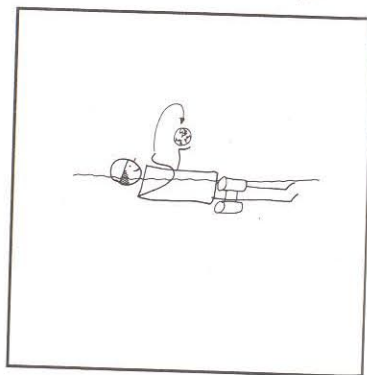


Formación: Individual

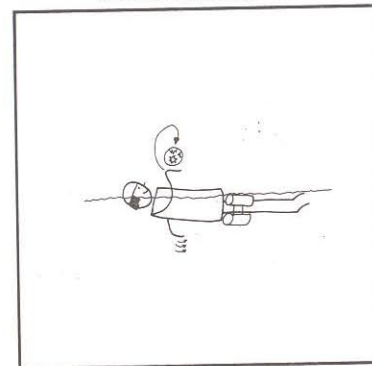
Piscina: Iniciación

Material: Pelota, rulo

Descripción del ejercicio: Estirado en posición horizontal dorsal y con un rulo entre las piernas lanzar al aire una pelota con una mano y recogerla con la otra.



DIFICULTAD: B



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelota, rulo

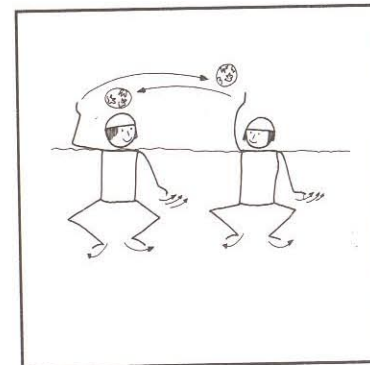
Descripción del ejercicio: Estirado en posición horizontal dorsal y con un rulo entre las piernas, lanzar la pelota al aire con una mano y recogerla con la misma mientras nos desplazamos lentamente con la otra.

Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro pasarse ambos balones simultáneamente, describiendo con uno de ellos una trayectoria más elevada que con el otro.

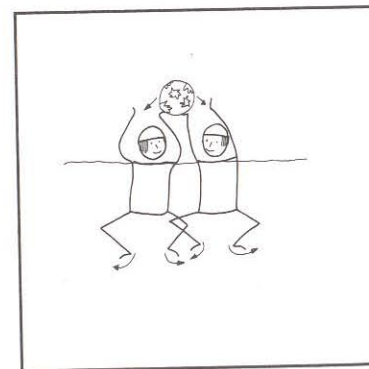


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Balón

Descripción del ejercicio: Uno junto al otro y mirando al frente, pasarse el balón lateralmente, con ambas manos.



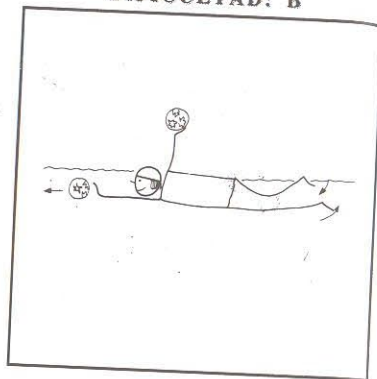
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: Desplazarse con pies de crol, manteniendo una pelota en el aire y empujando otra hacia delante.

DIFICULTAD: B

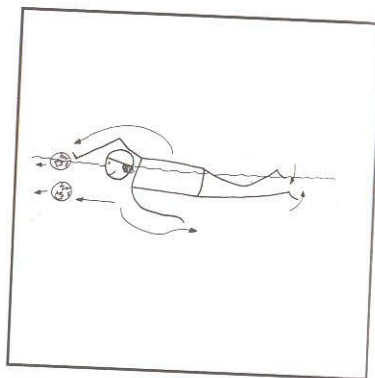


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: Nadar crol empujando dos pelotas hacia delante, alternativamente una con cada mano.

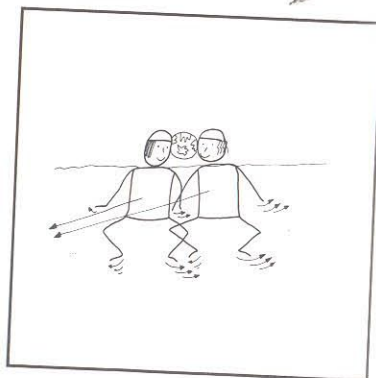


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Desplazarse lentamente, uno junto al otro manteniendo la pelota entre las dos cabezas.



• **Ejercicios sin material**

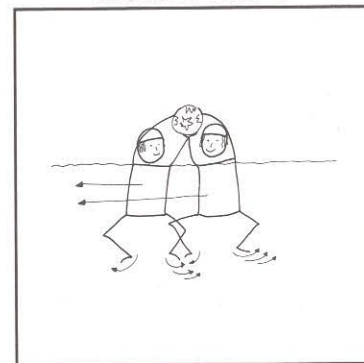
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

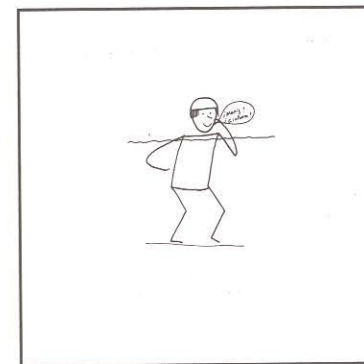
Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: Desplazarse uno junto al otro manteniendo entre los dos una pelota en el aire y con los brazos estirados.

DIFICULTAD: B



DIFICULTAD: A

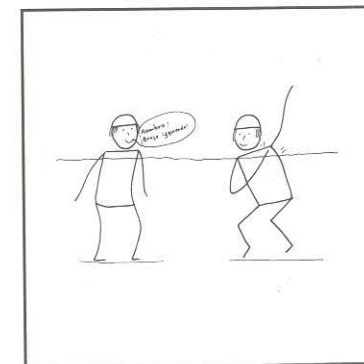


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: El alumno debe reconocer y nombrar las diferentes partes de su cuerpo que se encuentren tanto sobre como bajo el agua.



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: El profesor nombra en voz alta una parte del cuerpo, y los alumnos deberán reconocerla; si se encuentra bajo el agua levantarla, si se encuentra sobre el agua sumergirla.

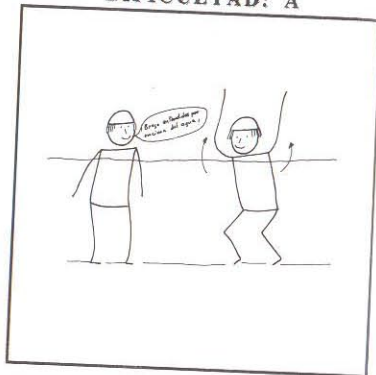
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Mantener los brazos extendidos fuera del agua, luego los brazos extendidos bajo el agua, los brazos en cruz fuera del agua, los brazos en cruz bajo el agua, hacer circunducción de brazos fuera del agua, bajo el agua, etc...

DIFICULTAD: A

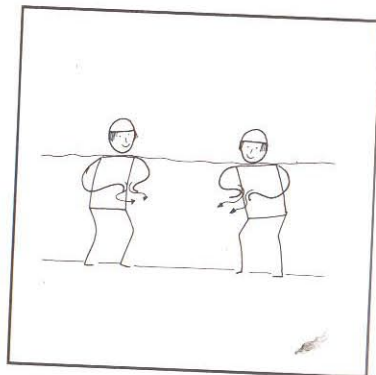


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro, realizar movimientos de brazos de diferentes estilos, y el compañero los imita.

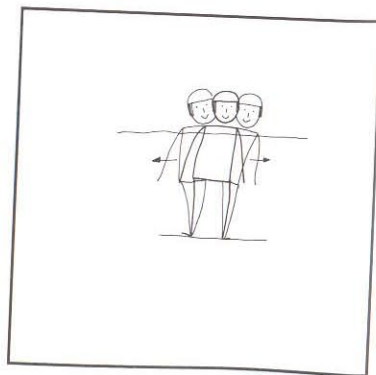


Formación: Individual

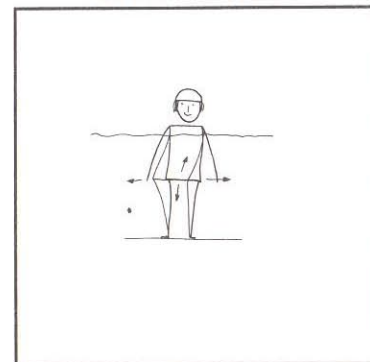
Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo de posición vertical, inclinarse lentamente a la derecha, y antes de perder el equilibrio, volver a la vertical, luego a la izquierda, adelante, atrás...



DIFICULTAD: A



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

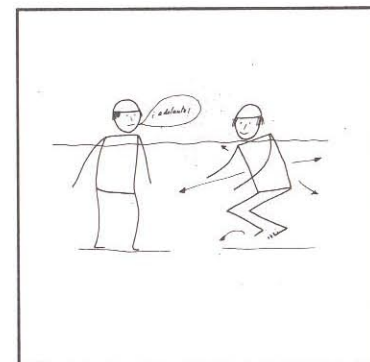
Descripción del ejercicio: De pie con el agua a la altura del pecho, llevar las caderas hacia delante lo máximo posible, hacia atrás, a la izquierda, a la derecha, y mantener en todo momento el equilibrio.

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar con pies juntos en la dirección indicada por el profesor, izquierda, derecha, delante, atrás.

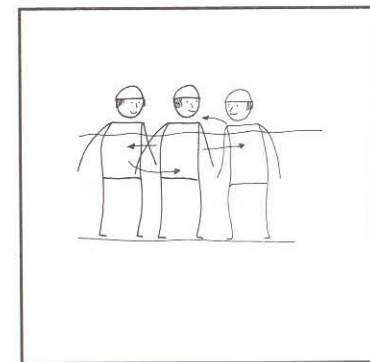


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Colocarse uno delante del otro, al lado, detrás, debajo, encima, etc.



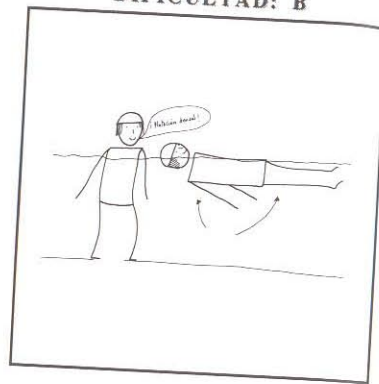
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Caminando por la piscina, a la señal del profesor realiza una flotación horizontal dorsal, ventral a la señal, encogido, etc...

DIFICULTAD: B

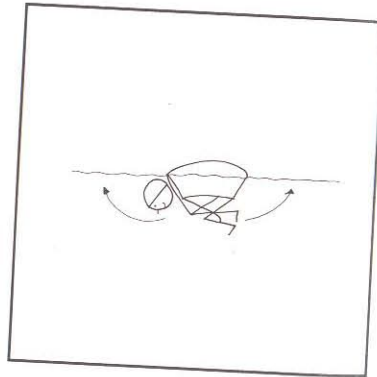


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo de la posición de "medusa" pasar a flotación horizontal ventral.

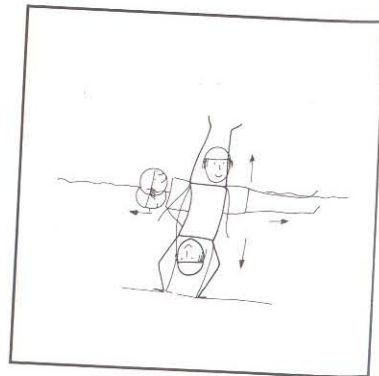


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Adoptar distintas posiciones: vertical invertida, vertical, horizontal dorsal, horizontal ventral, etc...



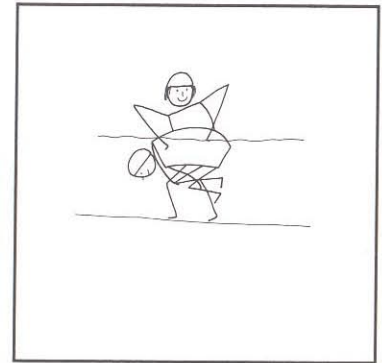
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger al compañero en diferentes posiciones y con diferentes partes de su cuerpo sumergidas, para darse cuenta de las diferencias de peso que implica.

DIFICULTAD: B

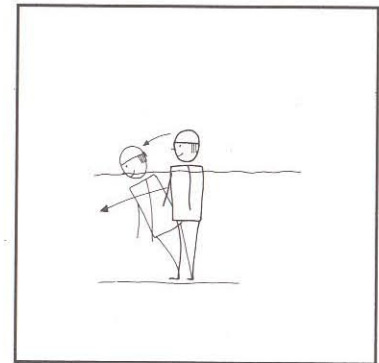


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo de pie, dejarse caer hacia delante con el cuerpo totalmente relajado.

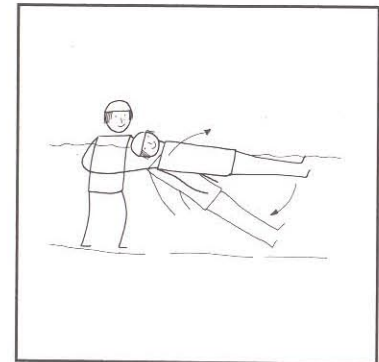


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Uno en flotación horizontal dorsal y completamente relajado, el compañero le sujeta por los hombros e intenta ponerlo en posición vertical.



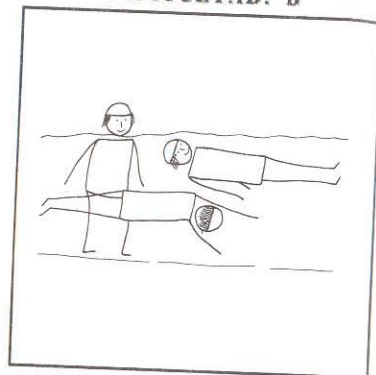
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: En grupos de tres, a la señal del profesor, uno realiza una flotación horizontal ventral, el otro dorsal y el tercero queda de pie; alternar las posiciones.

DIFICULTAD: B



ACONDICIONAMIENTO

ACONDICIONAMIENTO

Bloque	Dificultad	Piscina	Material	Formación
RESPIRACIÓN	A	INICIACIÓN	SÍ	INDIVIDUAL
	B			PAREJAS
	C	PROFUNDA	NO	GRUPO
	D			

Bloque	Material	Piscina	Dificultad	Formación
FLOTACIÓN	SÍ	INICIACIÓN	A	INDIVIDUAL
	NO			PROFUNDA
		B	GRUPO	
	D			

EJEMPLO DE CLASE DE LA FASE DE ACONDICIONAMIENTO

OBJETIVO DE LA CLASE: Aprendizaje de la flotación horizontal ventral.

NÚMERO DE ALUMNOS: De 15 a 20

EDAD DE LOS ALUMNOS: De 6 a 7 años

DURACIÓN DE LA SESIÓN: 45 minutos.

PISCINA: De iniciación.

ACTIVIDADES

PARTE INICIAL:

- Saltar de pie a la piscina.
- Cogidos de las manos y por parejas, correr y saltar al agua de pie.
- Saltar de rodillas sobre una balsa o colchoneta que está flotando.

PARTE CENTRAL:

- Cogidos con las manos al rebosadero, coger aire, sumergir la cabeza en el agua y aguantar unos segundos.
- Cogidos con la manos al rebosadero y con un "rulo" entre las piernas, meter la cabeza bajo el agua y dejar que las piernas floten arriba.
- Por parejas, uno mete la cabeza en el agua y deja que el cuerpo flote mientras el compañero de pie, le ayuda pasando sus manos bajo el pecho.

– Cogidos con ambas manos al rebosadero, meter la cabeza bajo el agua, dejar que el cuerpo flote, soltar una mano, soltar la otra.

PARTE FINAL:

– Juego: Carrera de sillas.

Por tríos; dos cogidos de las manos (cruzadas) forman una silla para que el tercero se sienta pasando sus brazos por los hombros de los compañeros. Competir en velocidad con otros grupos.

RESPIRACIÓN

Proporcionaremos al alumno la posibilidad de encontrar respuesta a los problemas planteados por las especiales características del medio y su influencia en las vías y fases respiratorias, a través de ejercicios que contrasten y constaten las diferencias con el medio terrestre.

• Ejercicios de dificultad “A”

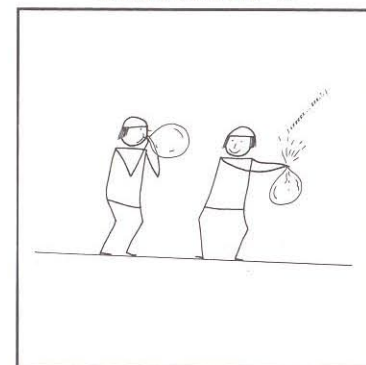
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Globos

Descripción del ejercicio: Con un globo cada uno, intentar inflarlo y dejar escapar el aire.

DIFICULTAD: A

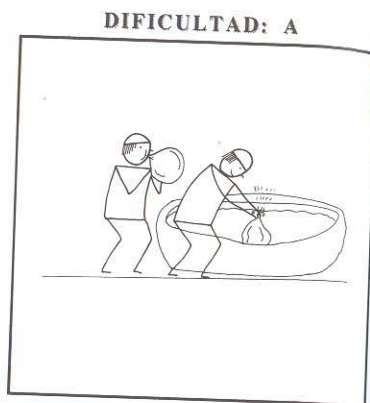


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Globo

Descripción del ejercicio: Inflar un globo, introducirlo bajo el agua y observar las burbujas que saca.

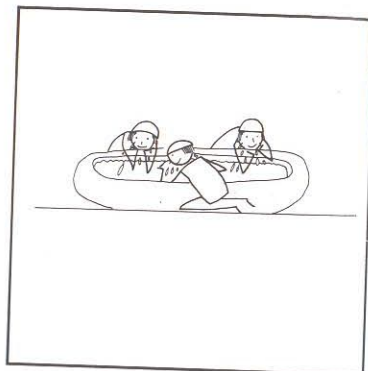


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Balsa inflable

Descripción del ejercicio: Con la balsa llena de agua, los alumnos recogerán agua con las manos y se mojarán la cara.

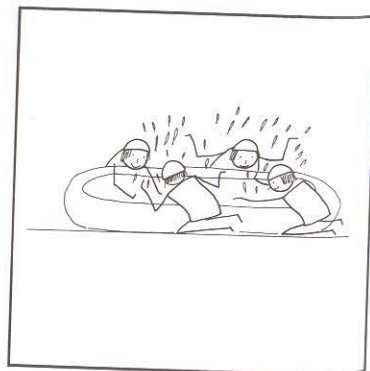


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Balsa inflable

Descripción del ejercicio: Los alumnos alrededor de una balsa llena de agua, se lanzarán agua los unos a los otros.

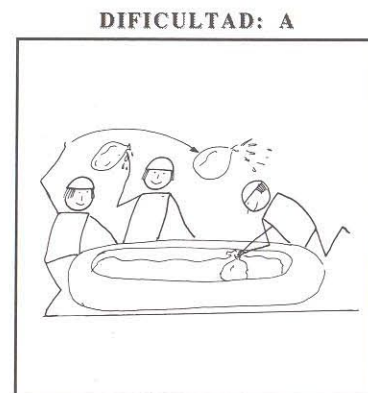


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Balsa inflable, globos.

Descripción del ejercicio: Llenar los globos de agua de la balsa y lanzárselos a los compañeros.

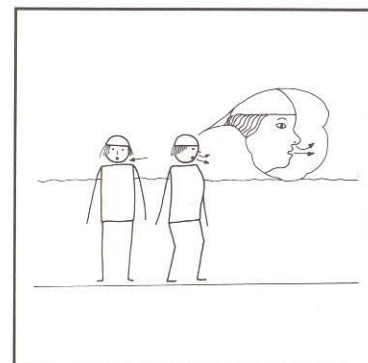


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger mucho aire hinchando el pecho y expulsarlo de golpe por boca y nariz.

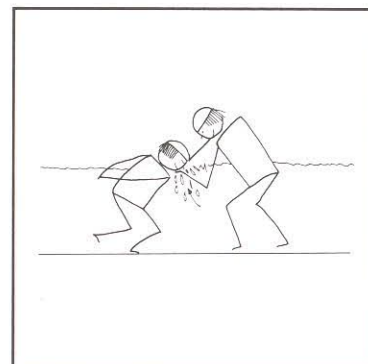


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: El profesor "lavará" la cara del alumno.



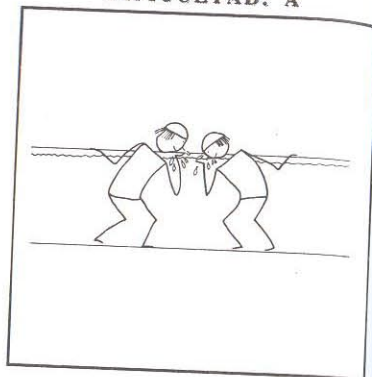
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: El alumno cogido con una mano al rebosadero, se "lavará" la cara con la otra.

DIFICULTAD: A

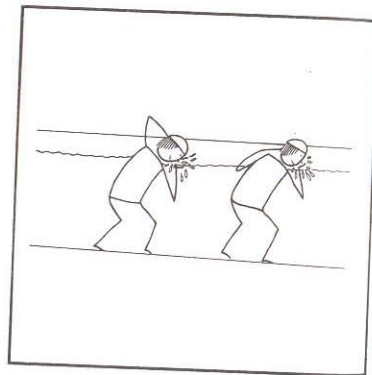


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Inclinando el tronco adelante, "lavarse" la cara con ambas manos.

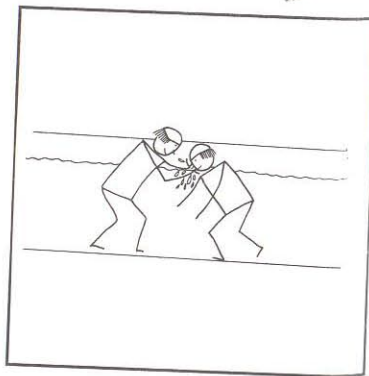


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Uno "lavará" la cara al otro.



DIFICULTAD: A

Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Lanzarse agua uno al otro.



Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Bombo o pandereta

Descripción del ejercicio: Lanzar agua hacia arriba con fuerza provocando una "gran lluvia"

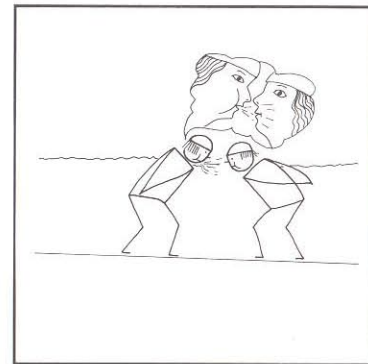


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro, soplar a la cara del compañero alternativamente.

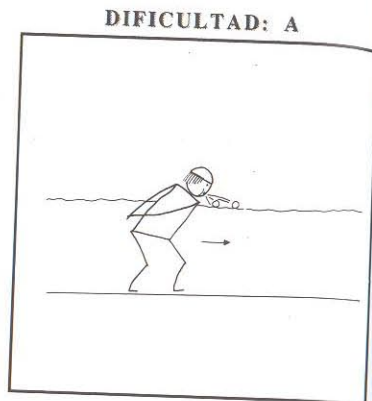


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas de ping-pong

Descripción del ejercicio: Desplazarse soplando dos pelotas de ping-pong por la superficie del agua intentando que no se separen.

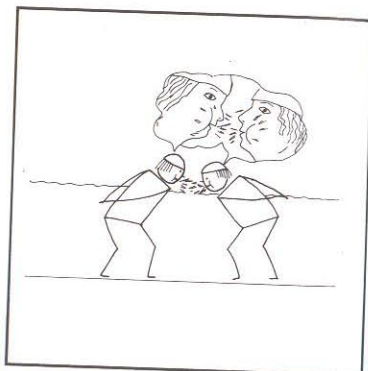


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger agua con la boca y lanzársela el uno al otro.

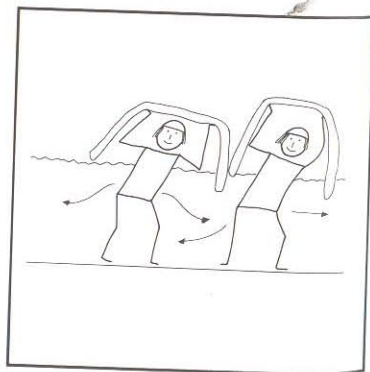


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Balsa inflable

Descripción del ejercicio: Cada alumno se colocará debajo de una balsa y se desplazará en cualquier dirección.

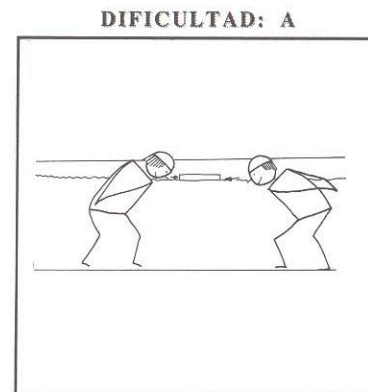


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Pasarse el uno al otro una tabla empujándola con la nariz.

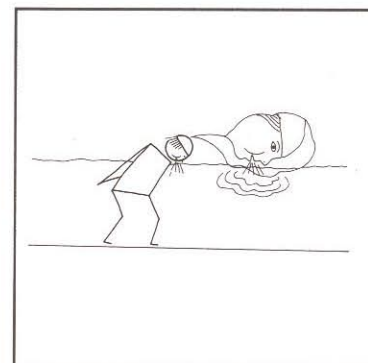


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Soplar en el agua durante el mayor tiempo posible y de forma ininterrumpida.

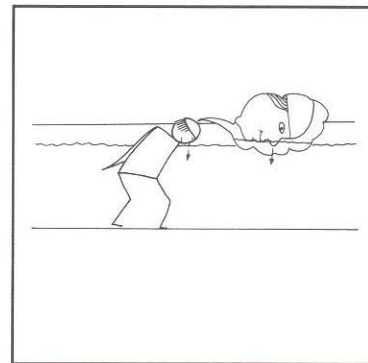


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Meter la nariz dentro del agua mientras aguantamos la respiración.



Formación: Individual
Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Estirado con el tronco asomando por el borde de la piscina, meter la cabeza en el agua.

• Ejercicios de dificultad "B"

Formación: Individual
Piscina: Iniciación

Material:

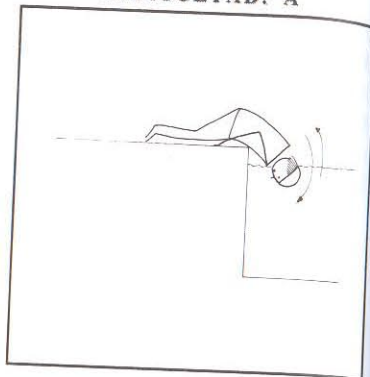
Descripción del ejercicio: Cogidos de las manos al rebosadero, introducir la cabeza en el agua y aguantar la respiración.

Formación: Grupo
Piscina: Iniciación

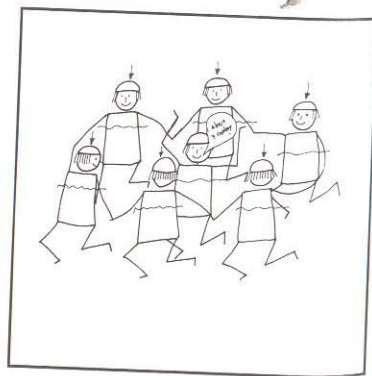
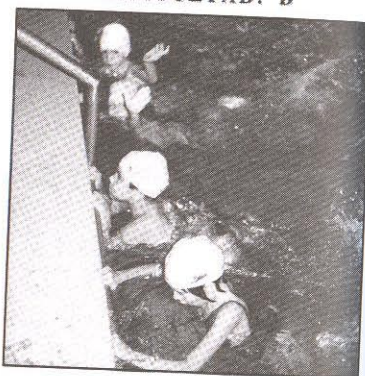
Material:

Descripción del ejercicio: En un círculo y cogidos de las manos, sumergirse todos a la vez y soplar con fuerza haciendo burbujas.

DIFICULTAD: A



DIFICULTAD: B

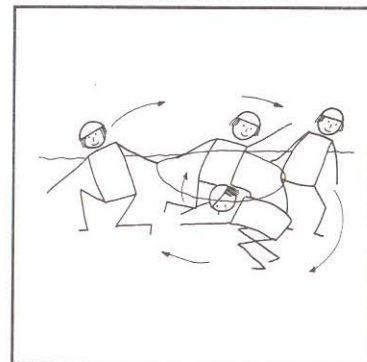


Formación: Grupo
Piscina: Iniciación

Material: Aro

Descripción del ejercicio: En grupos de cuatro. Tres se cogen del aro y giran en el mismo sentido, el otro intenta meterse atravesando el aro desde afuera.

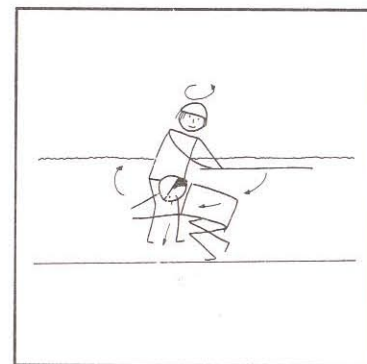
DIFICULTAD: B



Formación: Parejas
Piscina: Iniciación

Material: Pica

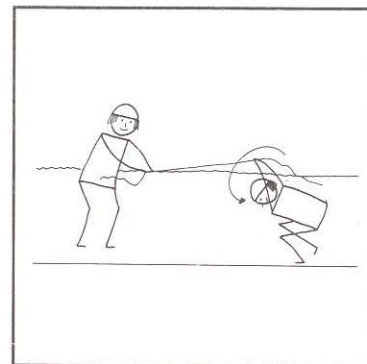
Descripción del ejercicio: Uno mantiene la pica horizontal a nivel del agua y gira sobre sí mismo, y el compañero debe agacharse cada vez para impedir que le toque la pica.



Formación: Parejas
Piscina: Iniciación

Material: Cuerda

Descripción del ejercicio: Cogidos cada uno al extremo de la cuerda mantenerla y girar pasando por debajo.



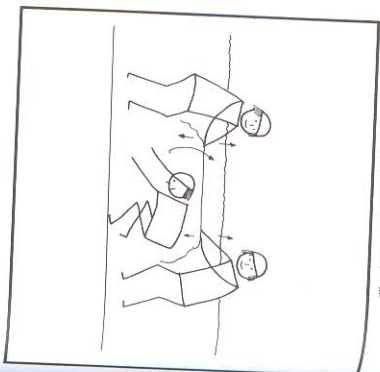
DIFICULTAD: B

Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Cuerda

Descripción del ejercicio: Grupos de tres. Entre dos mantienen la cuerda tensa a diferentes alturas, y el tercero debe pasar por debajo.

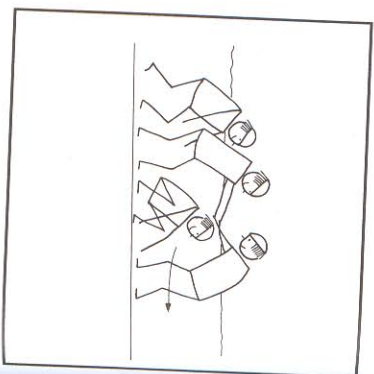


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Entre dos alumnos uno frente al otro y con la manos cogidas a nivel del agua, el resto de compañeros debe pasar por debajo.

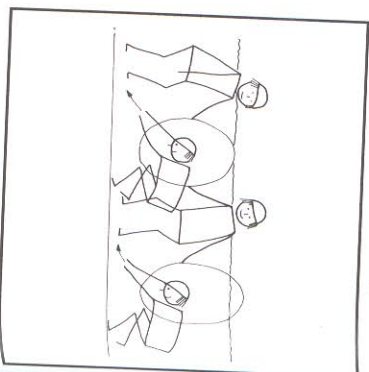


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Aros

Descripción del ejercicio: Formar una cadena cogidos a los aros en posición vertical y bajo el agua, y el resto de compañeros atravesará todos los aros.



Respiración

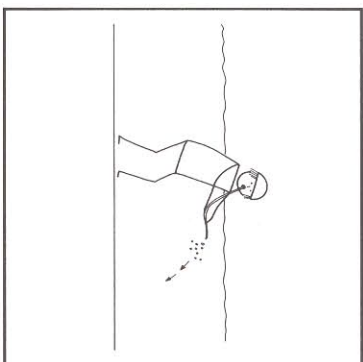
DIFICULTAD: B

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Tubos huecos

Descripción del ejercicio: Soplar por el tubo o caña, haciendo burbujas.

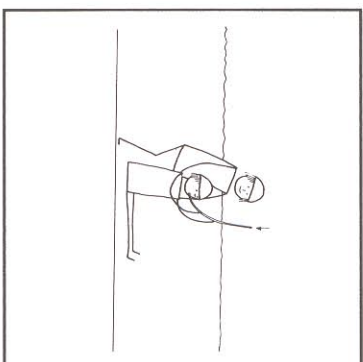


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Tubo hueco

Descripción del ejercicio: Uno se sienta en el fondo de la piscina e intenta respirar a través de un tubo mientras el compañero lo mantiene en el fondo presionando sobre los hombros.

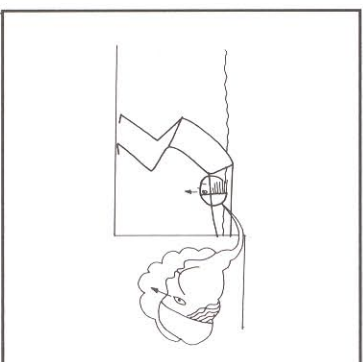


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos del rebosadero con ambas manos meter la cabeza en el agua aguantando la respiración y mantener los ojos abiertos.

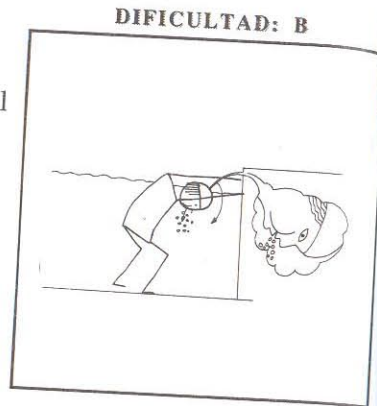


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos del rebosadero meter la cabeza en el agua y soplar con fuerza haciendo muchas burbujas.

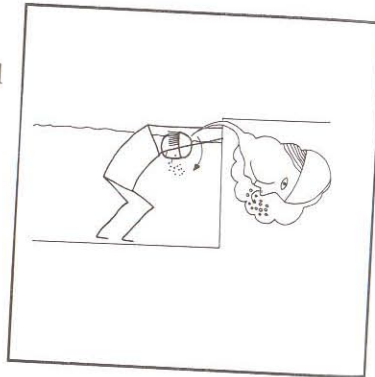


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos del rebosadero meter la cabeza en el agua y sacar el aire por la nariz haciendo burbujas.

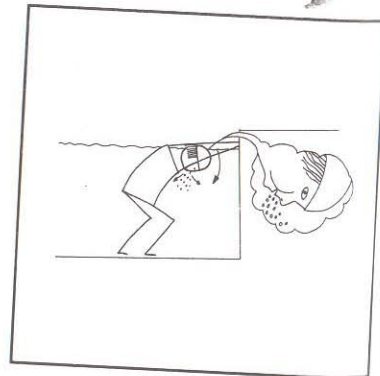


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Meter la cabeza en el agua y expulsar el aire por la boca y nariz simultáneamente haciendo burbujas.



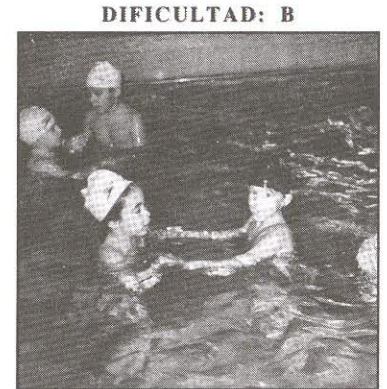
Respiración

Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos de las manos y uno frente al otro, sumergirse y levantarse alternativamente, cogiendo aire arriba y expulsándolo bajo el agua.

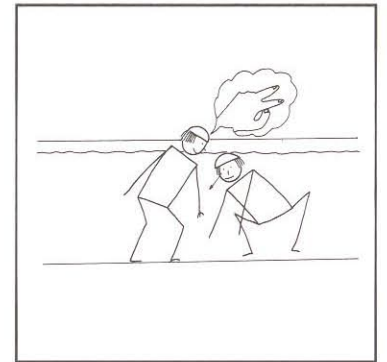


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Uno mete la cabeza bajo el agua y el compañero con la mano bajo el agua marca con los dedos un número que aquél deberá ver y nombrar.

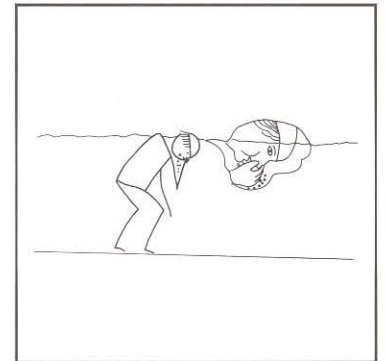


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Tapándose la nariz, soplar por la boca dentro del agua.

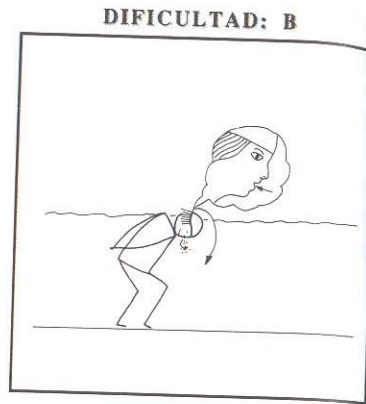


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger aire por la boca, meter la cabeza en el agua y expulsar el aire por la nariz.

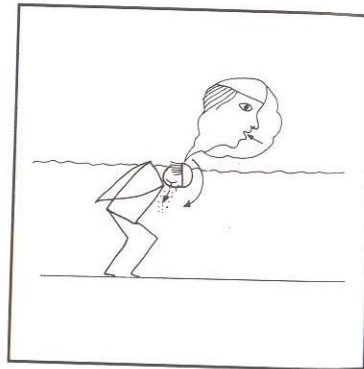


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger aire por la boca, meter la cabeza en el agua y expulsarlo por la boca.

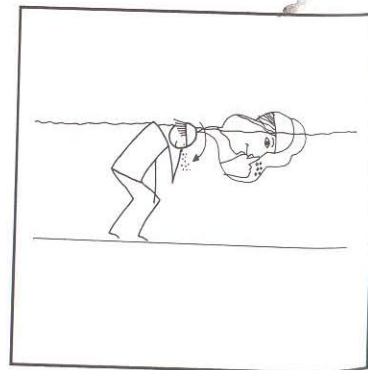


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger aire por la boca y sacarlo dentro del agua por un lado de la nariz, obturando el otro con un dedo.



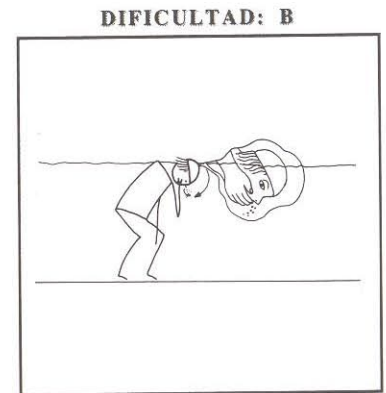
Respiración

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger aire y tapándose la boca con la mano, expulsar el aire por la nariz dentro del agua.

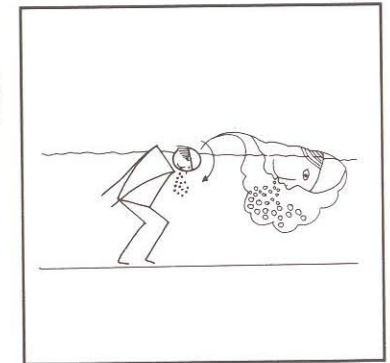


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Con la cara en el agua, soplar haciendo burbujas el mayor tiempo posible.

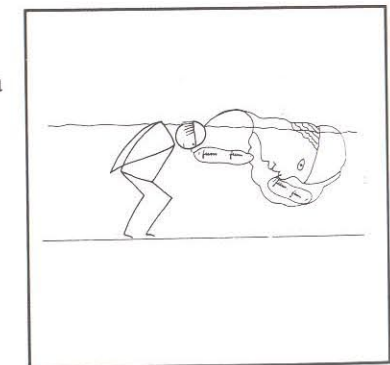


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Con la cara en el agua y la boca cerrada, intentar hacer ruidos expulsando aire por la nariz.

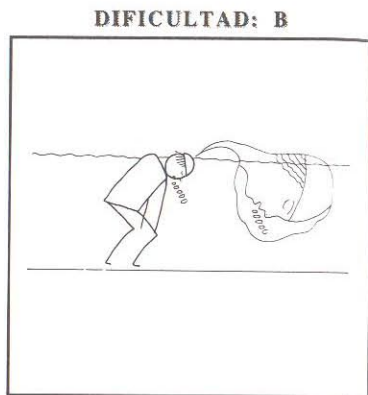


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Con la cara dentro del agua emitir un "Ooooh.." prolongado.

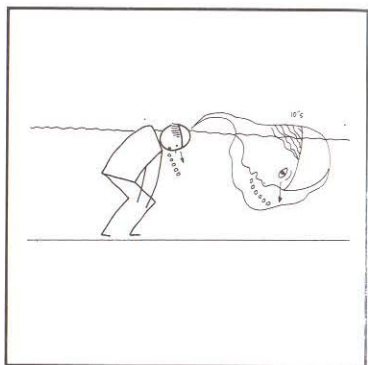


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Con la cara dentro del agua emitir un "Ooooh.." durante diez segundos manteniendo los ojos abiertos.

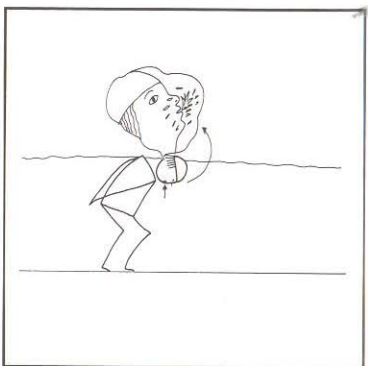


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger agua con la boca y llevando la cabeza hacia atrás lanzarla hasta arriba.

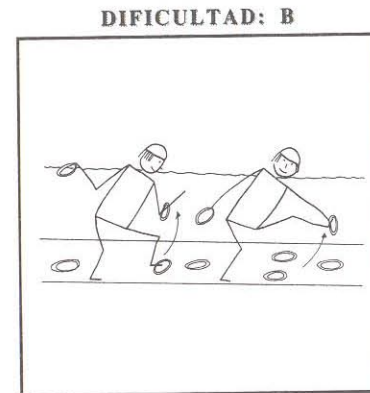


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Anillas pesadas

Descripción del ejercicio: Coger con los dedos del pie las anillas que se encuentran por el fondo de la piscina.

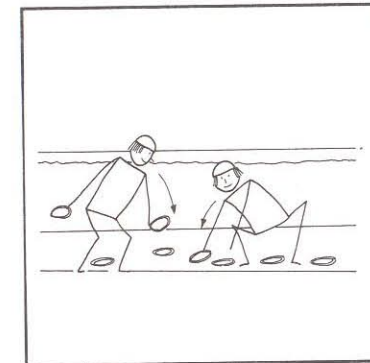


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Anillas pesadas

Descripción del ejercicio: Coger las anillas que se encuentran desparramadas por el fondo de la piscina.



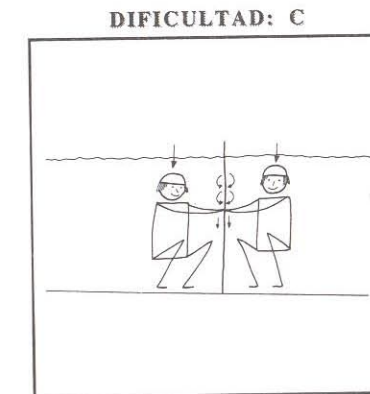
• Ejercicios de dificultad "C"

Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio: Con una pica vertical y apoyada en el suelo, ir agachándose uno a cada lado bajando las manos por la pica y mirándose.



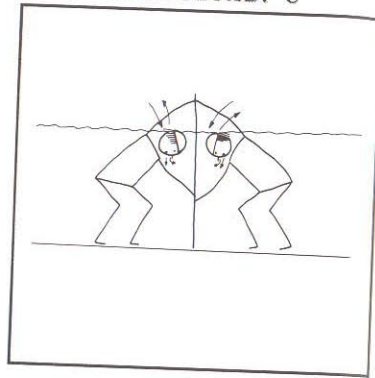
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro y aguantando entre los dos una pica vertical, coger aire por la boca, meter la cabeza en el agua y expulsar el aire por boca y nariz.

DIFICULTAD: C

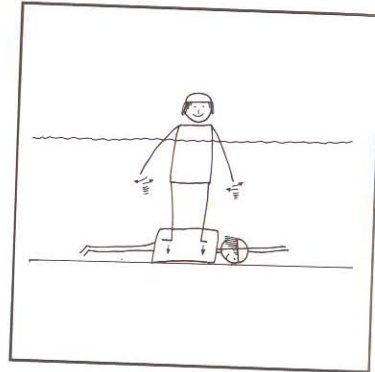


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Uno se estira en el fondo de la piscina aguantando la respiración y el compañero sube de pies sobre su espalda y ayudándole así a mantenerse en el fondo.

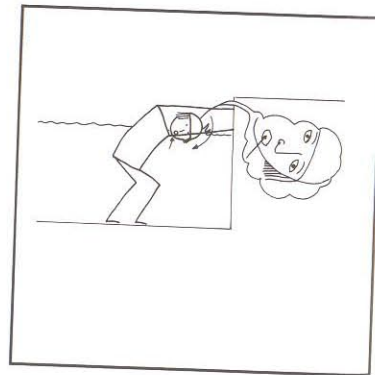


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogido al rebosadero con los brazos estirados, y con la cabeza inclinada hacia el agua, girarla lateralmente para coger aire y expulsarlo mirando hacia el fondo.



Respiración

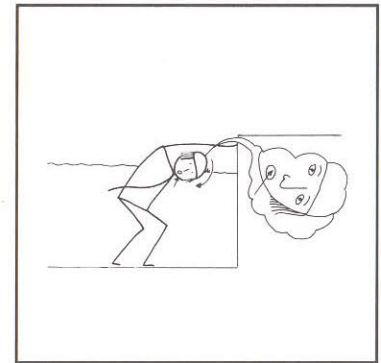
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos al rebosadero con una mano y la otra en la espalda, el tronco inclinado adelante, girar lateralmente la cabeza por el lado del brazo atrasado y coger aire, expulsarlo por la boca y la nariz hacia el fondo de la piscina.

DIFICULTAD: C

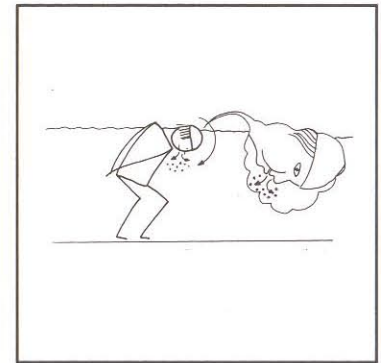


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Con las manos a la espalda meter la cara en el agua y expulsar el aire por boca y nariz.

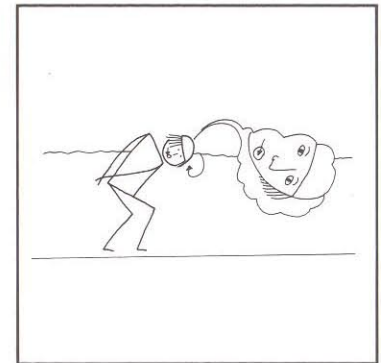


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Como el anterior, pero para coger aire no levantaremos la cabeza sino que la giraremos lateralmente.

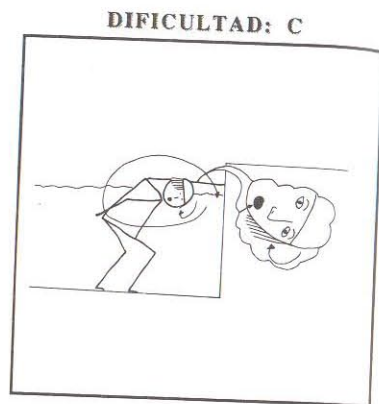


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos de una mano al rebosadero, coordinar la respiración con el movimiento de tracción y recobro de otro brazo.

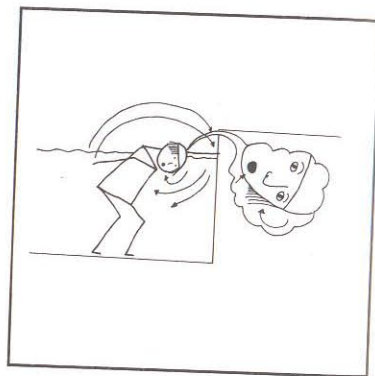


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos al rebosadero con ambas manos, mover alternativamente los brazos (tracción y recobro) coordinando la respiración con este movimiento.

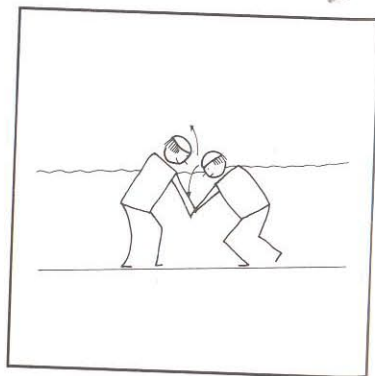


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos de la mano y uno frente al otro hacer inmersiones alternativas metiendo la cabeza en el agua y expulsando el aire por boca y nariz.

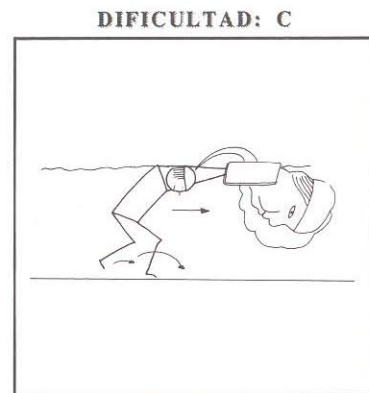


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Caminar a lo largo de la piscina con una tabla en las manos, los brazos extendidos y la cabeza dentro del agua aguantando la respiración.

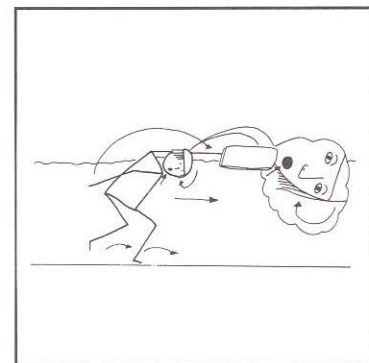


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Andar por la piscina con una tabla en las manos, los brazos extendidos, girar la cabeza dentro del agua lateralmente para coger aire coincidiendo con el movimiento de tracción del brazo de ese lado y, volver a meterla para expulsar el aire.

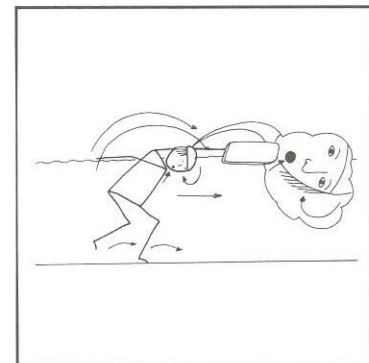


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Como el anterior, coordinando la respiración con la tracción alternativa de los brazos.

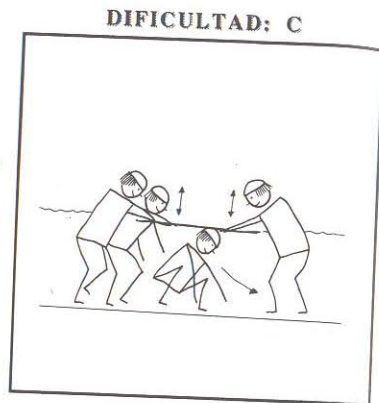


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Picas

Descripción del ejercicio: En grupos de tres. Entre dos sostienen la pica a distintas alturas y el tercero debe pasar por debajo.

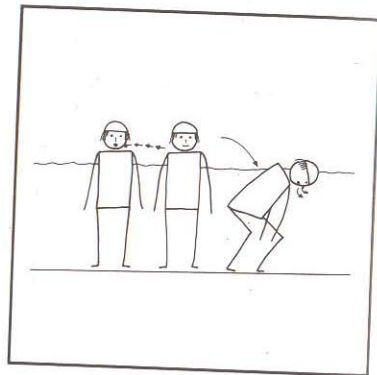


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger aire por la boca en 2, 3, 4 tiempos, retener unos segundos y expulsarlo libremente con la cabeza dentro del agua.



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger aire por la boca, hacer ligera retención y expulsar el aire dentro del agua por boca y nariz en 2, 3, 4 tiempos.

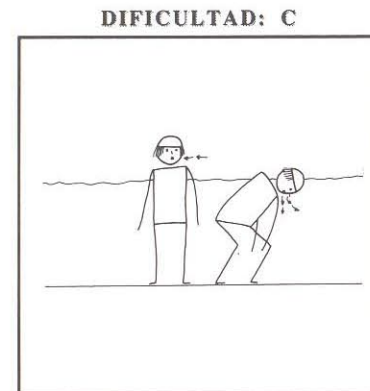


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger aire por la boca en dos tiempos, meter la cabeza en el agua y expulsar el aire por boca y nariz en dos tiempos.

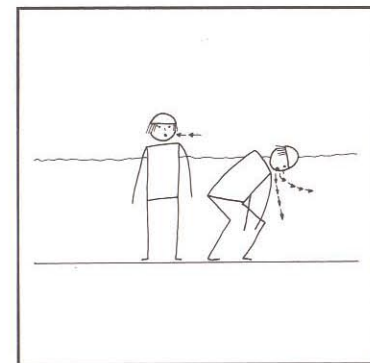


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger aire por la boca en dos tiempos, meter la cabeza en el agua y expulsar el aire por boca y nariz en cuatro tiempos.

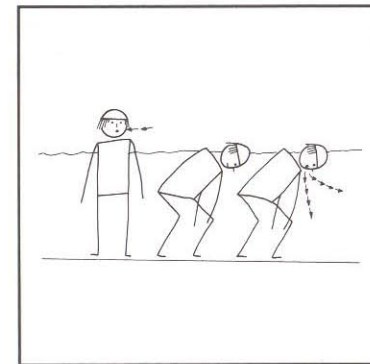


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Coger aire por la boca en dos tiempos, hacer retención y expulsarlo en el agua por boca y nariz en cuatro tiempos.

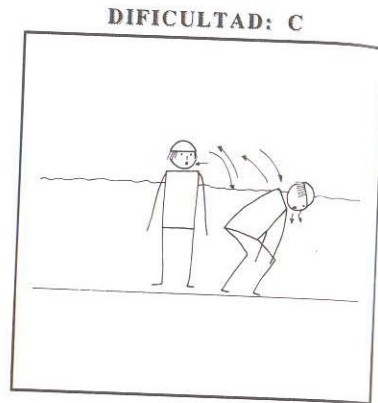


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Diferenciar distintos ritmos respiratorios. Más rápido, más lento.

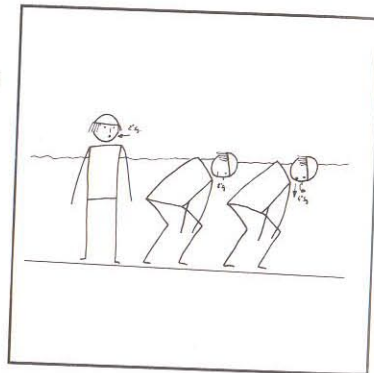


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Inspirar dos segundos, meter la cabeza en el agua, retener ocho segundos, expulsar el aire cuatro segundos.

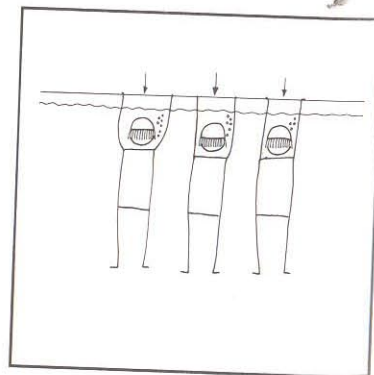


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos al borde de la piscina, a la señal del profesor, sumergir la cabeza dentro del agua tras una profunda inspiración e intentar mantenerla el mayor tiempo posible.

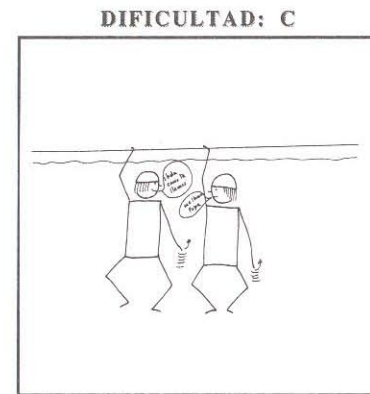


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Con una mano cogida al rebosadero y uno frente al otro, sumergir la cabeza bajo el agua e intentar hablar el uno con el otro.

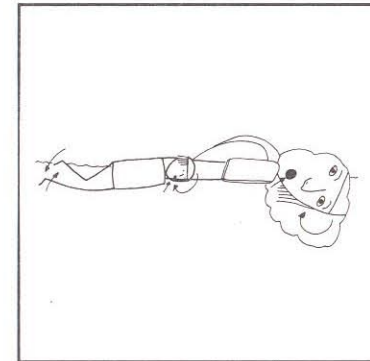


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Avanzar con pies de crol y una tabla en la manos, la cabeza dentro del agua, coger aire por la boca girando la cabeza lateralmente y expulsarlo por boca y nariz hacia el fondo de la piscina.

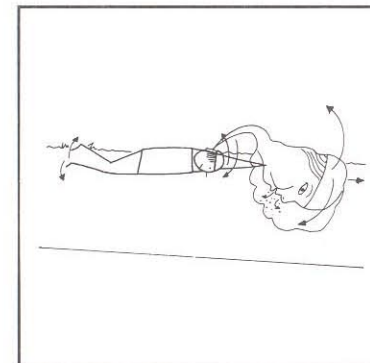


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Avanzar con pies de crol y brazos extendidos adelante, levantar la cabeza frontalmente para coger aire y meterla en el agua para expulsarlo.

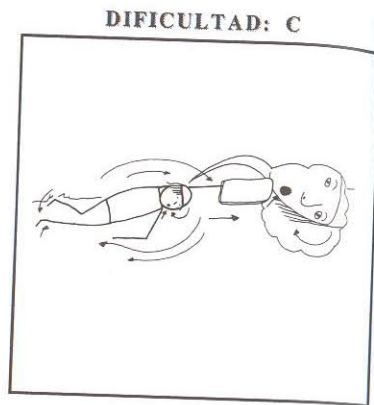


Formación: Profunda

Piscina: Iniciación

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Coordinar la respiración lateral con la tracción del brazo tan sólo de ese lado.

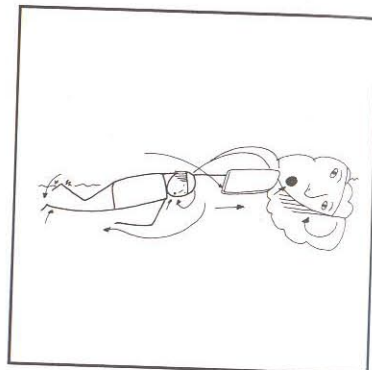


Formación: Profunda

Piscina: Iniciación

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Coordinar la respiración lateral a ambos lados alternativamente coincidiendo con la brazada de ese lado. "Punto muerto".

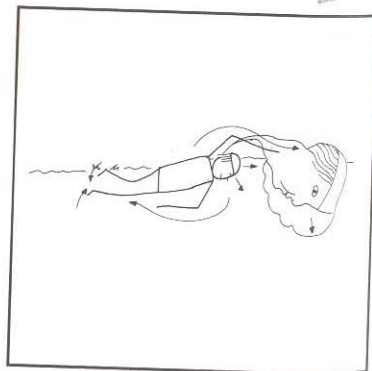


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol sin respirar. Varias distancias.

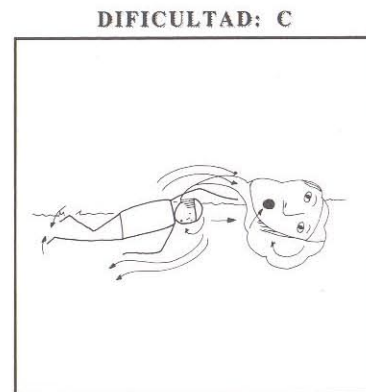


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol respirando cada dos brazadas.

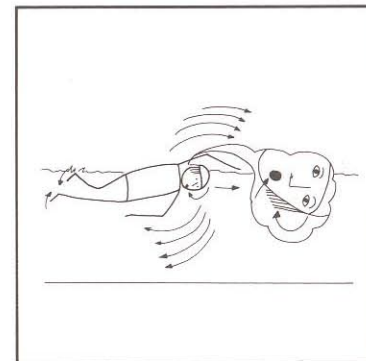


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol respirando cada cuatro brazadas.

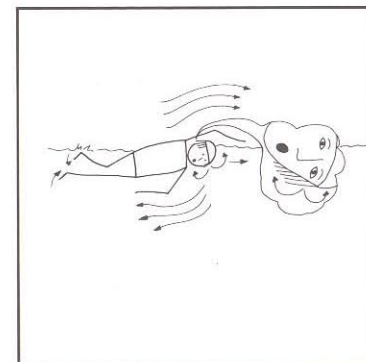


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol respirando cada tres brazadas. Es decir alternando la respiración, izquierda-derecha.

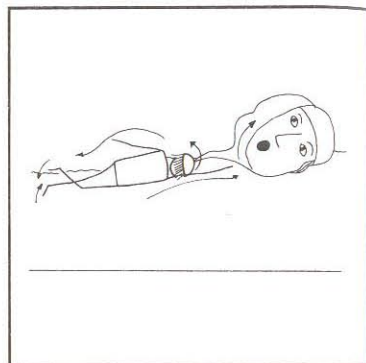


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol respirando siempre por el lado izquierdo

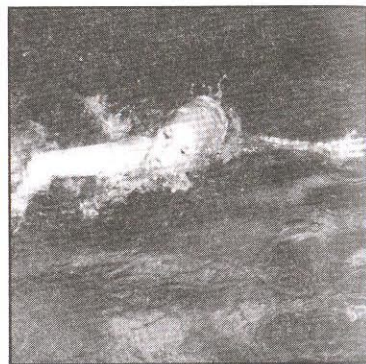


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol respirando siempre por el lado derecho.

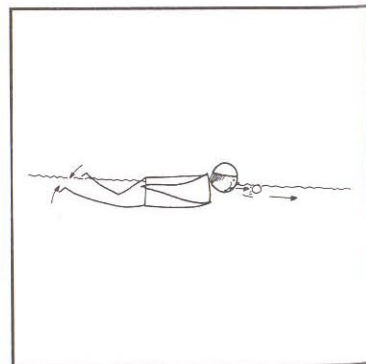


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelotas de ping-pong

Descripción del ejercicio: Desplazarse haciendo pies de crol con las manos detrás de la espalda y soplando a una pelota de ping-pong.

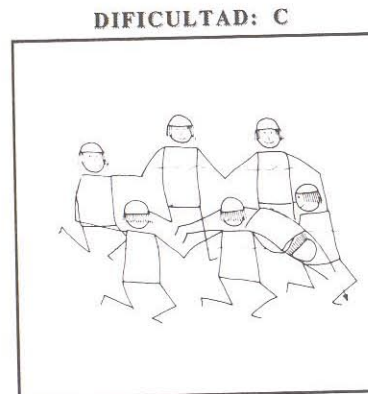


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Formar un círculo con las manos cogidas, brazos extendidos y piernas separadas; en el interior algunos alumnos intentan salir pasando por entre las piernas separadas o por debajo de los brazos.

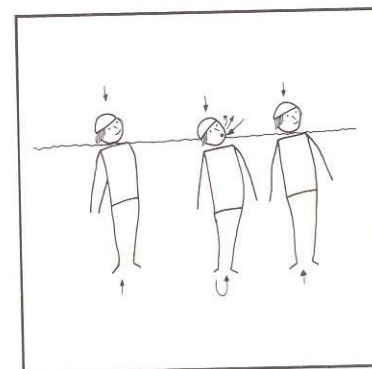


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En flotación vertical en apnea respiratoria, sacar el aire por boca y nariz, y antes de que el cuerpo se sumerja realizar una rápida inspiración y volver a la situación inicial de apnea.



• Ejercicios de dificultad "D"

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo de flotación vertical, expulsar el aire lentamente por boca y nariz, y cuando no quede, aguantar diez segundos en apnea.

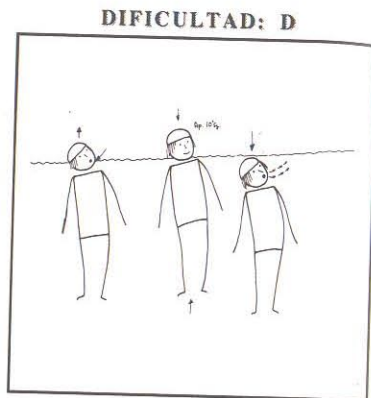


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En flotación vertical realizar una rápida inspiración por la boca, mantenerse en apnea durante unos diez segundos y expulsar lentamente el aire por completo.

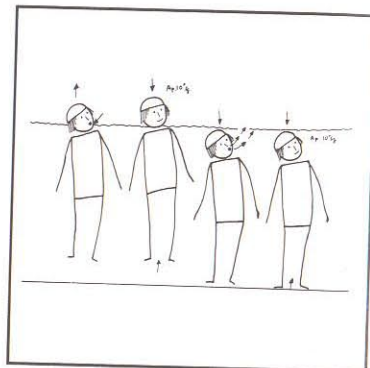


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo en flotación vertical, hacer inspiración rápida, apnea diez segundos, expulsar el aire lentamente y apnea diez segundos.

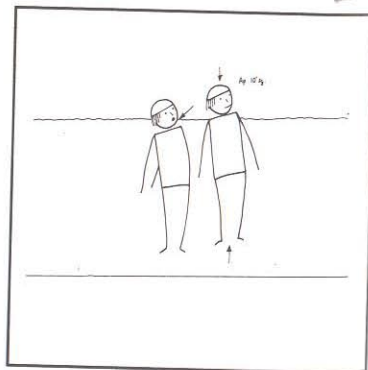


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En flotación vertical, inspirar por la boca rápidamente y apnea durante diez segundos.

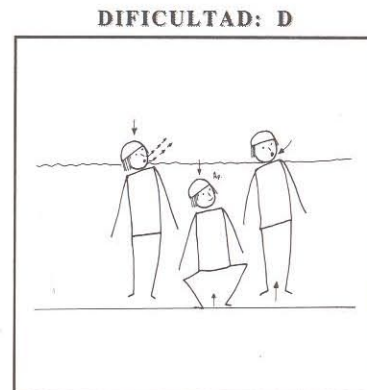


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo de flotación vertical expulsar todo el aire lentamente, hasta tocar con los pies el fondo, hacer apnea durante unos segundos e impulsarse arriba para coger aire por la boca rápidamente y repetir el proceso de nuevo.

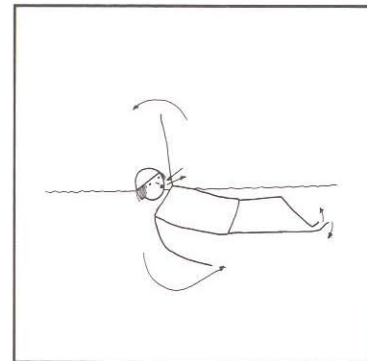


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar espalda, coger aire por la boca coincidiendo con el recobro de un brazo, hacer apnea y expulsar el aire coincidiendo con el recobro del otro brazo.

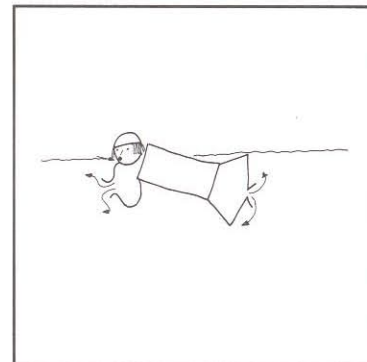


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar braza, coger aire por la boca en el momento de la tracción, hacer apnea y expulsar el aire por boca y nariz en el momento de deslizamiento.



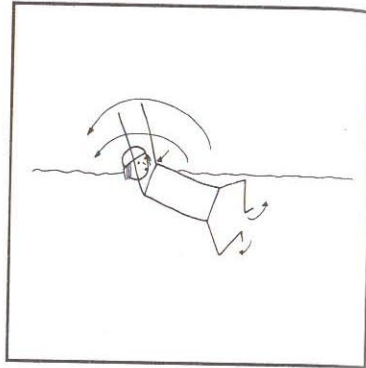
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar doble espalda, inspirar en el momento del recobro, hacer apnea con los brazos extendidos por encima de la cabeza durante unos segundos y expulsar el aire en el momento de tracción de los brazos.

DIFICULTAD: D

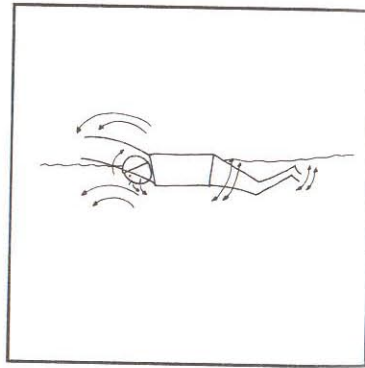


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar mariposa con la cabeza dentro del agua en apnea respiratoria, dar dos brazadas e inspirar, dos brazadas en apnea, dos brazadas y expulsar el aire, y así sucesivamente.

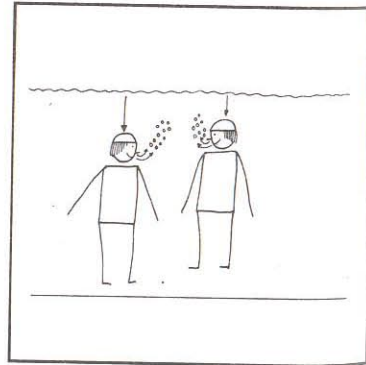


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro, dejar escapar lenta y constantemente el aire por la boca y nariz, comprobando cómo nos sumergimos rápidamente.



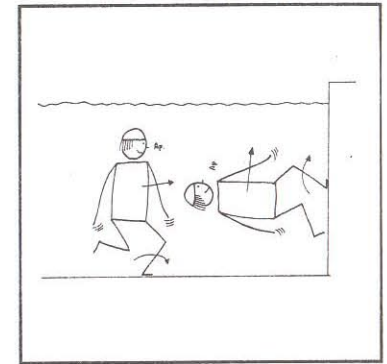
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En apnea respiratoria intentar caminar por el fondo de la piscina y hacia arriba por las paredes.

DIFICULTAD: D



FLOTACIÓN

Facilitaremos al alumno con los ejercicios de *Flotación* la adquisición de posiciones estables no propulsivas, sin la intervención de fuerzas equilibradoras (se verá en el capítulo dedicado a los Equilibrios) salvo el propio control respiratorio.

• Ejercicios con material

Formación: *Grupo*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Balsa inflable*

Descripción del ejercicio: Los alumnos se colocan en la balsa y el profesor los pasea por la piscina.

DIFICULTAD: A



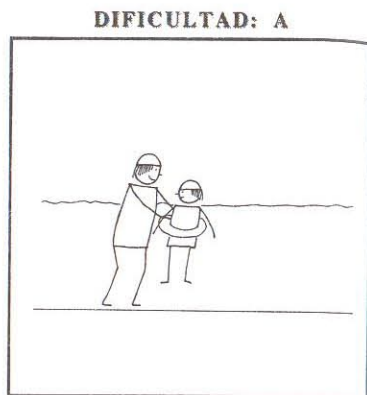
025 75540

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Mantenerse en flotación vertical con flotador de cintura y ayuda del profesor.

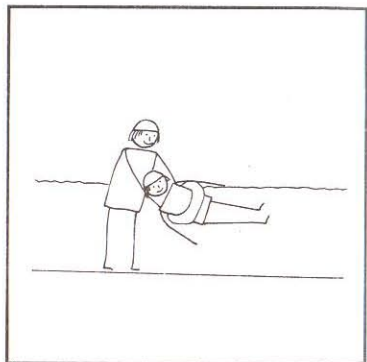


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: El profesor ayuda al alumno a realizar una flotación dorsal sosteniéndolo por debajo de los hombros.

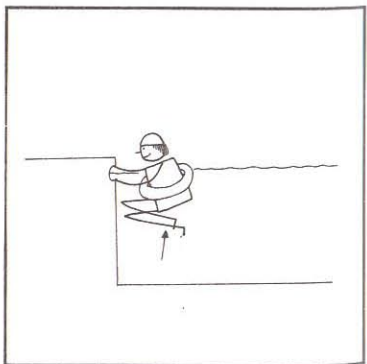


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: El alumno con un flotador de cintura se coge al rebosadero y encoge las piernas para quedar flotando sin tocar el suelo.

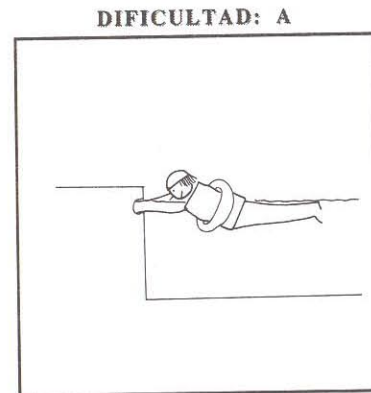


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación horizontal manteniéndose cogido al rebosadero.

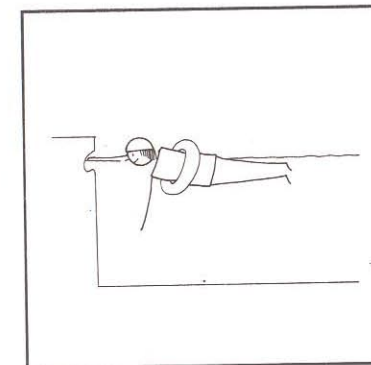


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación ventral cogidos del rebosadero y posteriormente soltar una mano y mantener la flotación.

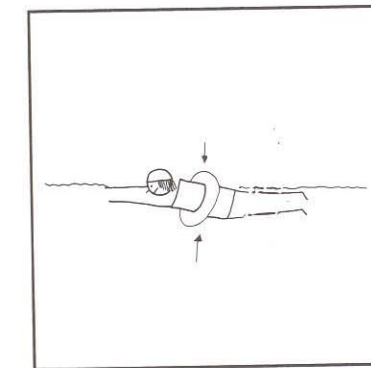


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación ventral cogidos del rebosadero y posteriormente soltarse completamente manteniendo la flotación.



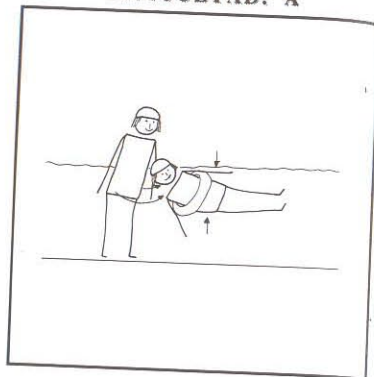
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: El profesor sostiene al alumno por la nuca mientras éste con un flotador en la cintura realiza una flotación dorsal; aflojar el sostén de forma que la flotación sea cada vez más libre.

DIFICULTAD: A

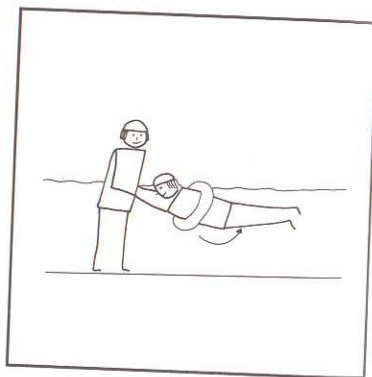


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: El profesor aguenta de las manos al alumno mientras éste realiza una flotación ventral, levantando la cabeza para coger aire y "soplándolo" dentro del agua.



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Balsa

Descripción del ejercicio: Estirarse sobre una balsa en posición dorsal y mantenerse inmóvil.



DIFICULTAD: A



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Balsa

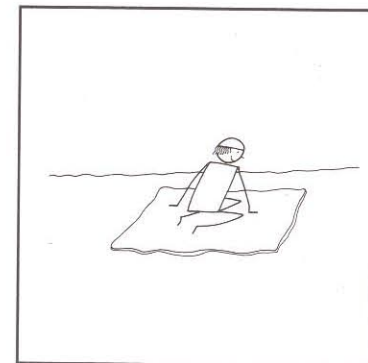
Descripción del ejercicio: Estirarse ventralmente sobre la balsa flotante y mantenerse inmóvil.

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Balsa

Descripción del ejercicio: De rodillas sobre la balsa.

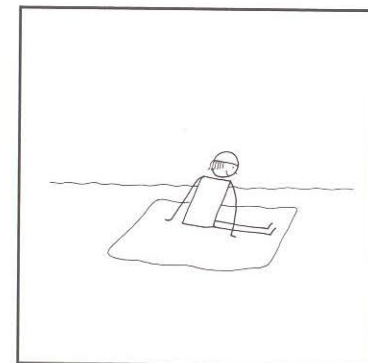


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Balsa

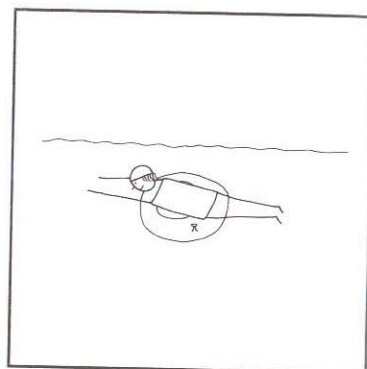
Descripción del ejercicio: Sentado sobre la balsa.



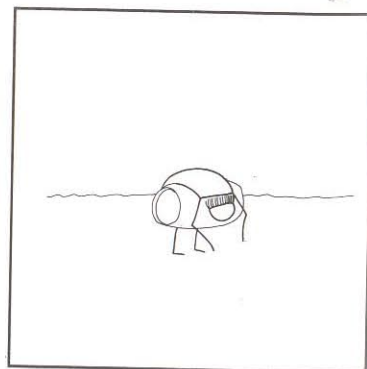
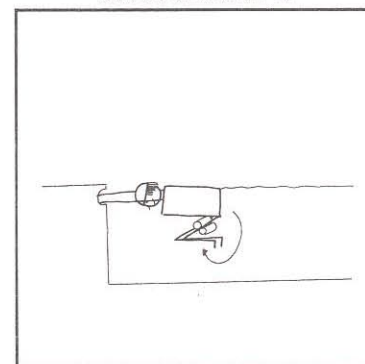
DIFICULTAD: A

Formación: Individual
Piscina: Iniciación
Material: Un neumático
Descripción del ejercicio: Sentado sobre el neumático.

Formación: Individual
Piscina: Iniciación
Material: Un neumático
Descripción del ejercicio: Estirarse boca abajo sobre un neumático y mantenerse inmóvil.

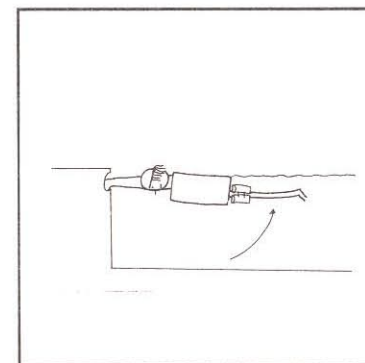


Formación: Individual
Piscina: Iniciación
Material: Un bidón grande o barril de plástico.
Descripción del ejercicio: Estirarse atravesado sobre el barril y mantenerse inmóvil.

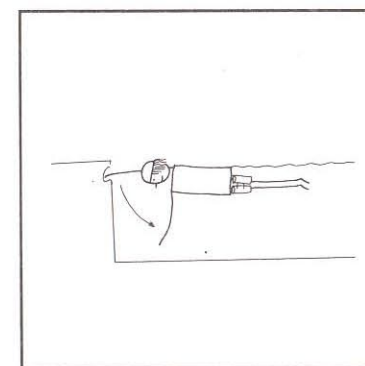
**DIFICULTAD: B**

Formación: Individual
Piscina: Iniciación
Material: Rulo
Descripción del ejercicio: Cogidos del rebosadero, con la cabeza dentro del agua y un rulo entre las piernas, encoger las piernas separando los pies del suelo y dejar que el cuerpo flote.

Formación: Individual
Piscina: Iniciación
Material: Rulo
Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero manteniendo las piernas estiradas atrás para flotar horizontalmente.



Formación: Individual
Piscina: Iniciación
Material: Rulo
Descripción del ejercicio: Realizar una flotación ventral manteniendo las manos apoyadas en el rebosadero y con un rulo entre las piernas, soltar una mano.



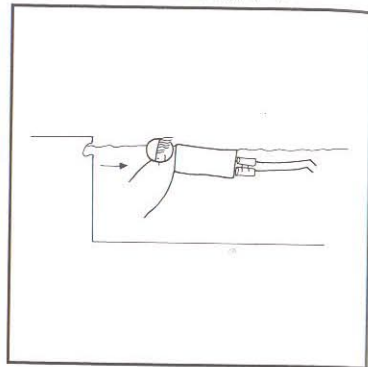
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, soltando las dos manos y quedando en flotación horizontal ventral libre.

DIFICULTAD: B

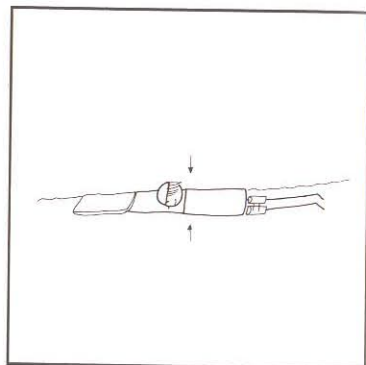


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Rulo, tabla

Descripción del ejercicio: Intentar una flotación ventral manteniendo un rulo entre las piernas y una tabla cogida en las manos.

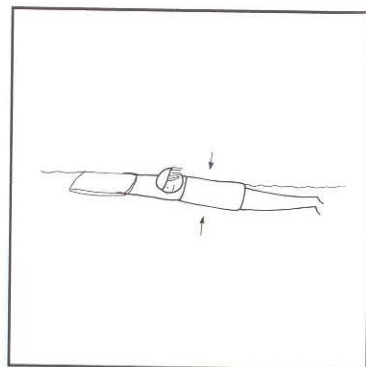


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación ventral manteniendo una tabla cogida con la manos, los brazos estirados.



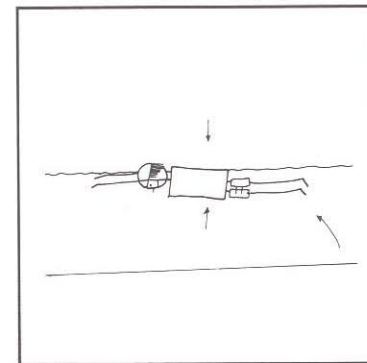
DIFICULTAD: B

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Partiendo de pie y con un rulo entre las piernas, impulsarse hacia delante y realizar una flotación ventral.

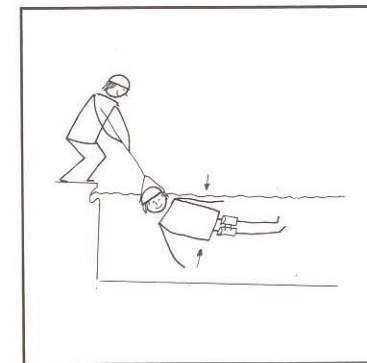


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Rulo, percha

Descripción del ejercicio: Con un rulo entre las piernas, realizar una flotación dorsal apoyando la cabeza en la percha que aguanta el profesor.

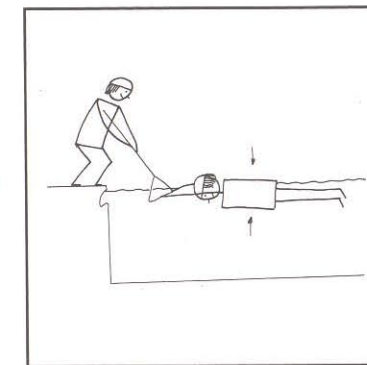


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Percha

Descripción del ejercicio: El alumno se coge con ambas manos a la percha que le ofrece el profesor e intenta una flotación ventral. Soltarse y mantener la flotación.

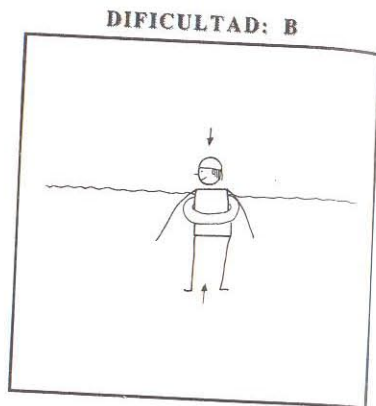


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Con un flotador en la cintura, flotar verticalmente.

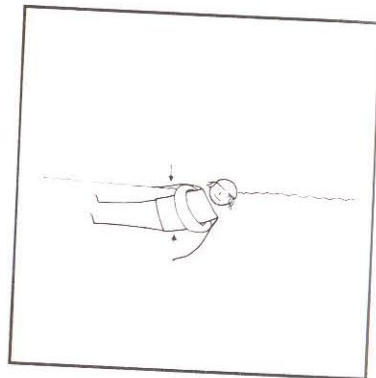


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación dorsal con un flotador en la cintura.

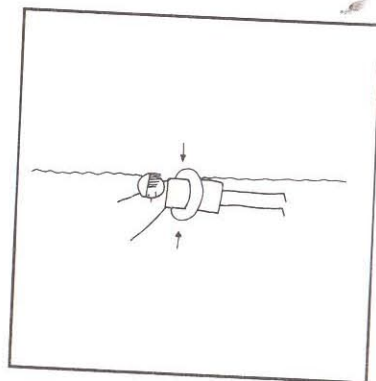


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación ventral con un flotador en la cintura.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Mantener una flotación vertical con cuatro flotadores en la cintura.

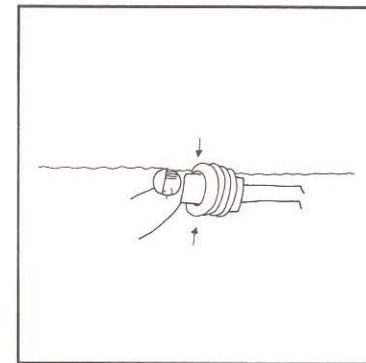


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Mantener una flotación ventral con cuatro flotadores en la cintura.

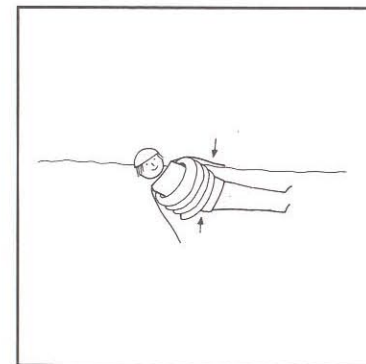


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Mantener una flotación dorsal con cuatro flotadores en la cintura.



Formación: Individual

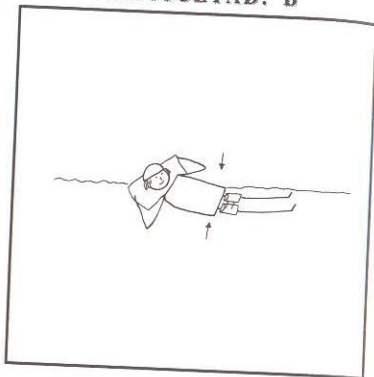
Piscina: Iniciación

Material: Rulo, tabla

Descripción del ejercicio:

Manteniendo con la manos una tabla tras la cabeza y un rulo entre las piernas, mantener una flotación dorsal.

DIFICULTAD: B

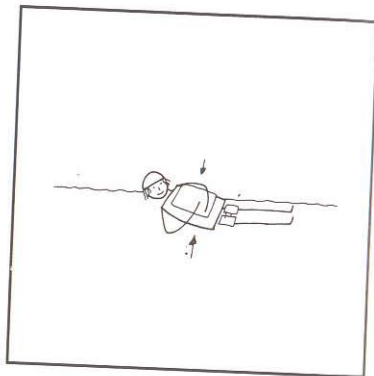


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Rulo, tabla

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior pero manteniendo la tabla en el pecho.

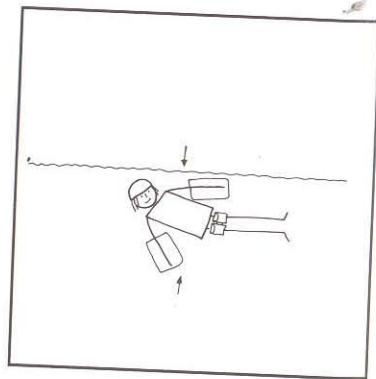


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Rulo, tablas

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación dorsal con un rulo entre las piernas y una tabla en cada mano.



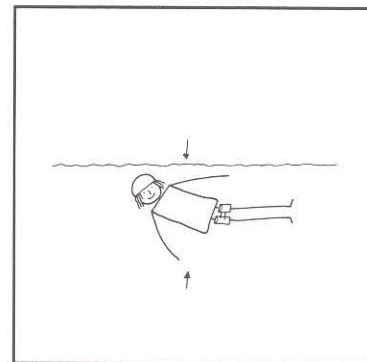
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación dorsal con un rulo entre las piernas.

DIFICULTAD: B

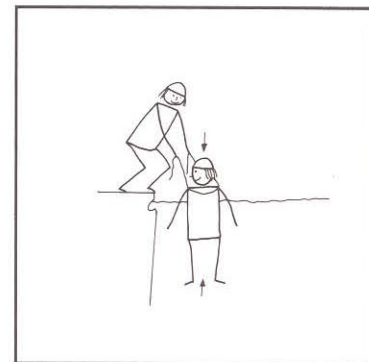


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Goma o cinta elástica

Descripción del ejercicio: El profesor ayuda al alumno a mantener la flotación vertical, mediante una goma que sostiene al alumno por debajo de los hombros.

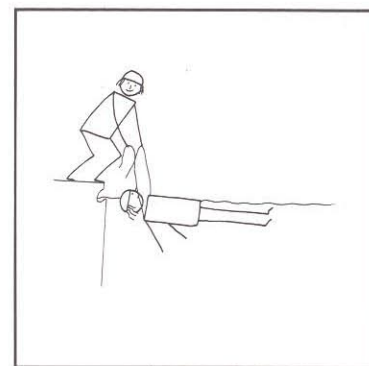


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Goma o cinta elástica

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero el alumno en flotación dorsal.

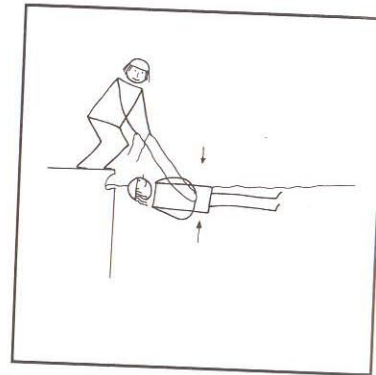
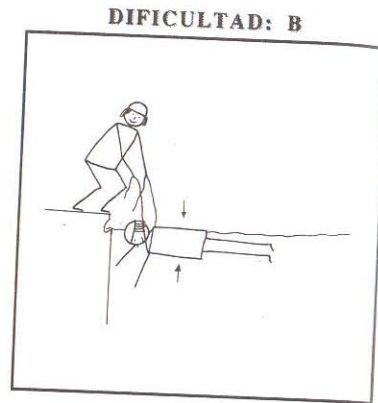


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Goma larga

Descripción del ejercicio: El profesor ayuda al alumno a mantener una flotación ventral, sosteniendo una goma por debajo de los hombros.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores, tabla

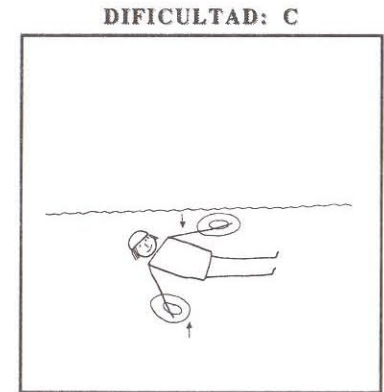
Descripción del ejercicio: Con un flotador en cada brazo y una tabla bajo las piernas, mantener una flotación dorsal.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación dorsal con un flotador cogido en cada mano.

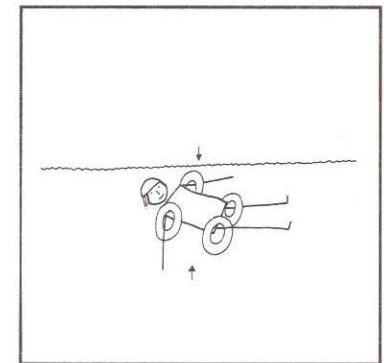


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores circulares

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación dorsal con un flotador alrededor de cada mano y cada pie.

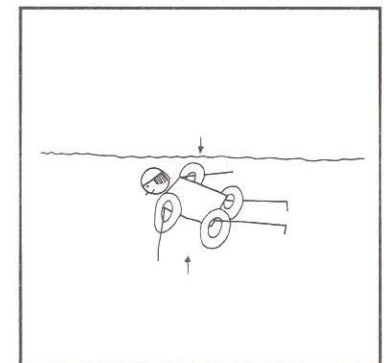


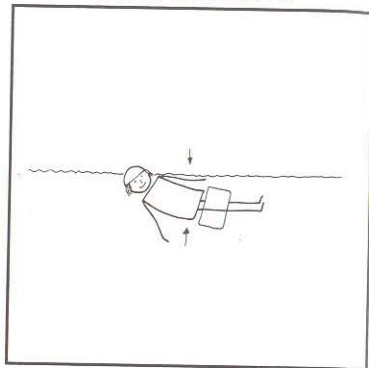
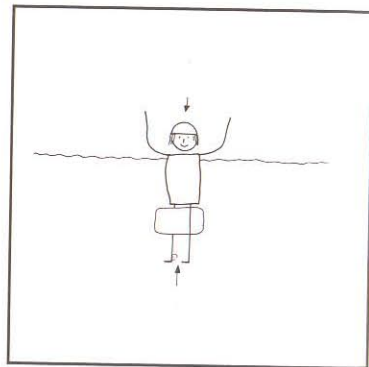
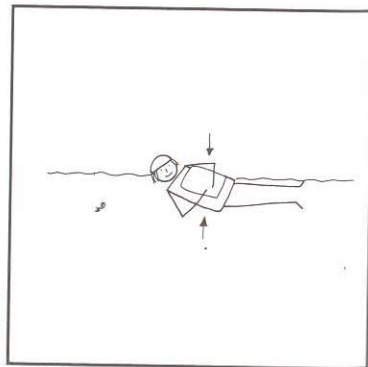
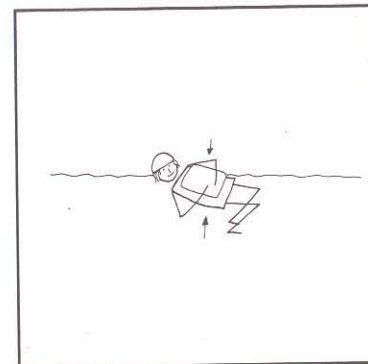
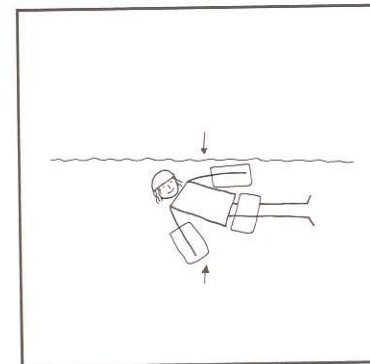
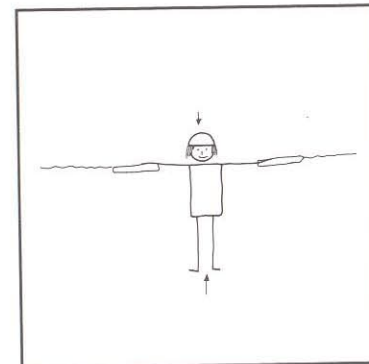
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores circulares

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior pero en flotación ventral.



DIFICULTAD: C**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tabla**Descripción del ejercicio:** Flotación dorsal con una tabla entre las piernas**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tabla**Descripción del ejercicio:** Realizar una flotación vertical con una tabla entre las piernas.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tabla**Descripción del ejercicio:** Realizar una flotación dorsal con una tabla cogida contra el pecho.**DIFICULTAD: C****Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tabla**Descripción del ejercicio:** El mismo ejercicio anterior con las piernas encogidas.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tablas**Descripción del ejercicio:** Con una tabla en cada mano y otra entre las piernas, realizar una flotación dorsal.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tablas**Descripción del ejercicio:** Realizar una flotación vertical con los brazos extendidos y una tabla en mano.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación dorsal con una tabla entre los pies.

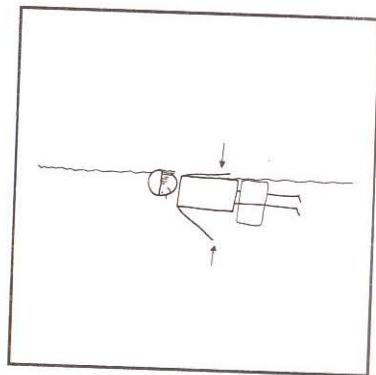


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación ventral manteniendo una tabla entre las piernas.

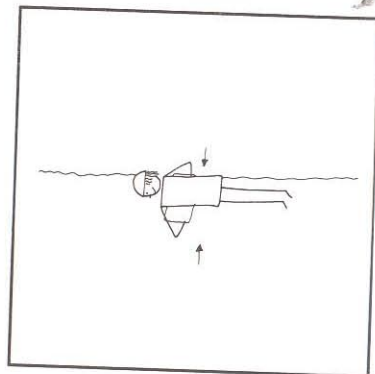


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación ventral manteniendo una tabla contra el pecho.

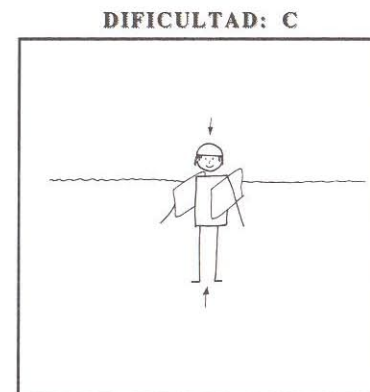


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tablas

Descripción del ejercicio: Flotación en posición vertical, con dos tablas colocadas bajo los brazos.

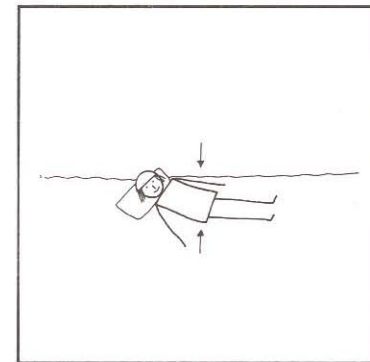


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Flotación dorsal manteniendo la cabeza sobre una tabla sin ayuda de las manos.

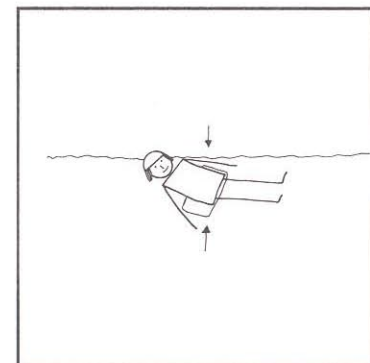


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación dorsal con una tabla en la zona lumbar.

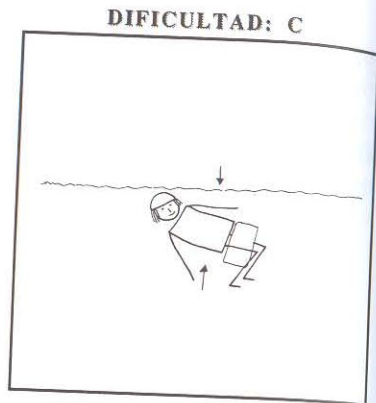


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación dorsal con una tabla cogida entre ambas piernas flexionadas.

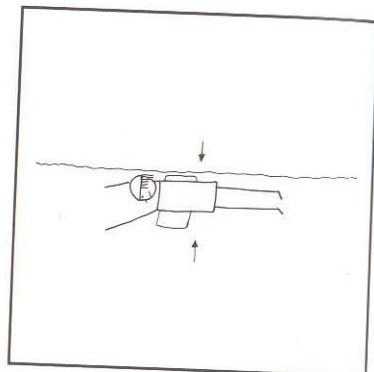


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Flotación ventral con una tabla en el pecho.

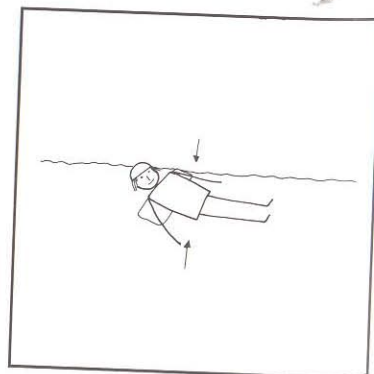


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Flotación dorsal con una tabla en la espalda.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio anterior con un rulo en la nuca.

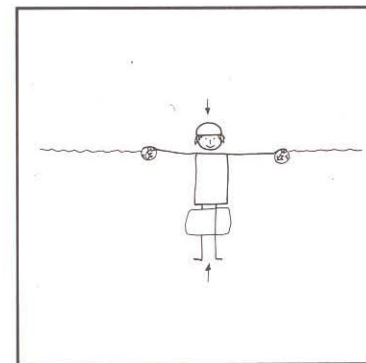


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla, pelotas pequeñas

Descripción del ejercicio: Flotación vertical con una tabla entre las piernas y una pelota en cada mano, los brazos extendidos.

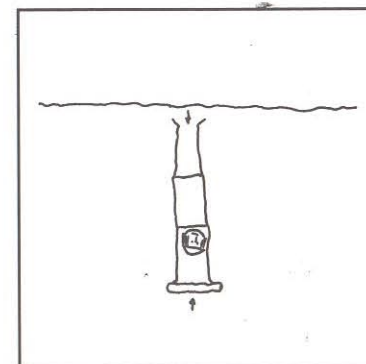


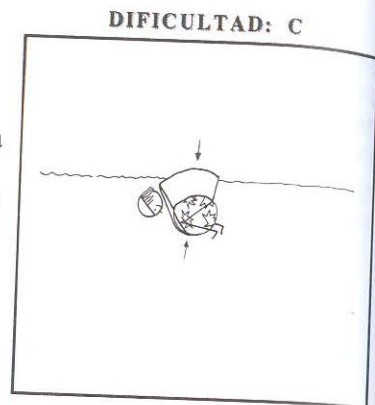
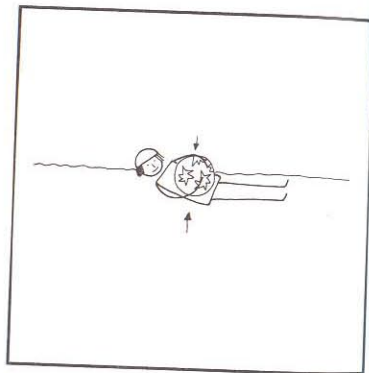
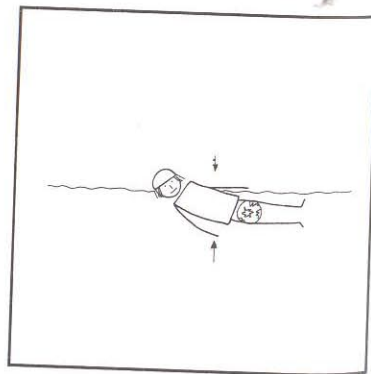
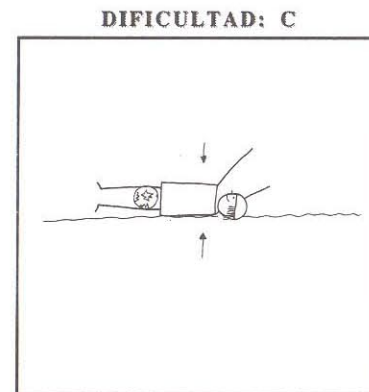
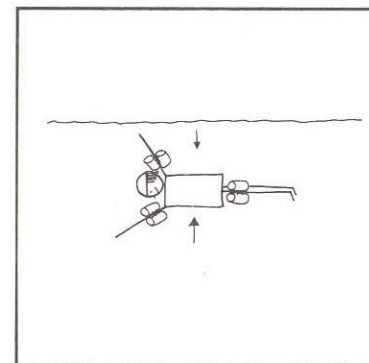
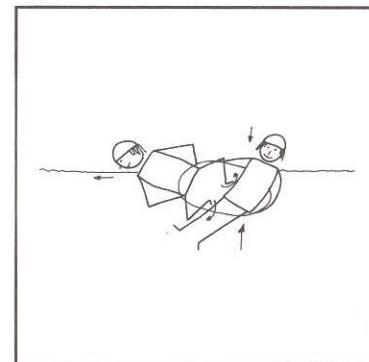
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Flotación vertical invertida, manteniendo una tabla entre las manos y los brazos extendidos.



Formación: Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota de waterpolo**Descripción del ejercicio:** Mantener la pelota fuertemente abrazada y las piernas encogidas, flotando en posición de "medusa".**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota de waterpolo**Descripción del ejercicio:** Flotación dorsal manteniendo una pelota abrazada.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota**Descripción del ejercicio:** Realizar una flotación dorsal con una pelota entre las piernas.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota**Descripción del ejercicio:** Realizar una flotación ventral con una pelota entre las piernas.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Rulos**Descripción del ejercicio:** Con un rulo en cada brazo y otro entre las piernas, realizar una flotación ventral.**Formación:** Parejas**Piscina:** Profunda**Material:** Aro**Descripción del ejercicio:** Uno de los alumnos arrastra el aro mientras el otro flota dorsalmente cogido a éste.

• Ejercicios sin material

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: El alumno intenta una flotación dorsal y el profesor le ayuda aguantándose con las manos por la espalda y las caderas.

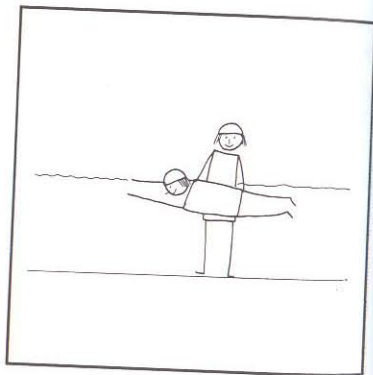


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: El alumno intenta una flotación ventral mientras el profesor le ayuda sosteniéndole con las manos por las caderas y el pecho.

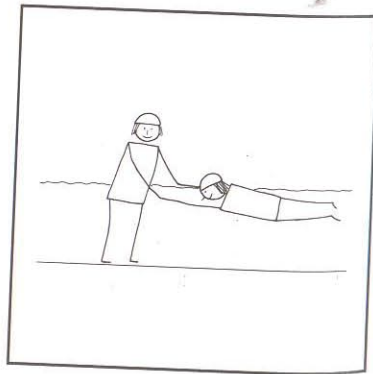


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Un alumno de pie aguenta por las manos al compañero que intenta una flotación ventral.

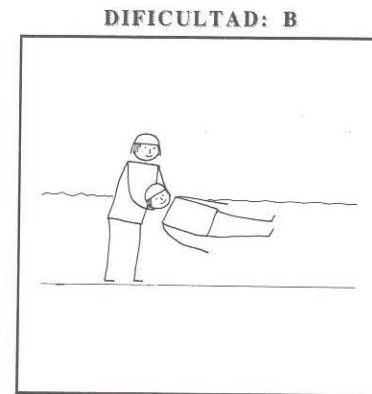


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Un alumno aguanta por la nuca a su compañero mientras éste intenta realizar una flotación dorsal.

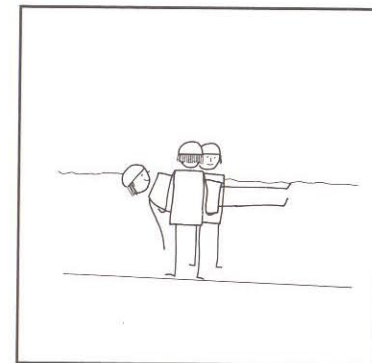


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: En grupos de tres. Coger al compañero cada uno por un brazo sosteniéndole mientras realiza una flotación dorsal.



Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Grupos de tres. Entre dos cogen al compañero, por las piernas y la nuca, ayudándole a realizar una flotación dorsal.



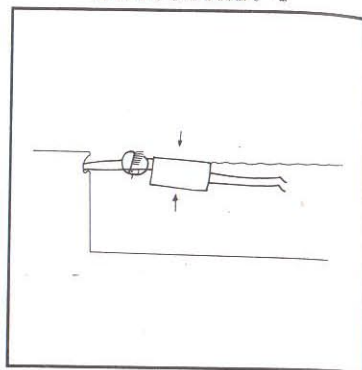
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación ventral apoyando las manos en el rebosadero.

DIFICULTAD: C

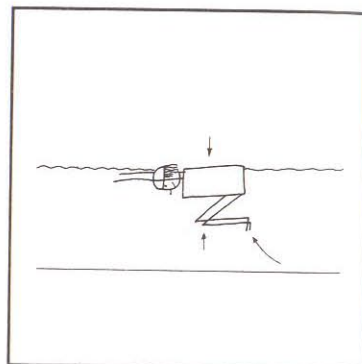


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo de pie, meter la cabeza en el agua, encoger las piernas y quedar en flotación ventral.

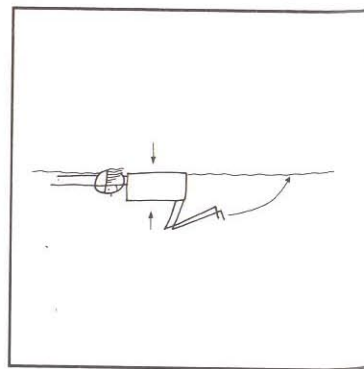


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo de la posición final del ejercicio anterior, estirar completamente el cuerpo manteniendo una flotación ventral.



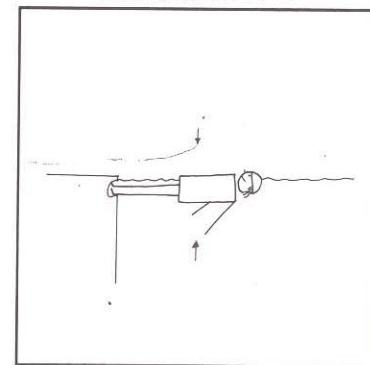
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar una flotación dorsal con apoyo de los pies en el rebosadero.

DIFICULTAD: C



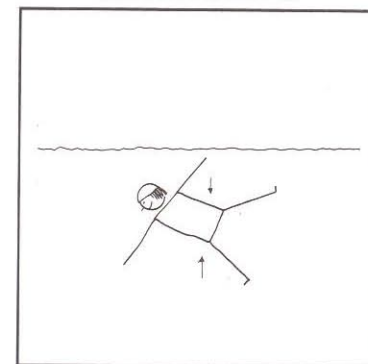
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación ventral manteniendo los brazos y las piernas separados.

DIFICULTAD: D

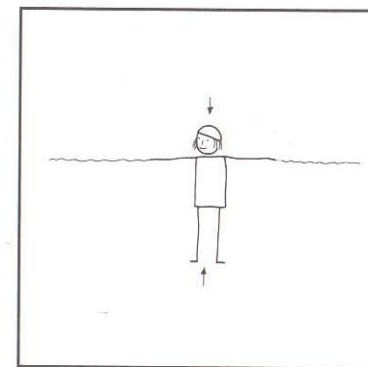


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación vertical con los brazos en cruz.

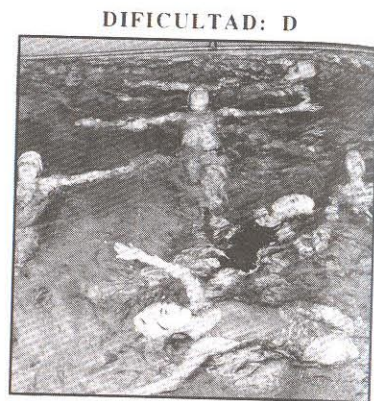


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación dorsal manteniendo los brazos extendidos por encima de la cabeza.

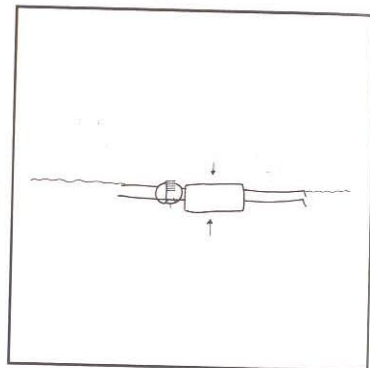


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación ventral libre con los brazos extendidos por encima de la cabeza.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación dorsal libre.

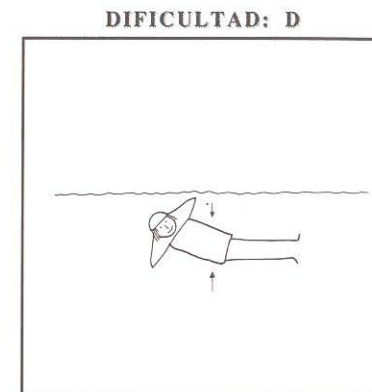


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación dorsal con las manos cruzadas en la nuca.

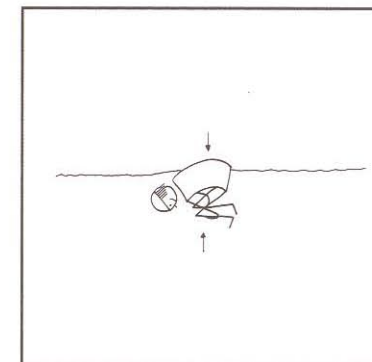


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación con el cuerpo completamente encogido, en posición de "medusa".

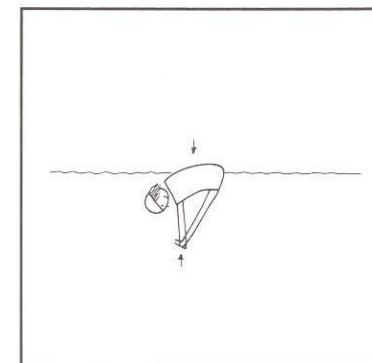


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación en posición carpada.

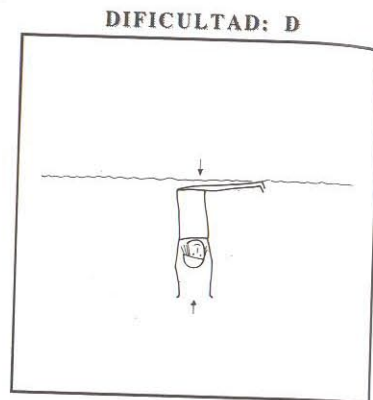


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación en posición de "escuadra" invertida.

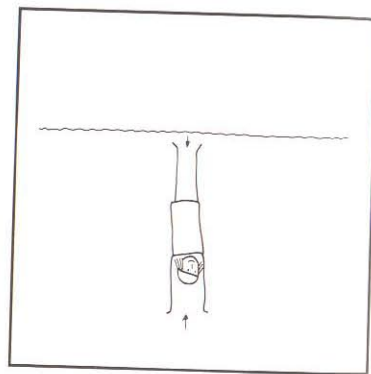


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación vertical invertida.

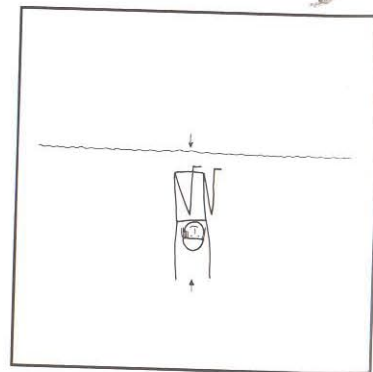


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantener una flotación en posición vertical invertida con piernas flexionadas hacia el pecho.

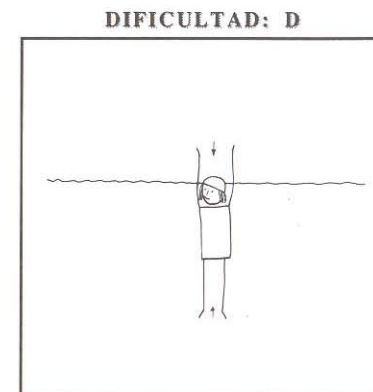


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación vertical manteniendo los brazos extendidos por encima de la cabeza.

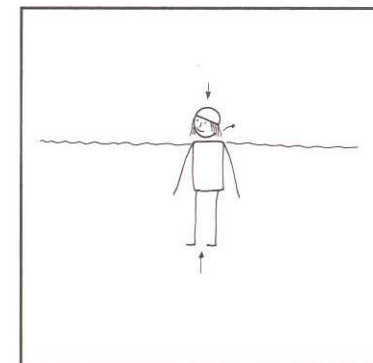


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Flotación vertical con la cabeza ligeramente hacia atrás y los brazos pegados a los costados.



3ª PARTE

EXPLORACIÓN

EXPLORACIÓN

Bloque	Formación	Dificultad	Piscina	Material
DESPLAZAMIENTOS	INDIVIDUAL	A	INICIACIÓN PROFUNDA	SÍ
	PAREJA	B		NO
	GRUPO	C		
		D		

Bloque	Piscina	Dificultad	Material	Formación
EQUILIBRIOS	INICIACIÓN PROFUNDA	A	SÍ	INDIVIDUAL
		B		PAREJA
		C	NO	GRUPO
		D		

Bloque	Dificultad	Piscina	Material	Formación
GIROS	A	INICIACIÓN	SÍ	INDIVIDUAL
	B		NO	PAREJAS
	C	PROFUNDA		GRUPO
	D			

Bloque	Formación	Material	Dificultad	Piscina
LANZAMIENTOS	INDIVIDUAL	SÍ NO	A	INICIACIÓN
	PAREJA		B	
	GRUPO		C	PROFUNDA
			D	

Bloque	Dificultad	Piscina	Formación	Material
SALTOS	A	INICIACIÓN	INDIVIDUAL	SÍ
	B		PAREJA	NO
	C	PROFUNDA	GRUPO	
	D			

EJEMPLO DE CLASE DE LA FASE DE EXPLORACIÓN

OBJETIVO DE LA CLASE: Desarrollo de distintas formas de desplazamiento.

NÚMERO DE ALUMNOS: De 20 a 25

EDAD DE LOS ALMNOS: De 10 a 11 años

DURACIÓN DE LA SESIÓN: 45 minutos

PISCINA: Iniciación y profunda

ACTIVIDADES

PARTE INICIAL:

- Juego: La red
Formar dos grupos; uno de ellos forma un círculo cogidos de la manos (la red) y el otro se coloca en el interior, intentando entonces escapar de la red, por encima, debajo de los brazos o por entre las piernas de los primeros.

PARTE CENTRAL:

- Desplazarse unos 20 metros en posición vertical con los brazos en cruz y piernas de "bicicleta".
- Desplazarse unos 20 metros sentados con una tabla bajo las piernas y manteniendo el equilibrio.
- Desplazarse unos 20 metros manteniendo el equilibrio de pie sobre una tabla.
- Nadar 25 metros con una pelota delante, entre los brazos y la cabeza fuera del agua.
- Nadar 25 metros de espalda manteniendo una pelota en el aire.
- Por parejas, desplazarse 25 metros pasándose continuamente una pelota.

PARTE FINAL:

- Juego: El Buda
Inspirar profundamente, adoptar la posición de Buda (piernas cruzadas y encogidas, manos sobre la rodillas), sacar el aire lentamente y mantener la posición mientras el cuerpo descende hacia el fondo de la piscina donde se permanecerá mientras se pueda. ¿Quién aguanta más tiempo?

DESPLAZAMIENTOS

Entendemos los *Desplazamientos* presentados en este capítulo como progresiones de un punto a otro de nuestro entorno, que pueden adoptar infinitas formas, no necesariamente rentables pero sí efectivas.

• Ejercicios individuales

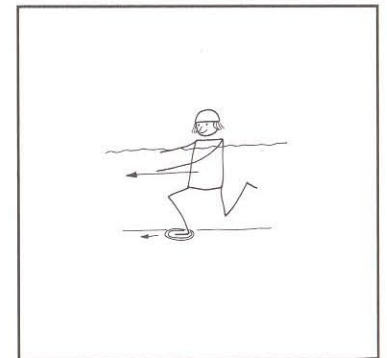
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Anilla

Descripción del ejercicio: El alumno se desplaza caminando por la piscina de iniciación arrastrando una anilla con el pie.

DIFICULTAD: B

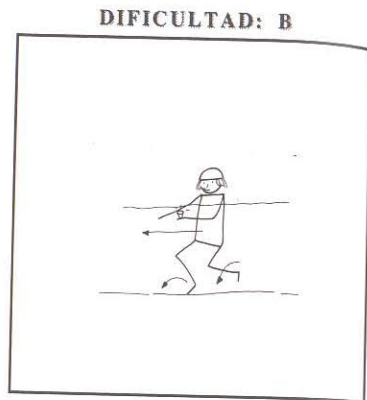


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Vaso de plástico

Descripción del ejercicio: Andar por la piscina llevando en la mano un vaso lleno de agua sin que se derrame.

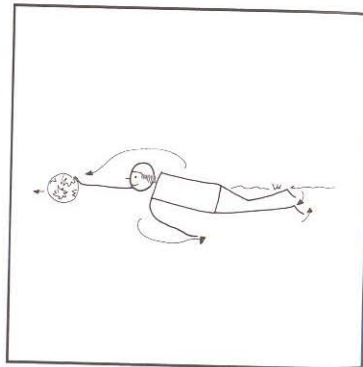


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Desplazarse nadando crol y empujando una pelota con la mano.

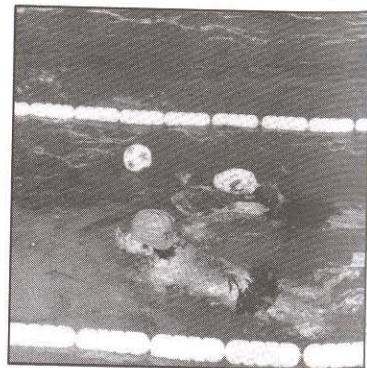


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Desplazarse con impulso de pies exclusivamente y empujando una pelota con la nariz.

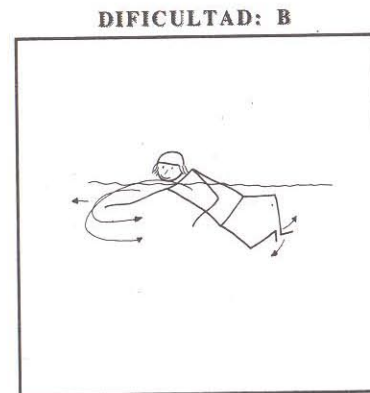


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal y lateralmente.

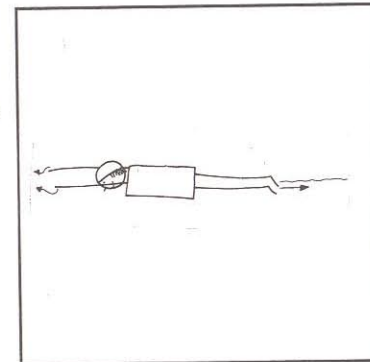


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal ventral hacia atrás.

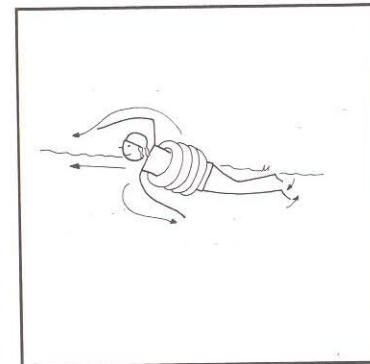


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Desplazarse nadando crol y con cuatro flotadores alrededor del cuerpo.



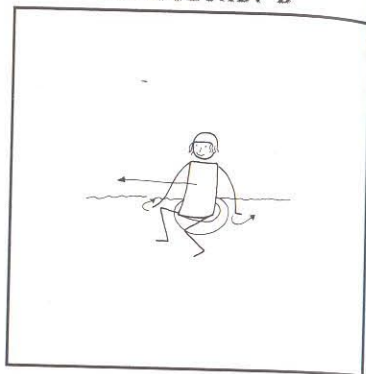
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Desplazarse sentado sobre un flotador, mediante una remada de manos.

DIFICULTAD: B

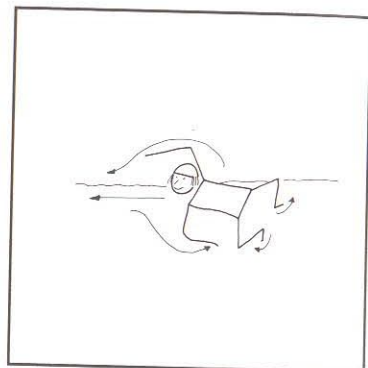


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol con pies de braza.

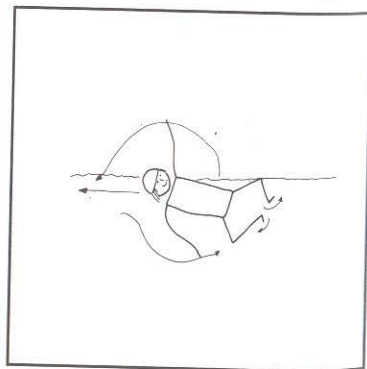


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar espalda con pies de braza.



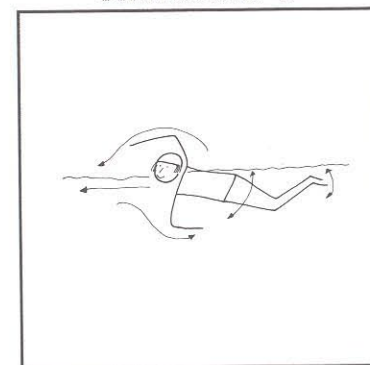
DIFICULTAD: B

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol con pies de "delfín".

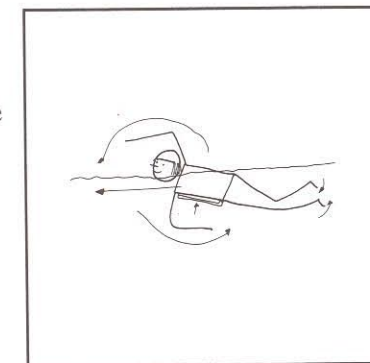


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Desplazarse nadando crol, mientras mantenemos una tabla contra el pecho.

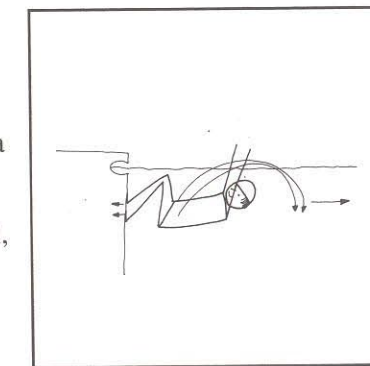


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Impulsarse con suavidad en el fondo de la piscina para, lanzando los brazos atrás por encima de la cabeza y el tronco a continuación entrar en flotación dorsal, desliziéndose suavemente.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical y cogidos al rebosadero con las manos, impulsar el cuerpo hacia el fondo de la piscina.

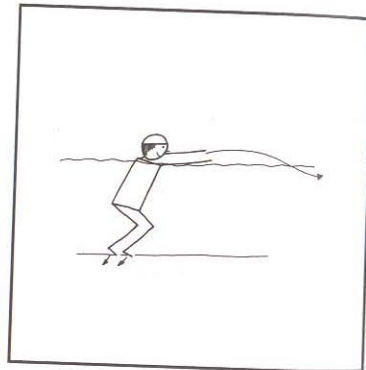


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: De pie en la piscina, impulsarse con una suave salto hacia delante hasta quedar en flotación ventral y deslizándose lentamente.

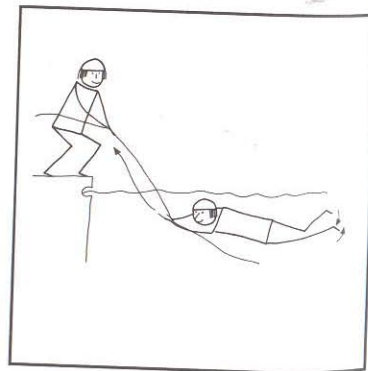


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Cuerda larga

Descripción del ejercicio: El profesor estira de una cuerda a cuyo extremo se coge un alumno con ambas manos. Distintas posiciones.

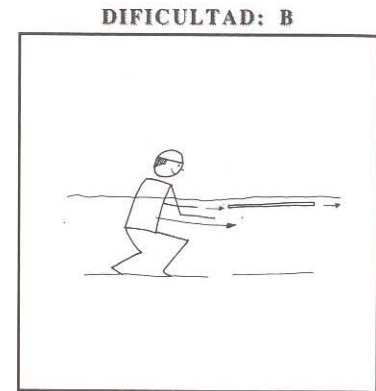


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio: El alumno camina por la piscina empujando una pica que flota.

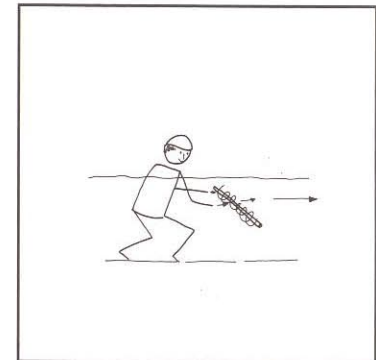


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio: Andar por la piscina empujando una pica en posición transversal, haciéndola "rodar" con la mano.

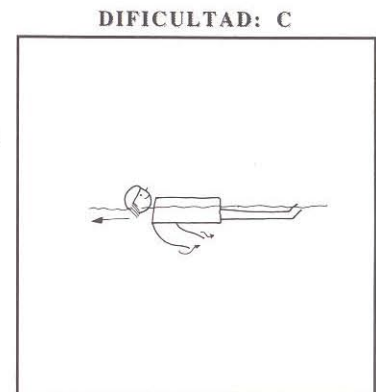


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal (dorsal) manteniendo las piernas inmóviles y con remada de manos tipo "estándar".



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal (dorsal) con piernas estiradas e inmóviles y remada "contra estándar".

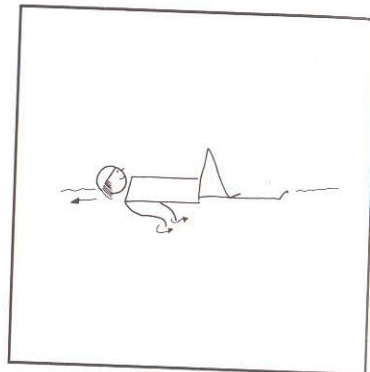


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal (dorsal) con una pierna extendida y la otra en posición de "velero" (encogida), con una remada tipo "estándar".

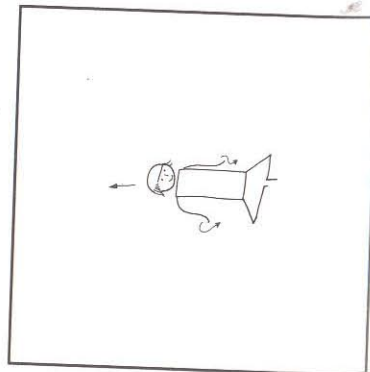


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse con remada tipo "estándar" en posición horizontal (dorsal) y las piernas encogidas con las plantas de los pies tocándose.

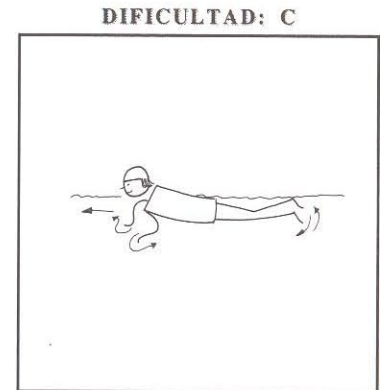


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal (ventral) con remada tipo "estándar" y pies de crol.

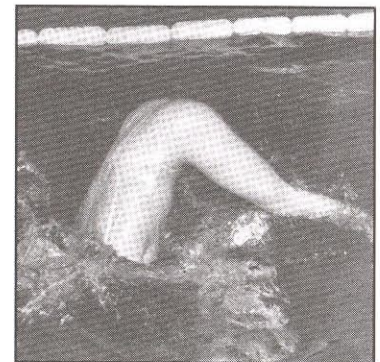


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Bajar hasta tocar con las manos en el fondo de la piscina e impulsarse fuertemente hacia arriba con las piernas.

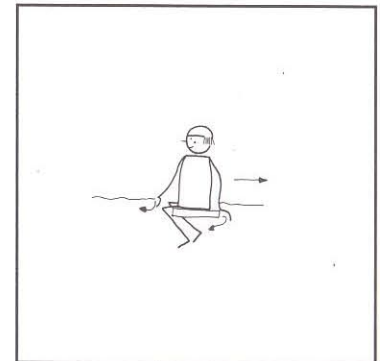


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Sentado sobre la tabla, con las piernas encogidas. Las manos realizan una pequeña remada empujando el agua hacia adelante, por lo que el desplazamiento será hacia atrás.

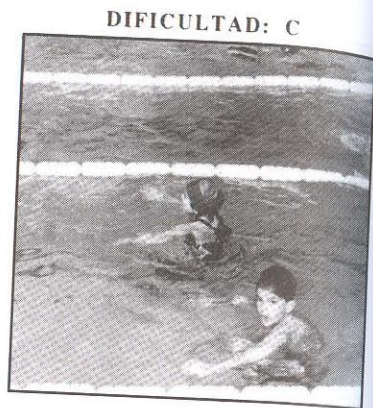


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio anterior pero avanzado hacia delante.

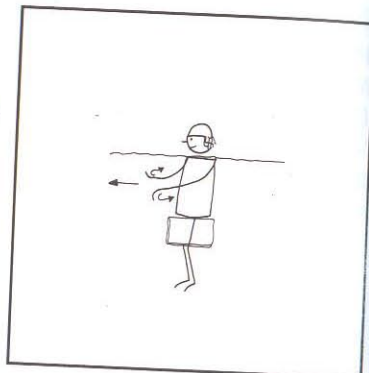


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: En posición vertical y con una tabla entre las piernas desplazarse mediante una pequeña remada con las manos empujando el agua hacia atrás.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio anterior pero desplazándose hacia atrás.

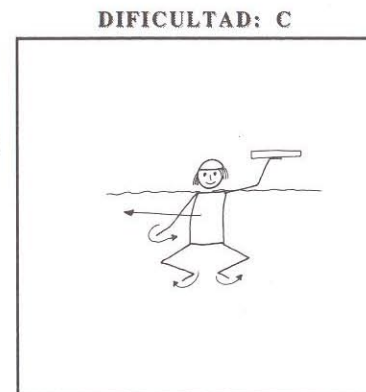


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: En posición vertical desplazarse manteniendo en alto una tabla sobre la mano a modo de "bandeja".

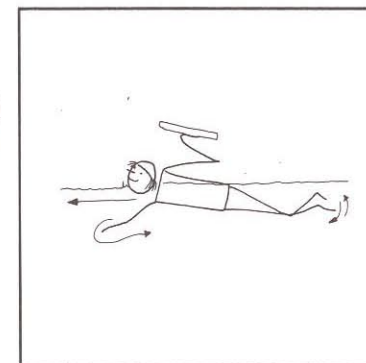


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Pies de crol manteniendo una tabla con la mano en alto a manera de "bandeja".

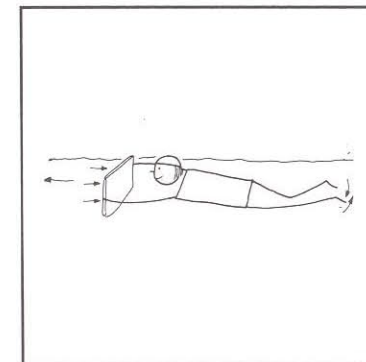


Formación: Individual

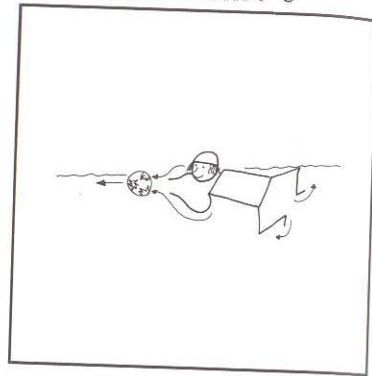
Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Intentar avanzar con pies de crol manteniendo frente a nosotros y con los brazos estirados una tabla en posición vertical.



DIFICULTAD: C



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

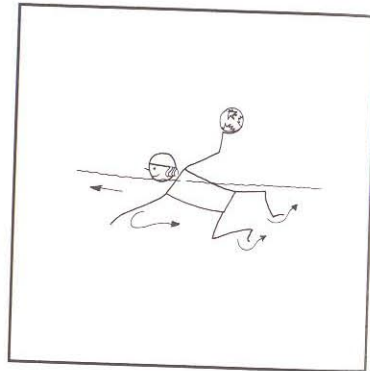
Descripción del ejercicio: Nadar braza empujando con ambas manos una pelota frente a nosotros.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Desplazarse con pies de braza, un brazo extendido fuera del agua y una pelota en la mano, y el otro brazo en el agua presiona delante del tronco con una remada sobre el agua.

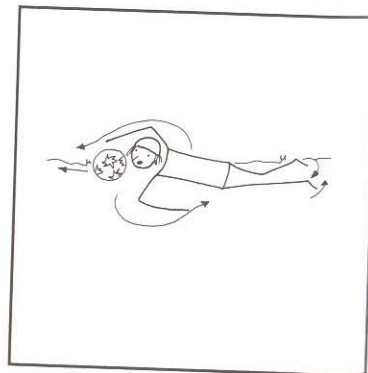


Formación: Individual

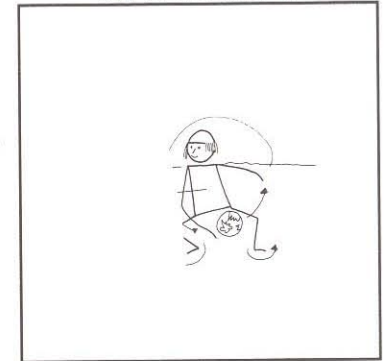
Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Nadar crol con la cabeza en alto y una pelota entre los brazos.



DIFICULTAD: C



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

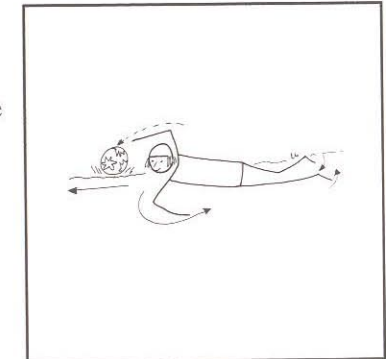
Descripción del ejercicio: Desplazarse con una pelota, pasándola por entre las piernas de delante atrás, recogerla y colocarla de nuevo delante.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Desplazarse nadando crol y lanzando una pelota hacia delante, alcanzarla y lanzarla de nuevo y así continuamente.

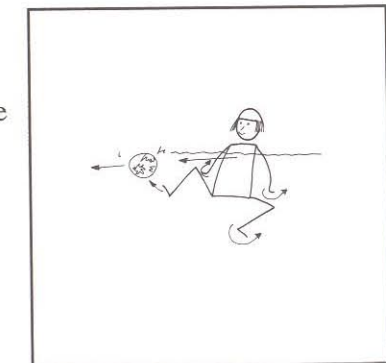


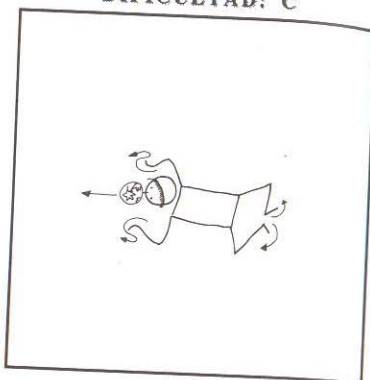
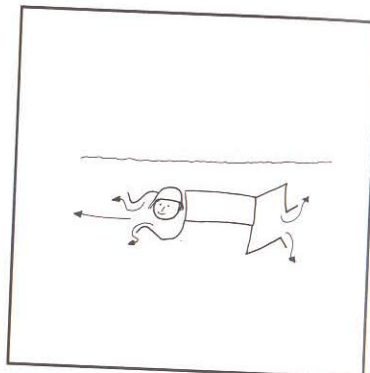
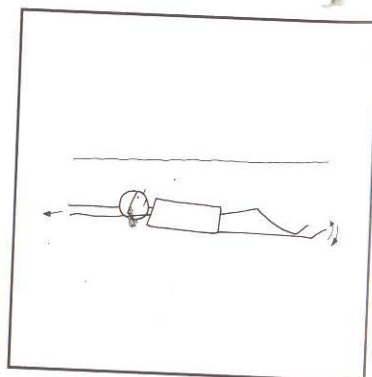
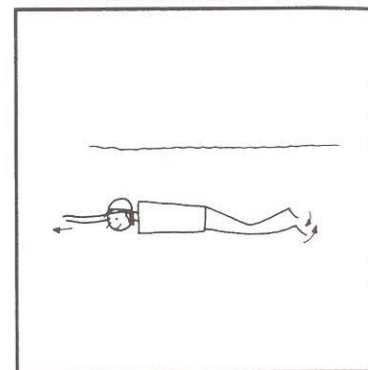
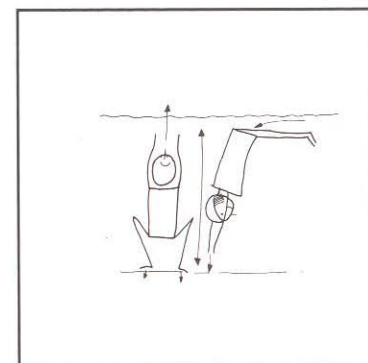
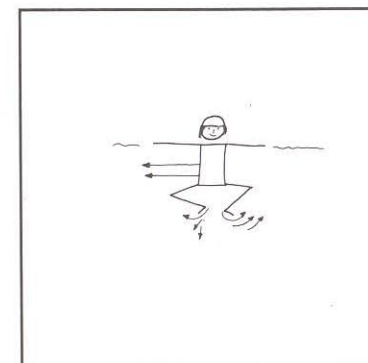
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Desplazarse hacia delante empujando una pelota con los pies.



Formación: Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota**Descripción del ejercicio:** Nadar braza con una pelota delante empujándola con la cabeza.**DIFICULTAD:** C**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Desplazarse por debajo del agua nadando braza.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Desplazarse por debajo del agua haciendo pies de espalda.**DIFICULTAD:** C**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Desplazarse por debajo del agua con pies de crol.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Realizar un "clavado" de cabeza y al llegar al fondo, impulsarse fuertemente hacia arriba con los pies.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Desplazarse en posición vertical y lateralmente con los brazos "en cruz" sobre el agua.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Corchera

Descripción del ejercicio: Desplazarse por debajo de la corchera ayudándose de las manos.

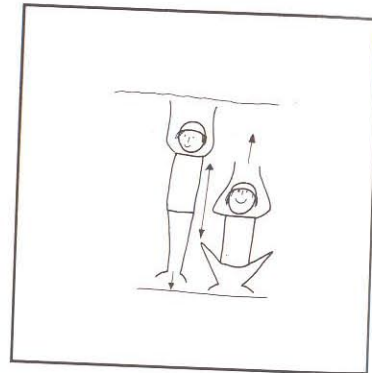


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Descender verticalmente hasta quedar de pie sobre el fondo, y con un pequeño impulso subir.

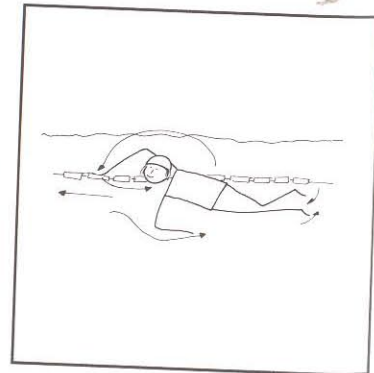


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Corchera

Descripción del ejercicio: Nadando crol junto a la corchera, un brazo se impulsa normalmente, y el del lado de la corchera la coge y tracciona con ella.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Corchera

Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio anterior nadando espalda.

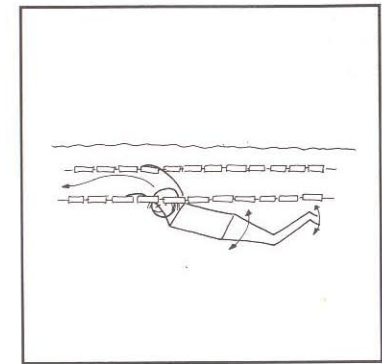


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Corchera

Descripción del ejercicio: Nadar mariposa, al meter los brazos al agua, cogerse a las corcheras e impulsarse hacia adelante.

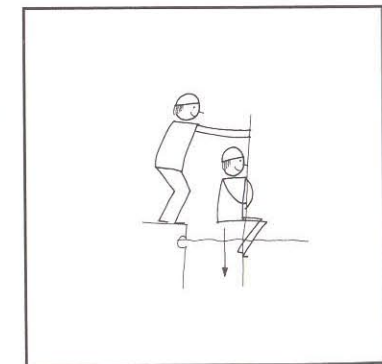


Formación: Individual

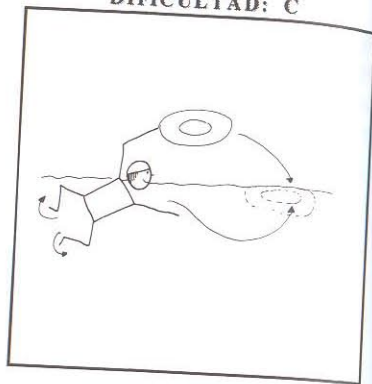
Piscina: Profunda

Material: Percha

Descripción del ejercicio: El profesor mantiene la percha vertical dentro del agua y el alumno desciende por ella hasta el fondo de la piscina.

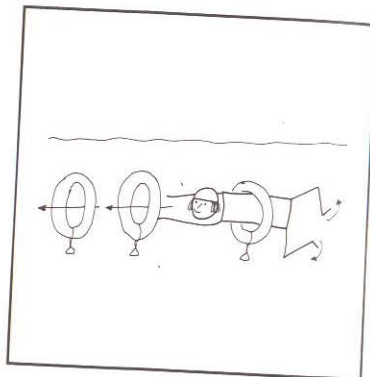


DIFICULTAD: C

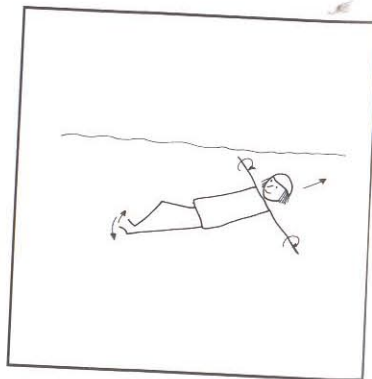


Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material: Flotador
Descripción del ejercicio: Avanzar manteniendo un flotador encima de la cabeza, lanzarlo hacia delante, nadar hacia él y recogerlo con la cabeza colocándolo encima de nuevo.

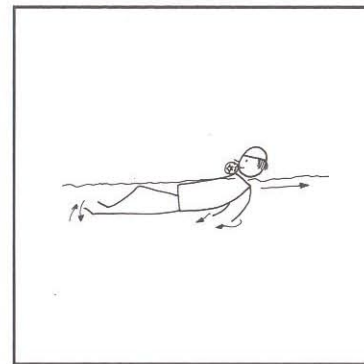
Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material: Flotadores circulares
Descripción del ejercicio: Se atan unos pesos a los flotadores de forma que queden sumergidos en posición vertical, y el alumno debe pasar por su interior.



Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material:
Descripción del ejercicio: Desplazarse hacia atrás en posición horizontal dorsal con batido de pies realizando con los brazos extendidos un ligero movimiento circular en dirección al desplazamiento.

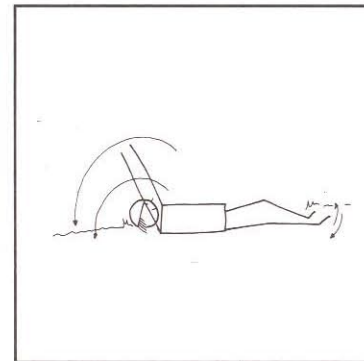


DIFICULTAD: C

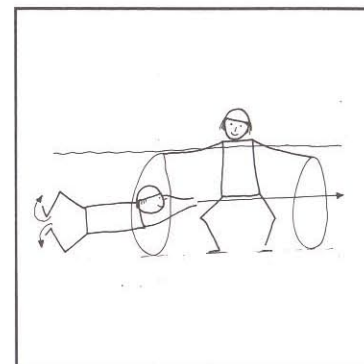


Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material: Pelota pequeña
Descripción del ejercicio: Desplazarse hacia atrás en posición horizontal dorsal, con batido de pies y remada de manos bajo las caderas, manteniendo una pelota sobre el pecho.

Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material:
Descripción del ejercicio: Desplazarse hacia atrás en posición horizontal dorsal, con pies de espalda y "doble espalda" con los brazos.



Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material:
Descripción del ejercicio: El profesor aguanta con los brazos extendidos dos aros de forma que queden sumergidos y el alumno deberá atravesarlos.



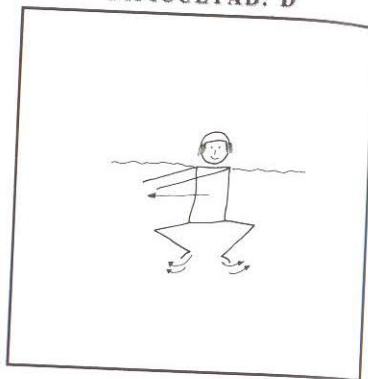
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical y con los brazos extendidos por encima del agua, avanzar con pies de braza.

DIFICULTAD: D

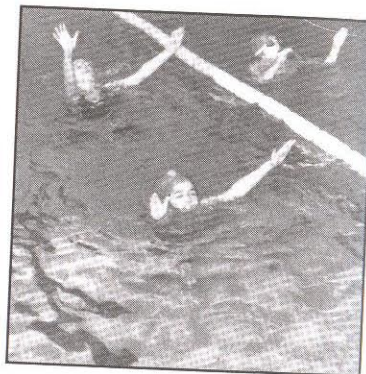


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical y con los brazos extendidos por encima de la cabeza, avanzar con pies de braza.

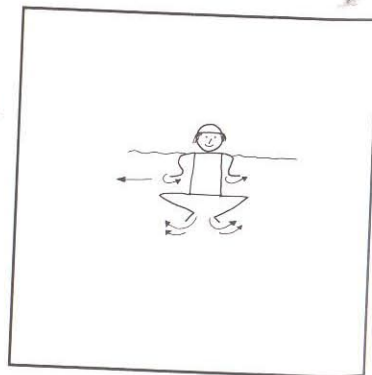


Formación: Individual

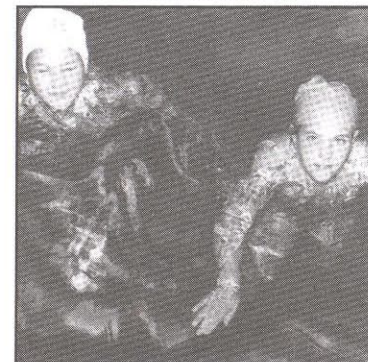
Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical avanzar con pies de braza y ayudándose con una "remada" de brazos.



DIFICULTAD: D



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

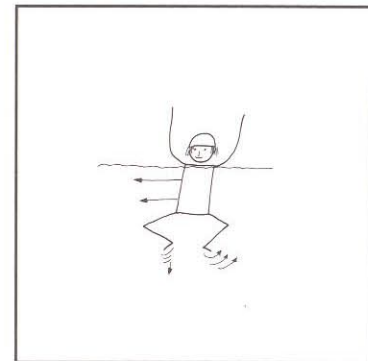
Descripción del ejercicio: En posición vertical, avanzar con remada de brazos y pies de crol.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición vertical y lateralmente con los brazos fuera del agua.

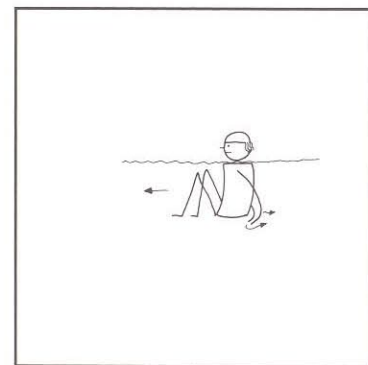


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición de "escuadra" (sentados con las piernas encogidas), avanzar impulsando con "remada" de brazos.



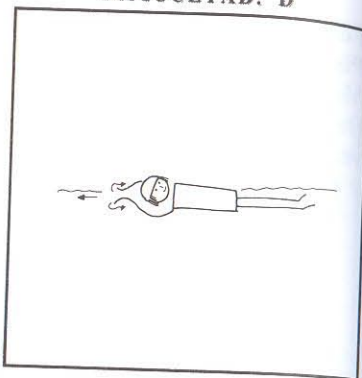
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal (dorsal) y con brazos extendidos por encima de la cabeza, con una remada tipo "torpedo".

DIFICULTAD: D

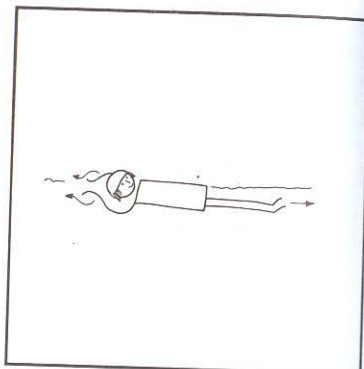


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal (dorsal) con brazos extendidos por encima de la cabeza, realizando una remada tipo "contratorpedo".

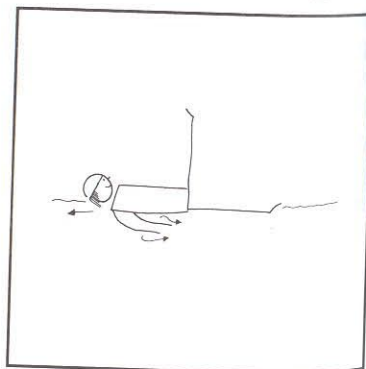


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición de "pierna de ballet" realizar un desplazamiento con remada tipo "estándar".



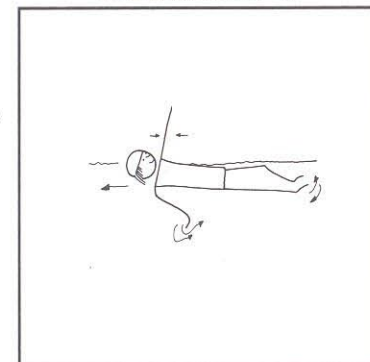
DIFICULTAD: D

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal (dorsal) con pies de espalda, manteniendo un brazo extendido hacia arriba y haciendo una remada tipo "estándar" con el otro.

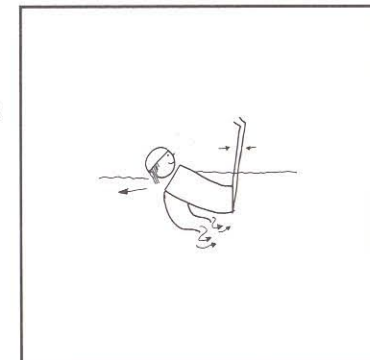


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse con remada tipo "estándar" manteniendo las piernas en posición "ballet doble".

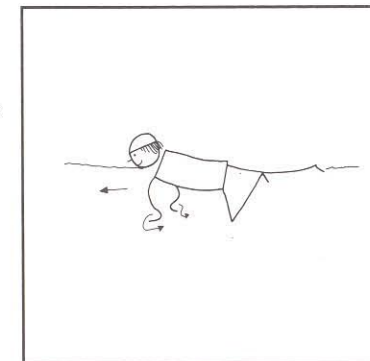


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal (ventral) con remada tipo "estándar" y las piernas en posición de "flamenco".

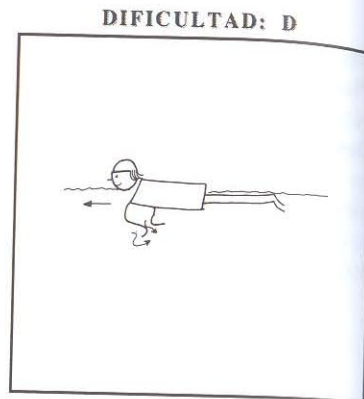


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición horizontal (ventral) desplazarse con remada tipo "estándar".

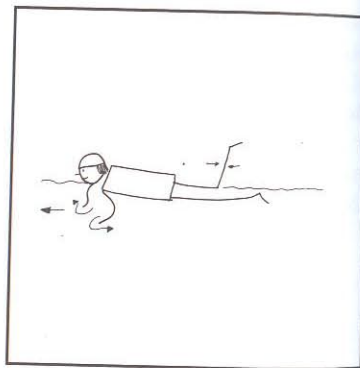


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal (ventral) con remada tipo "estándar" y con una pierna flexionada con el pie en alto.

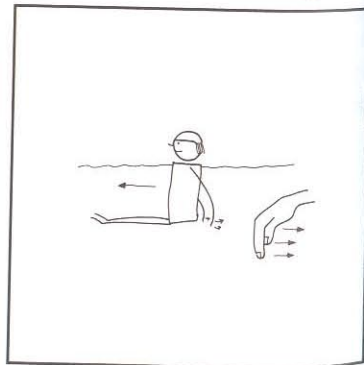


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Sentado en posición de escuadra (con la piernas y el tronco formando ángulo recto), hacer pequeña remada con las manos impulsando el agua atrás y avanzando en dirección a los pies.

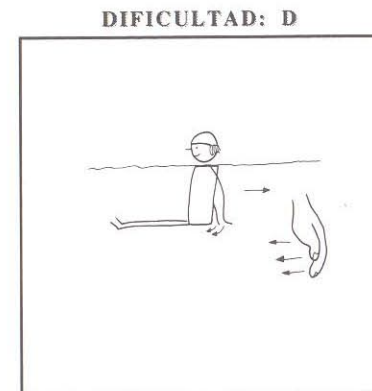


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio anterior pero con desplazamiento hacia atrás.

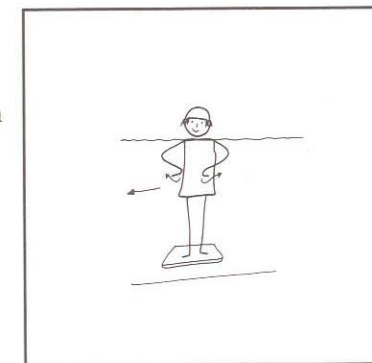


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: En posición vertical sobre una tabla, desplazarse realizando una remada por debajo del agua con las palmas de las manos y rotación de muñecas.

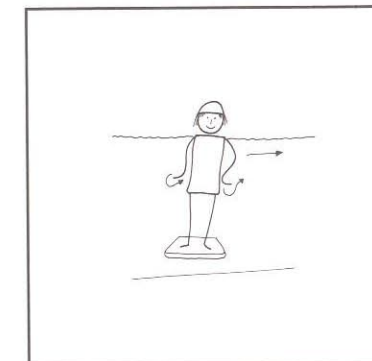


Formación: Individual

Piscina: Profunda

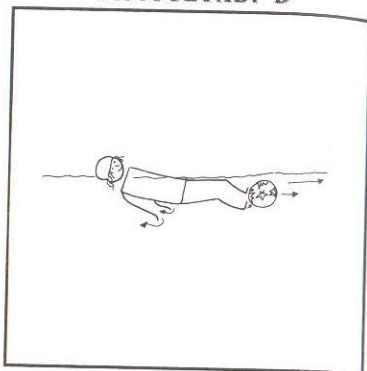
Material: Tabla

Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio anterior, pero con desplazamiento hacia atrás.

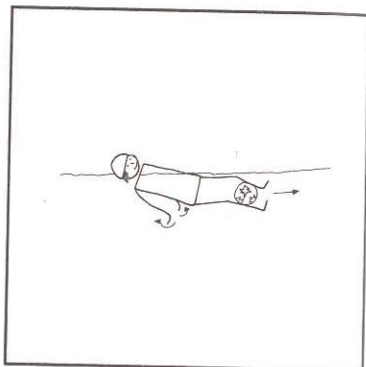


Formación: Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota

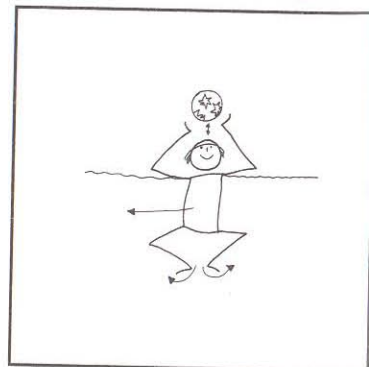
Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición horizontal dorsal con remada de manos y hacia los pies llevando delante de éstos una pelota.

DIFICULTAD: D**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota

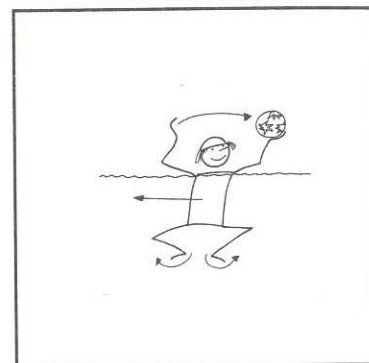
Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio anterior, pero llevando la pelota entre las piernas.

**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota

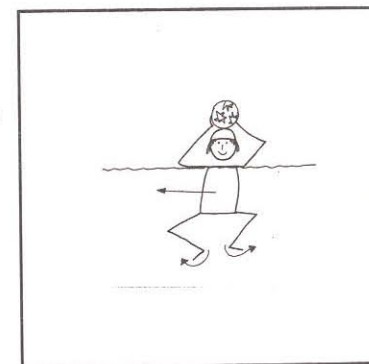
Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición vertical lanzando una pelota al aire y recogéndola de nuevo.

**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota

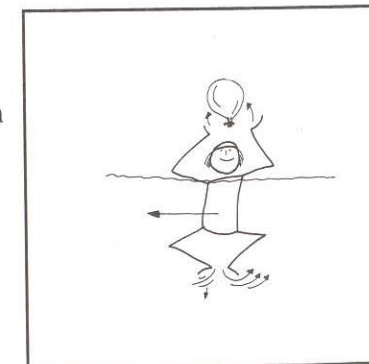
Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición vertical lanzando una pelota al aire con una mano y recogéndola con la otra.

DIFICULTAD: D**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición vertical con una pelota sobre la cabeza, aguantándola con ambas manos.

**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Globos

Descripción del ejercicio: En posición vertical desplazarse golpeando un globo con cabeza y manos, evitando que caiga al agua.



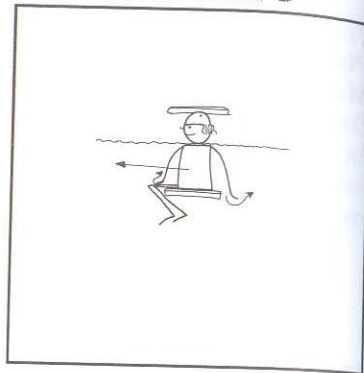
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tablas

Descripción del ejercicio: Desplazarse sentado sobre una tabla y con otra en equilibrio sobre la cabeza mientras las manos realizan una remada de avance empujando el agua hacia atrás.

DIFICULTAD: D

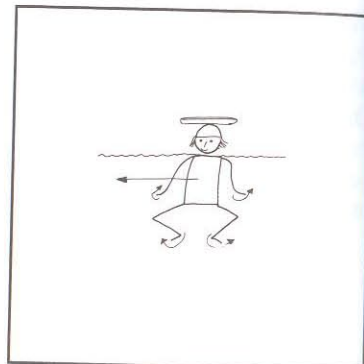


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición vertical con una tabla en equilibrio sobre la cabeza, y avanzar con remada de manos, impulsando el agua hacia atrás.

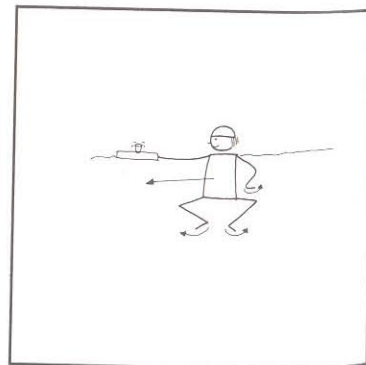


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla, vaso de plástico

Descripción del ejercicio: Avanzar en posición vertical manteniendo con una mano una tabla sobre la que hay un vaso lleno de agua, sin derramarla.



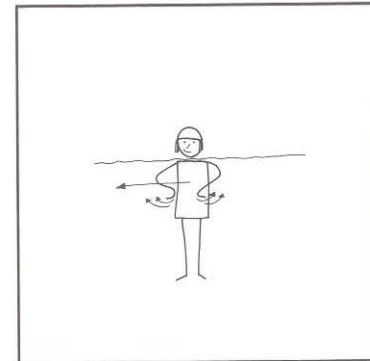
DIFICULTAD: D

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical con el cuerpo completamente extendido, los brazos a la altura del pecho y las manos ligeramente abiertas hacia afuera, remar lentamente.

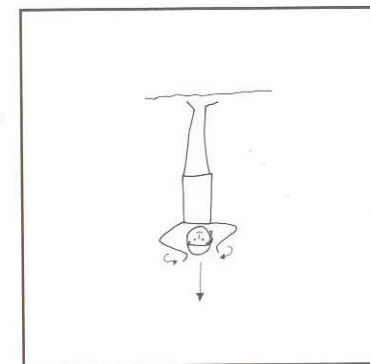


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical invertida, desplazarse hacia el fondo de la piscina impulsándose con remada de manos por encima de la cabeza.

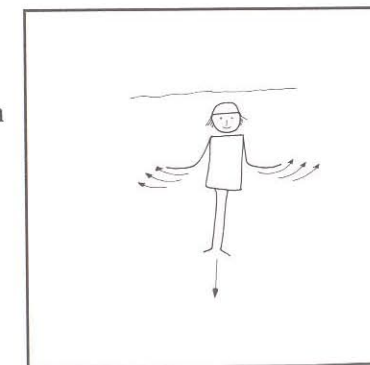


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical impulsarse hacia el fondo de la piscina mediante una remada de manos a la altura de la cintura.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo en posición horizontal ventral y sin ayuda de las piernas, sumergirse hacia el fondo de la piscina impulsándose mediante remada de manos junto a la cabeza.

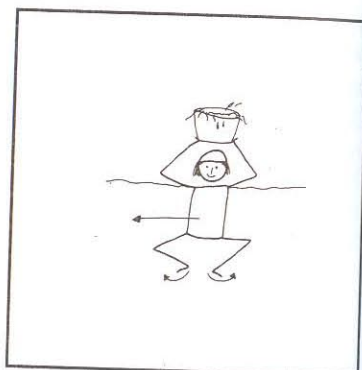


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Cubo

Descripción del ejercicio: Desplazarse en posición vertical con piernas de "bicicleta" manteniendo con ambas manos por encima de la cabeza un cubo lleno de agua.

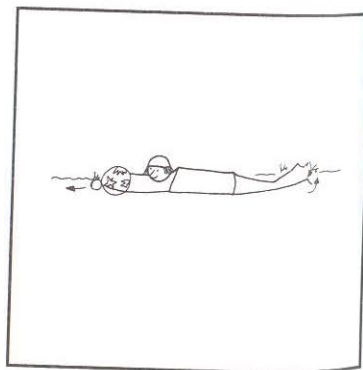


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: Hacer pies de crol con un balón entre las manos y empujando otro de menor tamaño.

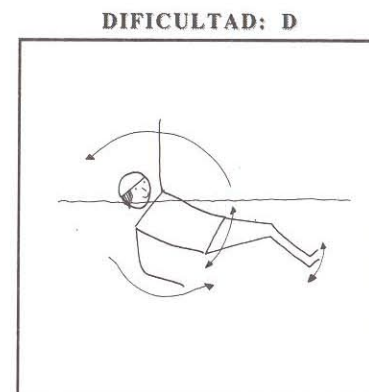


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar espalda con pies "delfín".

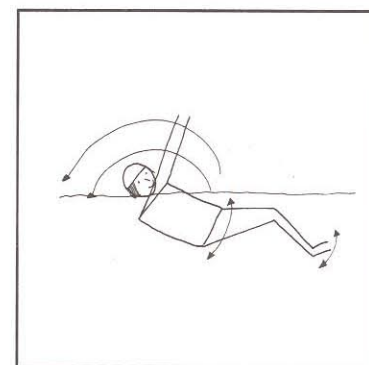


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar doble espalda con pies "delfín".

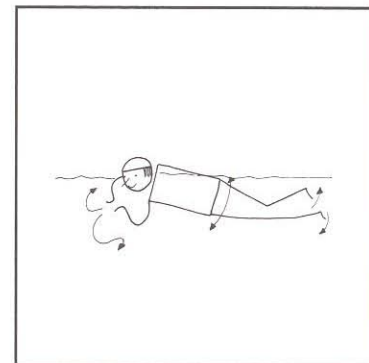


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar braza con pies de crol.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar braza con pies "delfín".

• Ejercicios por parejas

Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Un alumno se coloca en flotación dorsal, mientras su compañero sujetándolo por la nuca con ambas manos camina hacia atrás por la piscina.

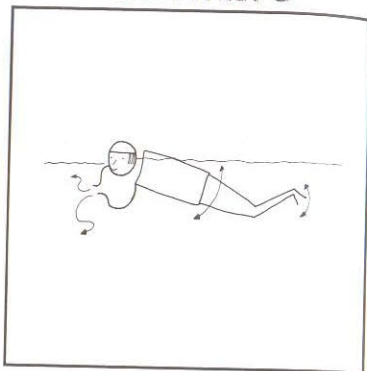
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

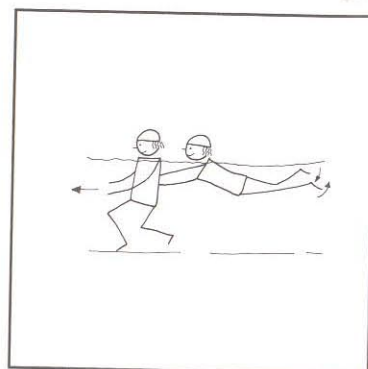
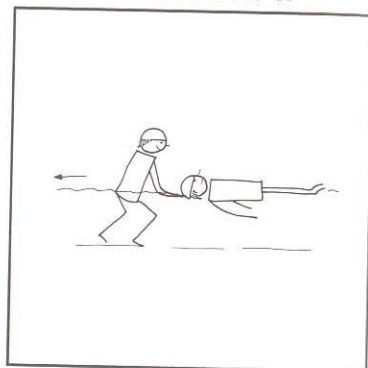
Material:

Descripción del ejercicio: En posición horizontal (ventral) y cogido con las manos a la cintura del compañero impulsarse con pies de crol mientras éste camina lentamente por la piscina.

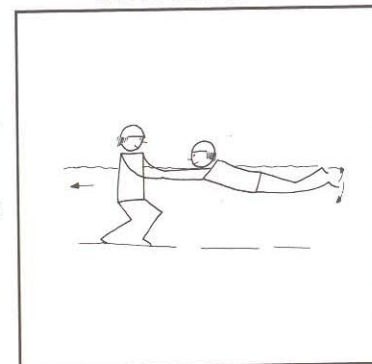
DIFICULTAD: D



DIFICULTAD: A



DIFICULTAD: A



Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

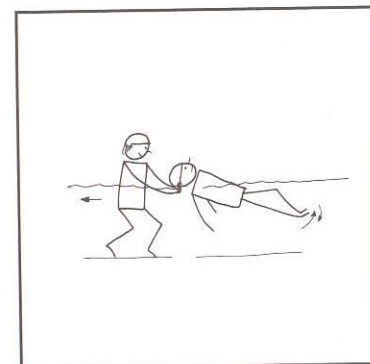
Descripción del ejercicio: En posición horizontal (ventral) y cogido de las manos con el compañero que se halla de pie, hacer pies de crol mientras éste camina lentamente hacia atrás por la piscina.

Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: En posición horizontal (dorsal) y sujeto de los hombros por el compañero impulsarse con pies de espalda mientras éste camina lentamente hacia atrás por la piscina.

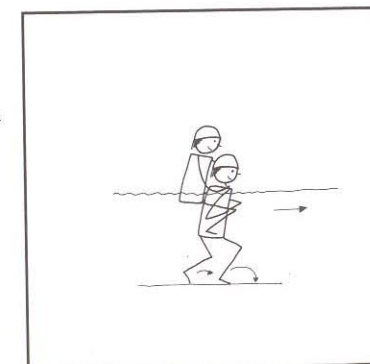


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse por la piscina transportando "a caballo" al compañero.



Formación: *Parejas*

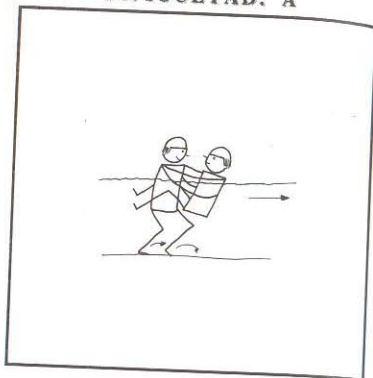
Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Frente a frente, coger al compañero por la cintura mientras éste nos rodea con sus piernas y apoya sus manos en nuestros hombros.

Llevarlo lentamente a través de la piscina.

DIFICULTAD: A

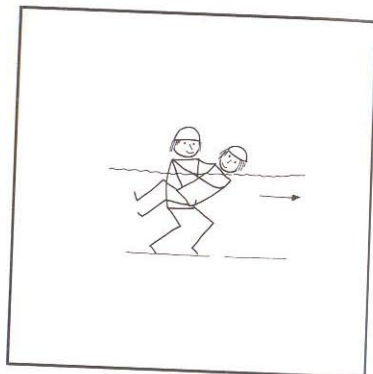


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Transportar "en brazos" al compañero por toda la piscina.

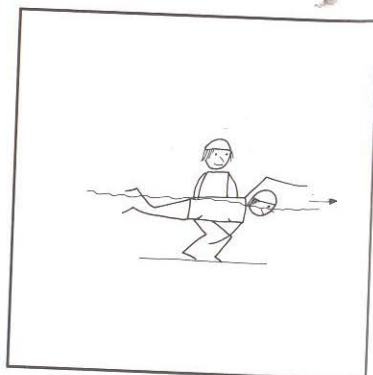


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Intentar nadar crol normalmente mientras el compañero nos sujeta con fuerza por la cintura, sin dejarnos avanzar.



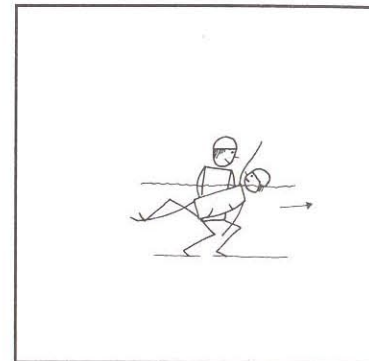
Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Intentar nadar espalda, mientras el compañero nos impide avanzar sujetándonos por la cintura.

DIFICULTAD: A

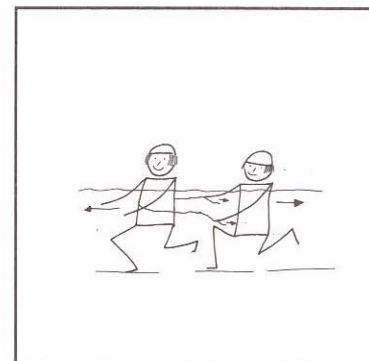


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Goma o cinta elástica*

Descripción del ejercicio: Detrás del compañero y aguantando fuertemente los extremos de la goma que lleva alrededor de la cintura, impedir su avance.

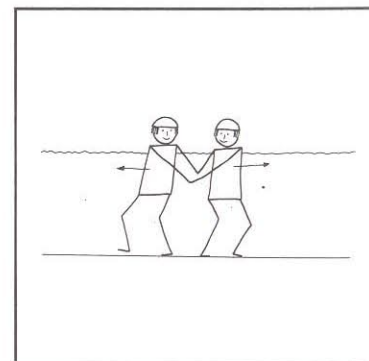


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro y cogidos de las manos, cada uno intenta arrastrar hacia sí al compañero.



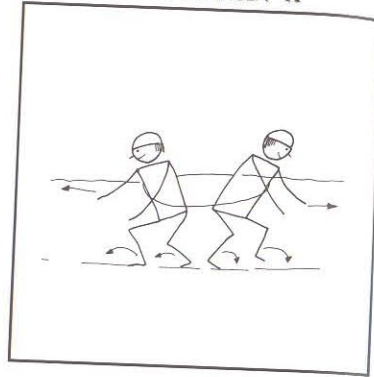
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Los dos dentro de un aro intentan avanzar en sentidos opuestos.

DIFICULTAD: A

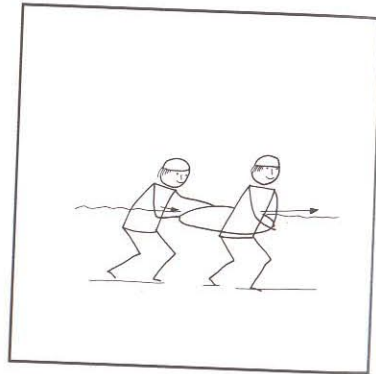


Formación: Parejas

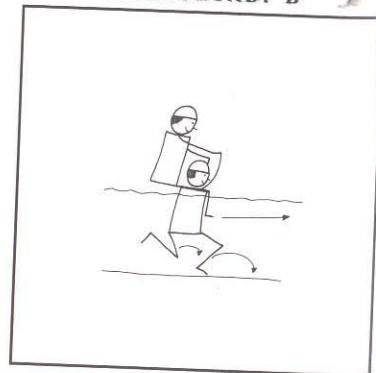
Piscina: Iniciación

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Un alumno camina con un aro alrededor de la cintura y conduce al compañero que avanza tras él cogido al aro.



DIFICULTAD: B



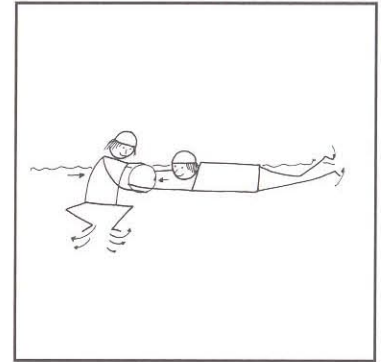
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Transportar al compañero sentado sobre los hombros, caminando lentamente por la piscina.

DIFICULTAD: B



Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Hacer pies de crol apoyando las manos sobre una pelota, y el compañero frente a nosotros intenta oponerse al avance.

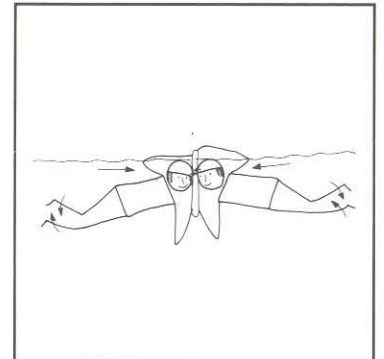
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Tabla

Descripción del ejercicio:

Manteniendo una tabla entre los dos con la frente, empujar intentando desplazar al otro hacia atrás.

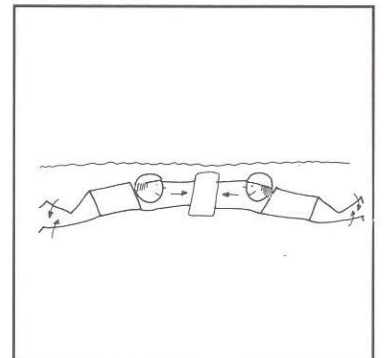


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro y cogiendo una tabla entre los dos, hacer pies de crol intentando desplazar al compañero.

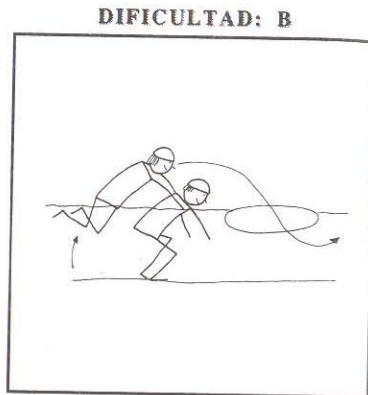


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Saltar por encima del compañero apoyando las manos en su espalda y caer de cabeza a través de un aro situado delante.

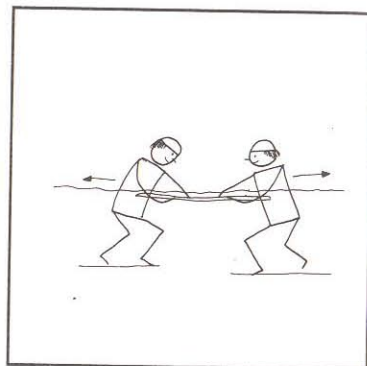


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio: Cada uno se coge a un extremo de la pica e intenta atraer hacia sí a su compañero estirando con fuerza.



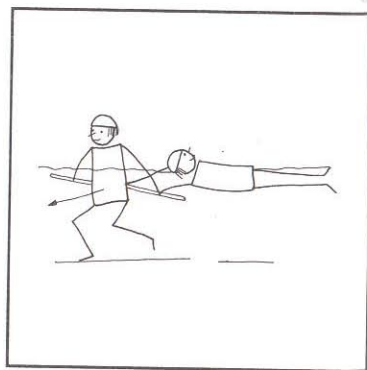
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio:

Manteniendo una pica con ambas manos a nuestra espalda, transportar a un compañero que se coge a la pica con la manos juntas, brazos estirados y posición horizontal dorsal.

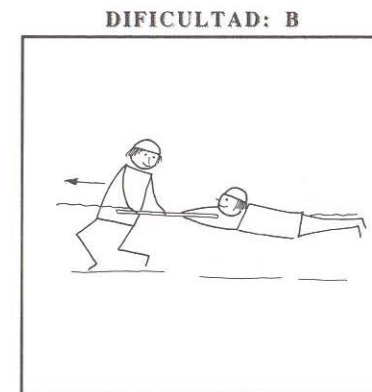


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio: Avanzar llevando una pica cogida por un extremo, mientras al otro extremo se coge un compañero con ambas manos en posición horizontal ventral.

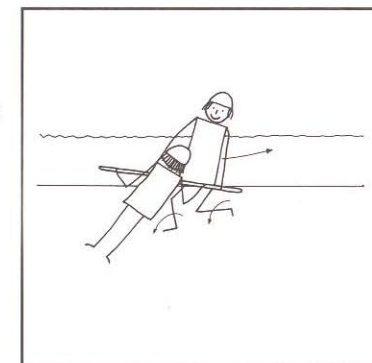


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio: Caminar de espaldas con una pica en la manos arrastrando a un compañero que se coge a la pica con ambas manos en posición horizontal ventral.

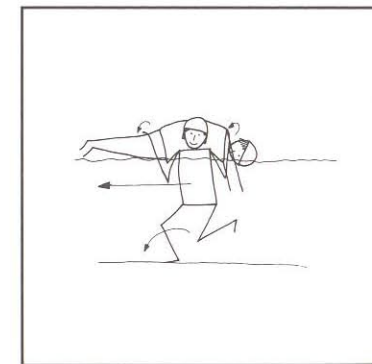


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Transportar al compañero cargado a la espalda, cogiéndole con un brazo por entre la piernas y con el otro por el hombro.



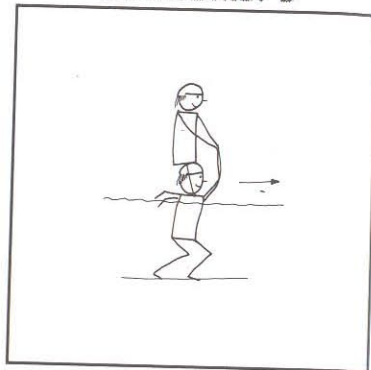
Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Caminar por la piscina transportando de rodillas sobre nuestros hombros al compañero.

DIFICULTAD: B

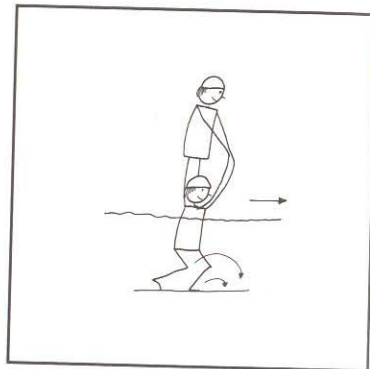


Formación: *Parejas*

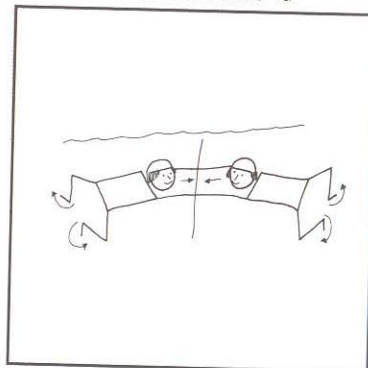
Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Caminar por la piscina transportando al compañero de pie sobre nuestros hombros.



DIFICULTAD: C



Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material: *Pica*

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro y aguantando una pica hacer pies de braza intentando desplazar al compañero.

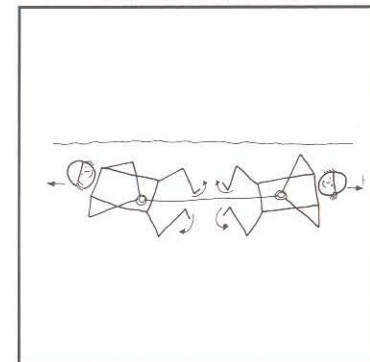
Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material: *Anillas, goma o cinta elástica.*

Descripción del ejercicio: Estirados boca arriba y uno frente al otro, aguantando con las manos a la altura de las caderas cada una de las anillas que se encuentran unidas por la goma, hacer pies de braza intentando separarse del compañero.

DIFICULTAD: C

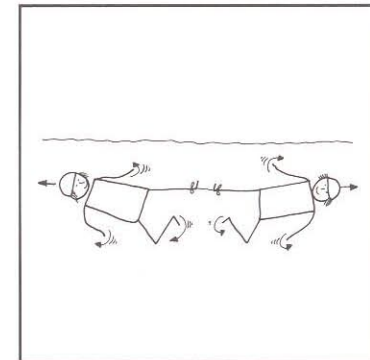


Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material: *Goma o cinta elástica*

Descripción del ejercicio: Estirados boca arriba con los pies en el mismo lado y uno atado al del compañero, intentar arrastrarlo.

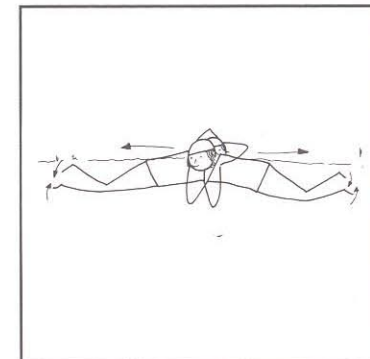


Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro y cogidos por los hombros hacer pies de crol intentando desplazar al compañero.



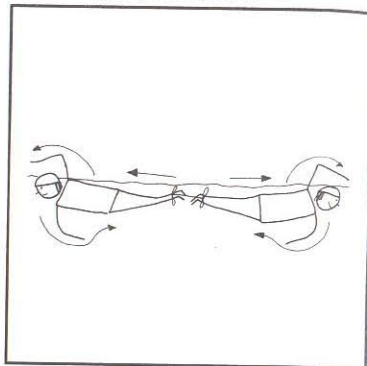
Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Cuerda

Descripción del ejercicio: Por parejas y atados por los pies con una cuerda corta, nadar crol en sentidos opuestos.

DIFICULTAD: C

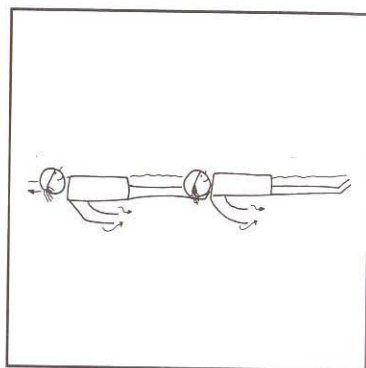


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno detrás del otro y ambos en flotación dorsal, el primero rodea con sus pies el cuello del segundo, y se desplazan con una remada de manos empujando el agua hacia los pies.



Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno se coloca en posición vertical, manteniéndose en esta posición con pies de "bicicleta" y brazos de braza y el compañero por detrás se apoya en los hombros e impulsándose salta por encima con las piernas abiertas para pasar delante.



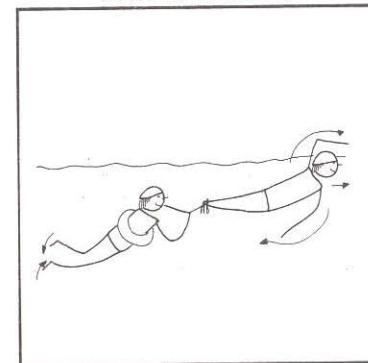
Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Flotador circular, cuerda pequeña

Descripción del ejercicio: Uno nada crol y arrastra al compañero que con un flotador en la cintura se coge con ambas manos a una cuerda atada a los pies del primero.

DIFICULTAD: C



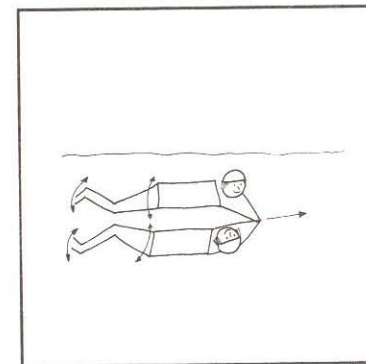
Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Avanzar bajo el agua cogidos de las manos impulsándose con pies de "delfín".

DIFICULTAD: D

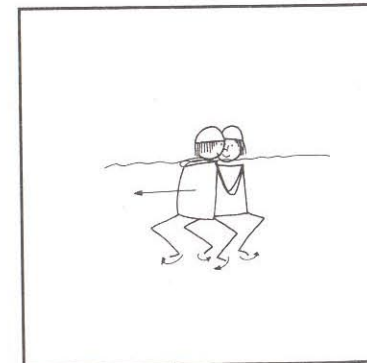


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse lateralmente en posición vertical apoyando los brazos en los hombros del compañero.



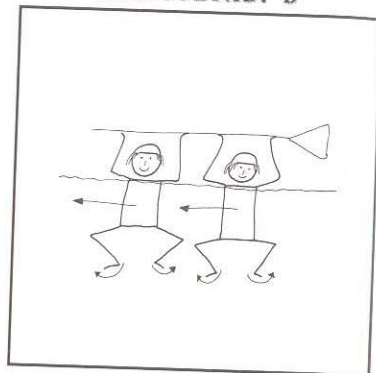
Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material: *Percha*

Descripción del ejercicio: En posición vertical y con pies de "bicicleta", mantener en alto una "percha" y desplazarse a lo largo de la piscina.

DIFICULTAD: D

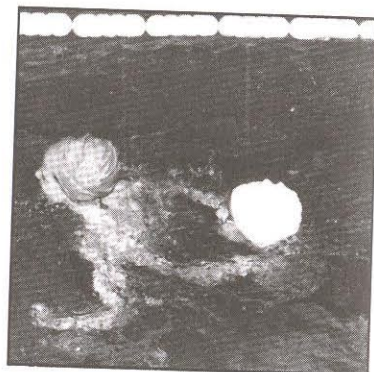


Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse uno en posición vertical, con pies de "bicicleta" y brazos de braza, mientras el compañero en posición horizontal y haciendo pies de crol, empuja apoyando sus manos en la cintura del otro.

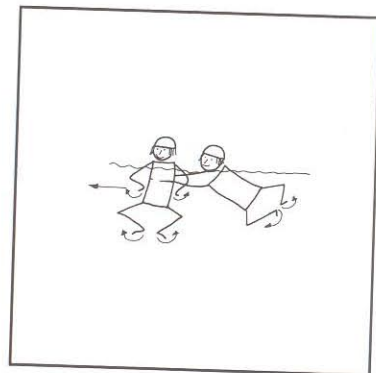


Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero el alumno que empuja impulsa con pies de braza.



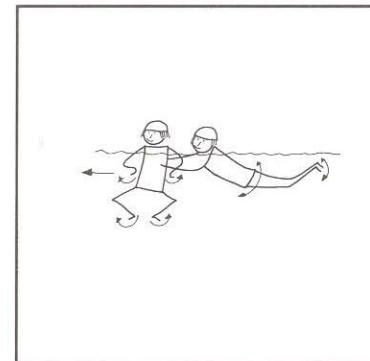
Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio, pero el alumno que empuja lo hace impulsándose con pies de "delfín".

DIFICULTAD: D

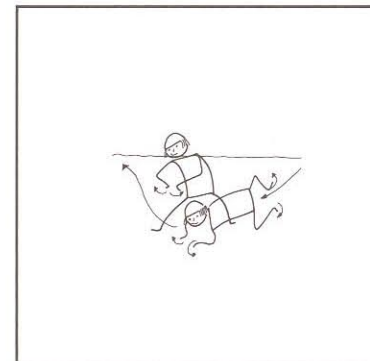


Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Uno se coloca en posición vertical con las piernas abiertas manteniéndose con remada de manos, y el compañero pasará por entre las piernas para colocarse en la misma posición y ser rebasado a su vez.

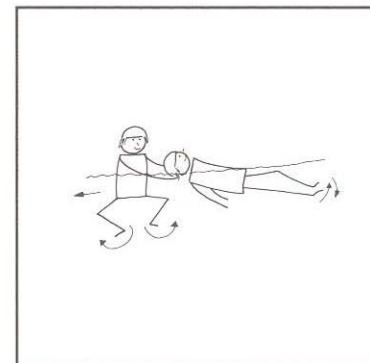


Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Uno en posición vertical y con pies de braza se desplaza hacia atrás arrastrando al compañero en posición horizontal dorsal y haciendo pies de espalda.

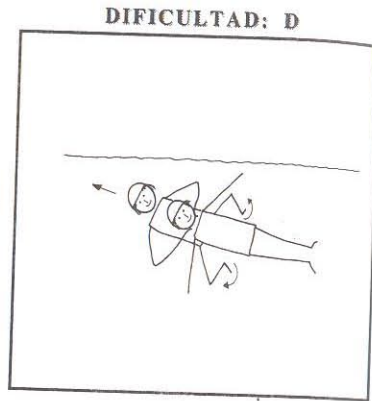


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno transporta al otro, ambos en posición dorsal, impulsándose con pies de braza y manteniéndolo cogido por debajo de la barbilla.

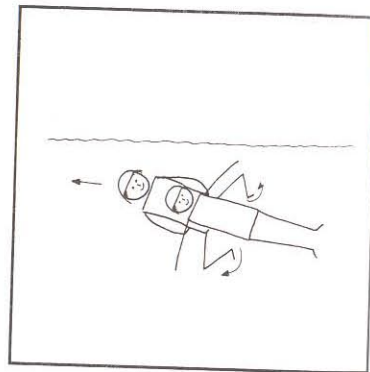


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio anterior pero el alumno que transporta lo hace cogiendo a su compañero por debajo de los hombros.

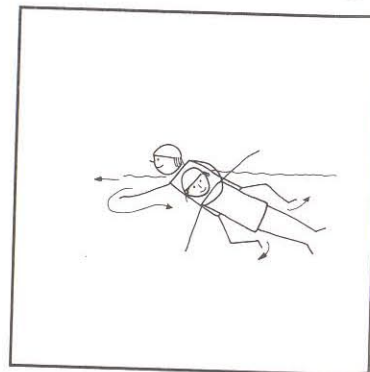


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Un alumno transporta a su compañero en posición de "bandolera", cogiéndole de lado, pasando un brazo por debajo de un hombro y con mano el hombro opuesto. El alumno que realiza el transporte utiliza su brazo libre y pies de braza.

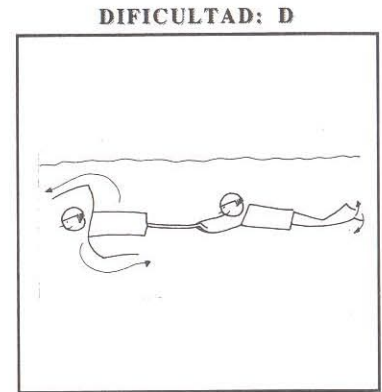


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada crol y el compañero cogido a sus pies hace pies de crol.

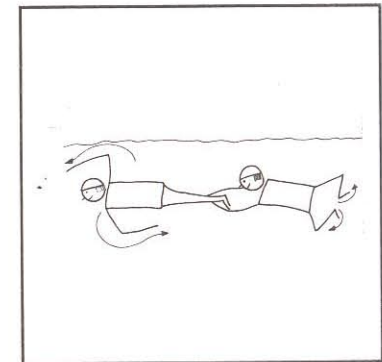


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada crol y el compañero cogido a sus pies hace pies de braza.

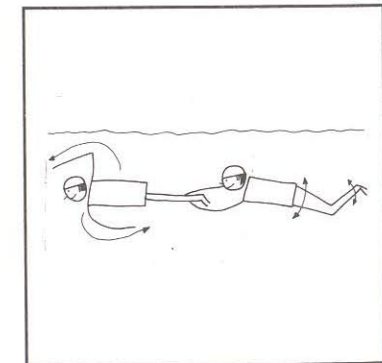


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada crol y el compañero cogido a sus pies hace pies de "delfín".

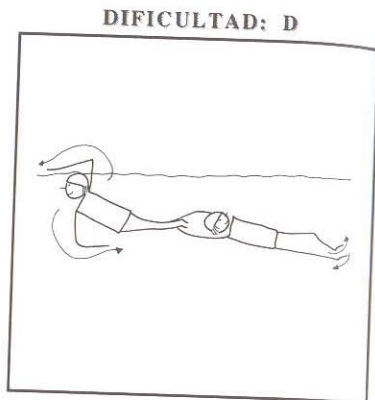


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada crol y el compañero cogido a sus pies hace pies de espalda.

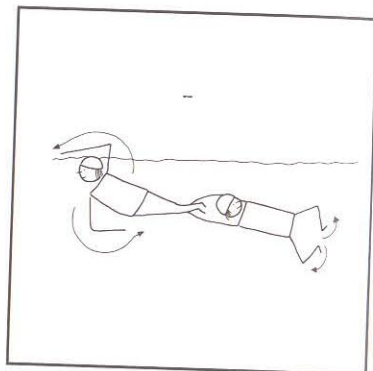


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada crol y el compañero cogido a sus pies y boca arriba hace pies de braza.

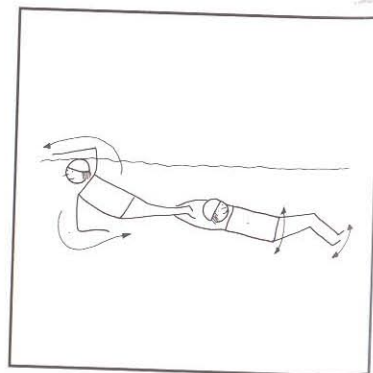


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada crol y el compañero cogido a sus pies y estirado boca arriba hace pies de delfín.

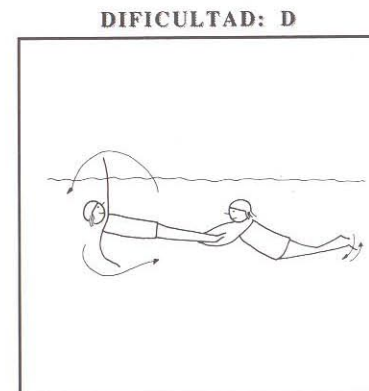


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada espalda y el compañero cogido a sus pies hace pies de crol.

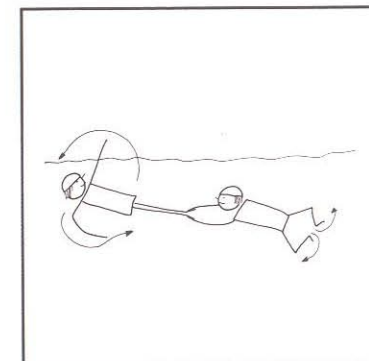


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada espalda y el otro cogido a sus pies hace pies de braza.

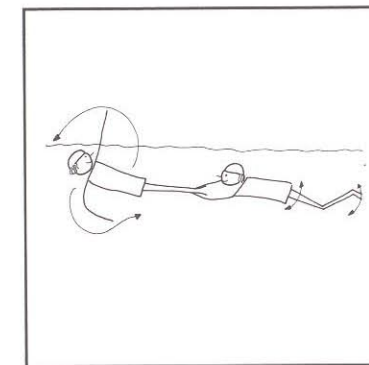


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada espalda y el compañero cogido a sus pies hace pies de "delfín".

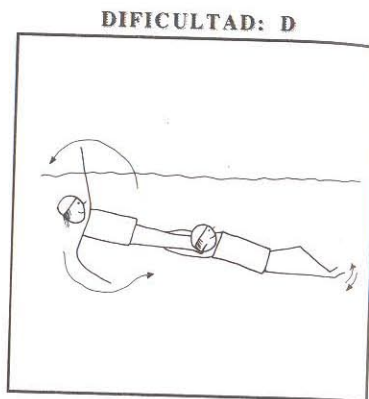


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada espalda y el compañero cogido a sus pies y en la misma posición hace pies de espalda.

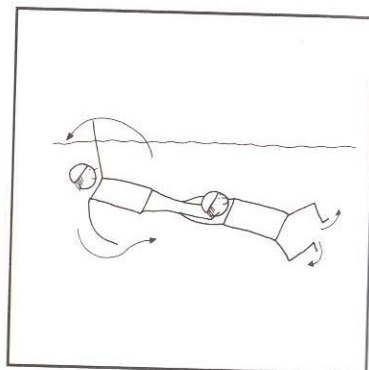


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada espalda y el compañero cogido a sus pies y en la misma posición hace pies de braza.

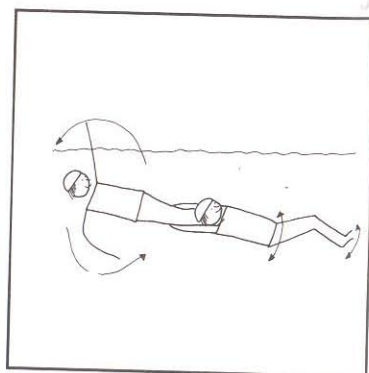


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada braza y el compañero cogido a sus pies y en la misma posición hace pies de "delfín".

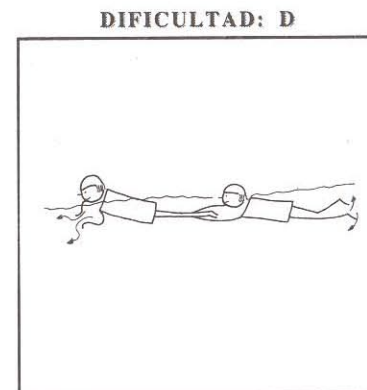


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada braza y el compañero cogido a sus pies hace pies de crol.

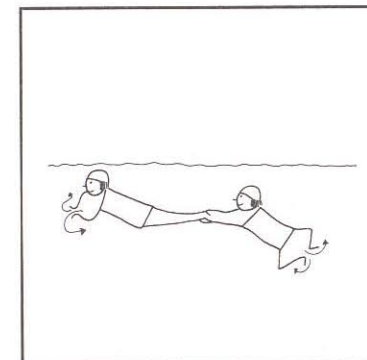


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada braza y el compañero cogido a sus pies hace pies de braza.

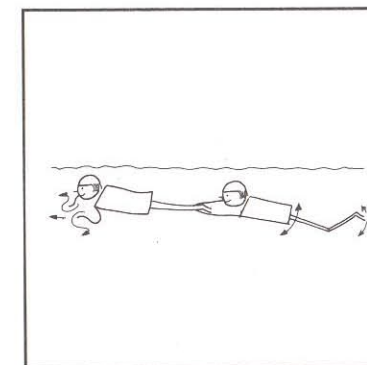


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada braza y el compañero cogido a sus pies hace pies de "delfín".



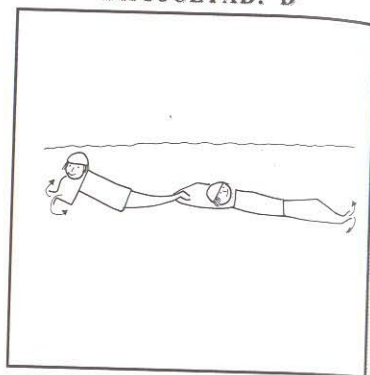
Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada braza y el compañero cogido a sus pies y boca arriba hace pies de espalda.

DIFICULTAD: D

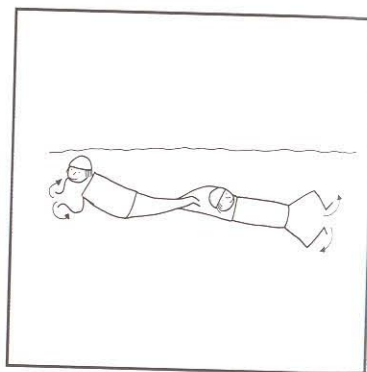


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada braza y el compañero cogido a sus pies y boca arriba hace pies de braza.

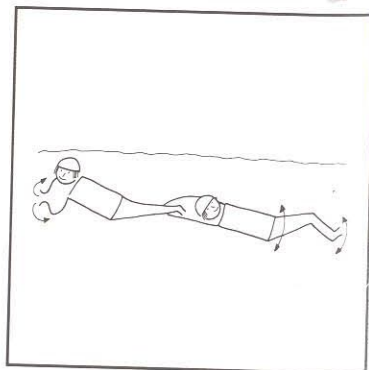


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada braza y el compañero cogido a sus pies y boca arriba hace pies de "delfín".



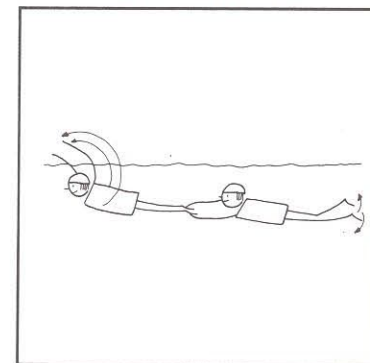
DIFICULTAD: D

Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada mariposa y el compañero cogido a sus pies hace pies de crol.

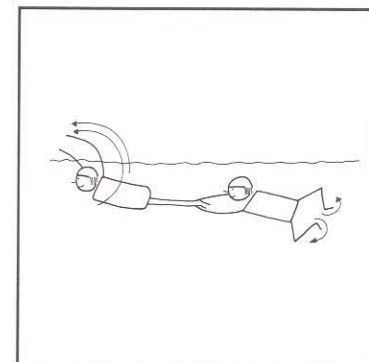


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada mariposa y el compañero cogido a sus pies hace pies de braza.

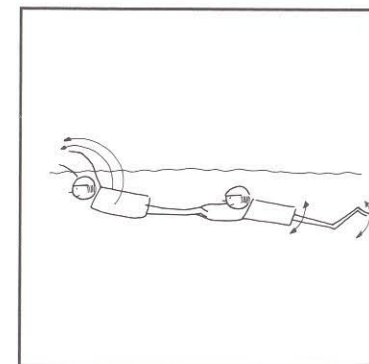


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada mariposa y el compañero cogido a sus pies hace pies de "delfín".



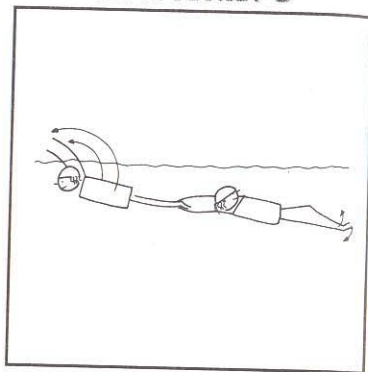
Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada mariposa y el compañero cogido a sus pies y boca arriba hace pies de espalda.

DIFICULTAD: D

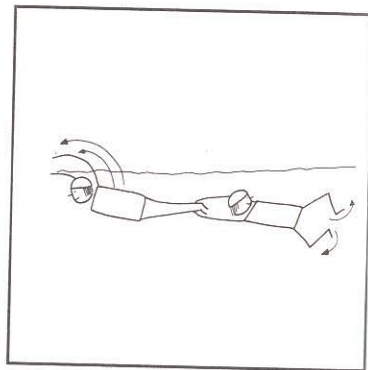


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada mariposa y el compañero cogido a sus pies y boca arriba hace pies de braza.

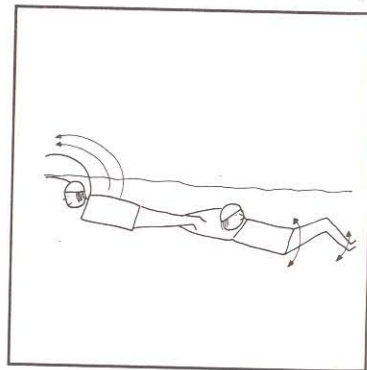


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada mariposa y el compañero cogido a sus pies y boca arriba hace pies de "delfín".



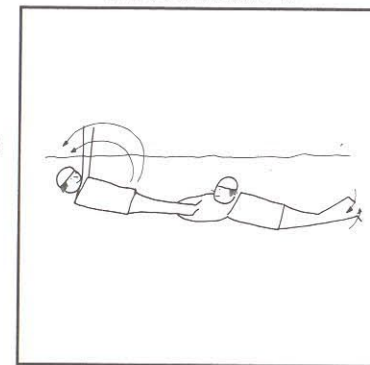
Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada doble espalda y el compañero cogido a sus pies hace pies de crol.

DIFICULTAD: D

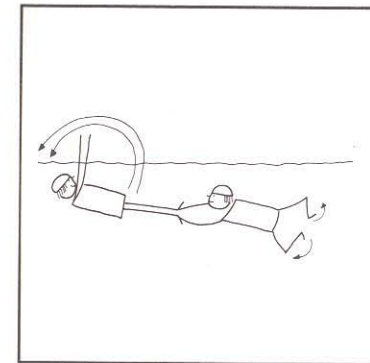


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada doble espalda y el compañero cogido a sus pies hace pies de braza.

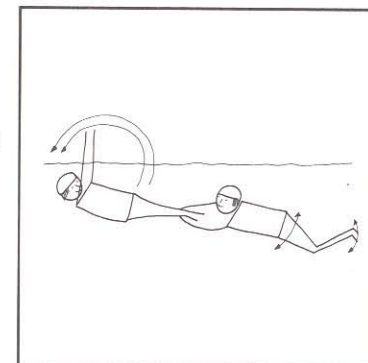


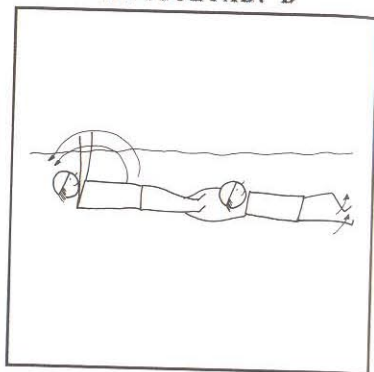
Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno nada doble espalda y el compañero cogido a sus pies hace pies de "delfín".

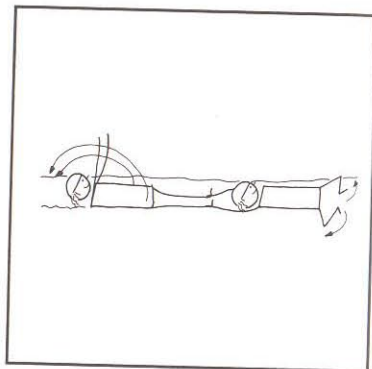


DIFICULTAD: D**Formación:** Parejas**Piscina:** Profunda**Material:**

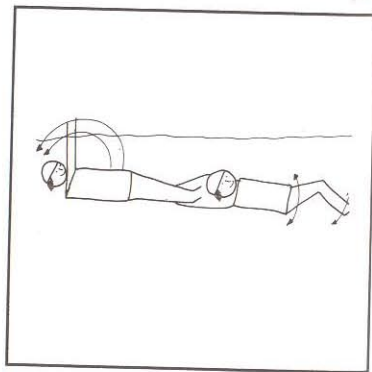
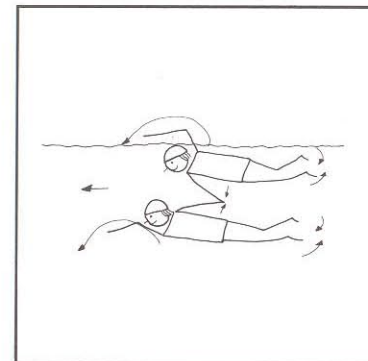
Descripción del ejercicio: Uno nada doble espalda y el compañero cogido a sus pies y boca arriba hace pies de espalda.

Formación: Parejas**Piscina:** Profunda**Material:**

Descripción del ejercicio: Uno nada doble espalda y el compañero cogido a sus pies y boca arriba hace pies de braza.

**Formación:** Parejas**Piscina:** Profunda**Material:**

Descripción del ejercicio: Uno nada doble espalda y el compañero cogido a sus pies y boca arriba hace pies de "delfín".

**DIFICULTAD: D****Formación:** Parejas**Piscina:** Profunda**Material:**

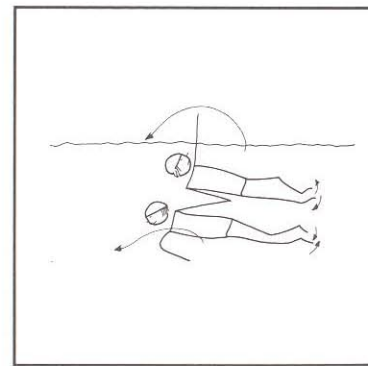
Descripción del ejercicio: Nadar crol uno junto al otro cogidos de la mano traccionando tan sólo con los brazos libres.

Formación: Parejas**Piscina:** Profunda**Material:**

Descripción del ejercicio: Nadar crol uno junto al otro cogidos de la mano.

**Formación:** Parejas**Piscina:** Profunda**Material:**

Descripción del ejercicio: Uno junto al otro nadan respectivamente crol y espalda, cogidos por la mano y traccionando tan sólo con el brazo libre.



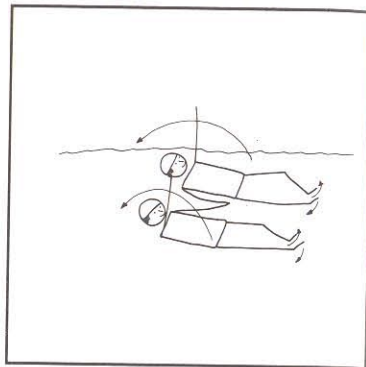
Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar espalda uno junto al otro y cogidos por la mano, traccionando ambos con el brazo libre a la vez.

DIFICULTAD: D

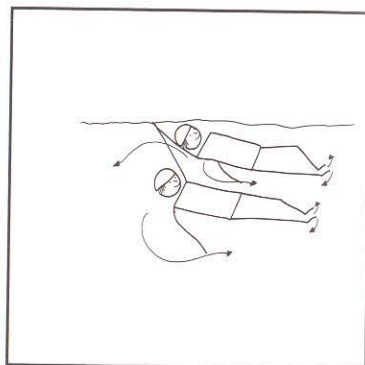


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar espalda uno junto al otro y cogidos de la mano.

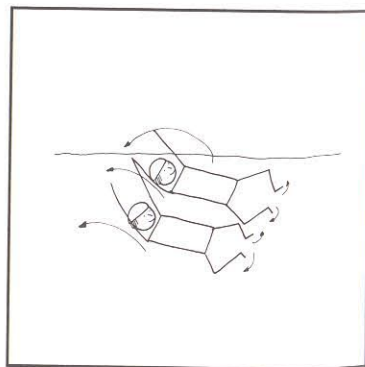


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar doble espalda uno junto al otro y cogidos de una mano, con pies de braza.



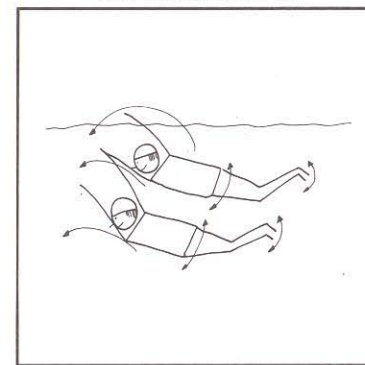
Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar mariposa uno junto al otro y cogidos de una mano.

DIFICULTAD: D



• Ejercicios en grupo

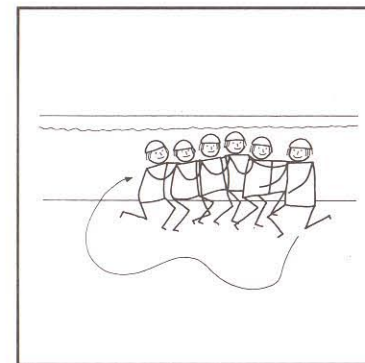
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: En fila y cogidos por la cintura con el de delante, desplazarse por la piscina en todas direcciones.

DIFICULTAD: B

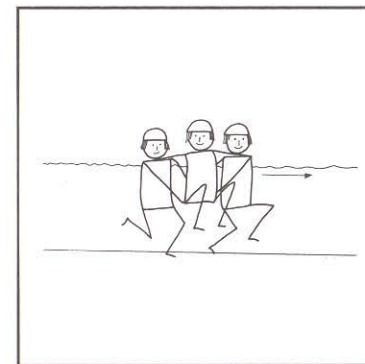


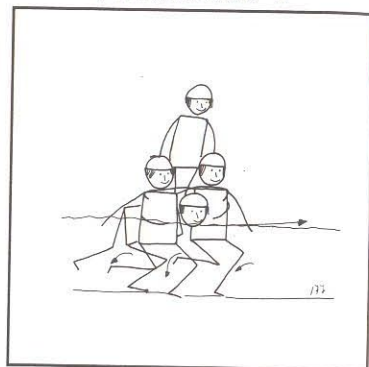
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: En tríos. Dos alumnos con la manos cogidas forman una "silla" y el tercero se sienta y pasa sus brazos por los hombros de los compañeros.

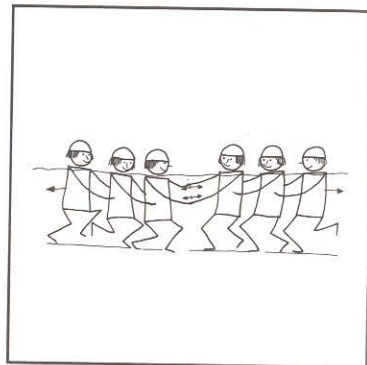
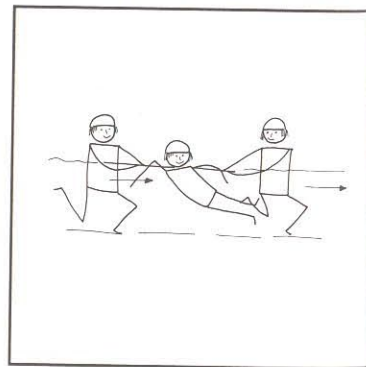


DIFICULTAD: B**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:**

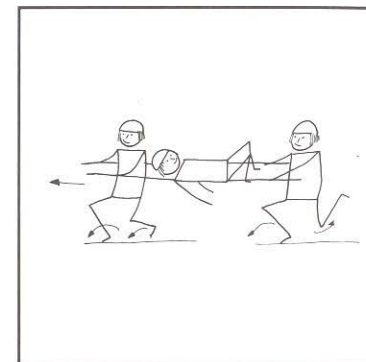
Descripción del ejercicio: En grupos de cuatro. Dos de pie, uno junto al otro y cogidos por los hombros, otro mete la cabeza entre ellos y los rodea con los brazos por la cintura. El cuarto se pone de pie sobre la espalda de este último y apoya las manos en su cabeza. Desplazarse.

Formación: Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:**

Descripción del ejercicio: Formar dos equipos, cada equipo se coloca en fila cogidos por la cintura y los primeros de cada fila enfrentados y cogidos de las manos. Cada fila intenta arrastrar a la otra.

**DIFICULTAD: C****Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Pica

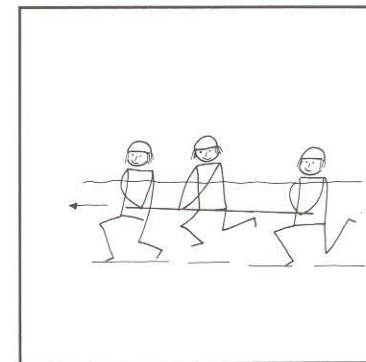
Descripción del ejercicio: Dos alumnos cogen una pica por cada extremo y arrastran al tercero que en flotación dorsal se coge con ambas manos a la pica.

DIFICULTAD: C**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Picas

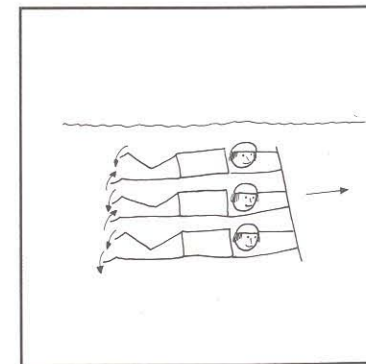
Descripción del ejercicio: Dos alumnos mantienen cogidas dos picas por los extremos y transportan a un tercero estirado sobre ellas como si de una carretilla se tratase.

Formación: Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Pica

Descripción del ejercicio: Dos alumnos cogen la pica por cada extremo y transportan a un tercero sentado sobre ella en equilibrio.

**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Pica

Descripción del ejercicio: Tres alumnos cogidos a una pica se desplazan con pies de crol.



Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: En tríos. Entre dos transportan al tercero, cogiéndole por los pies y por los codos.

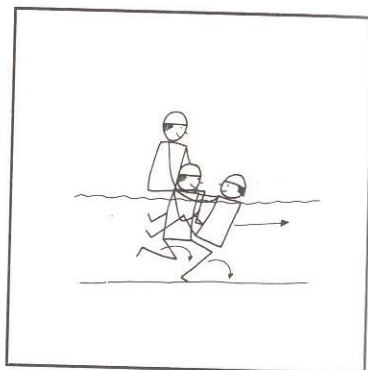


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: En tríos. Uno transporta a los otros dos a "caballo", a uno de cara y al otro a la espalda, cogiéndoles a ambos por las piernas.

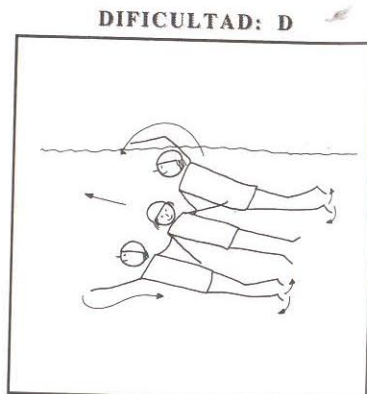


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Formar tríos. Entre dos transportan al tercero, cogiéndolo con una mano por debajo del hombro e impulsándose con el otro brazo y pies de crol. El que se transporta se coloca en flotación horizontal dorsal.

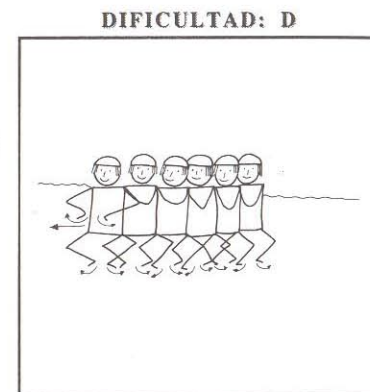


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical y en fila, manteniéndose con pies de "bicicleta" y las manos apoyadas en los hombros del compañero de delante, avanzar lentamente.

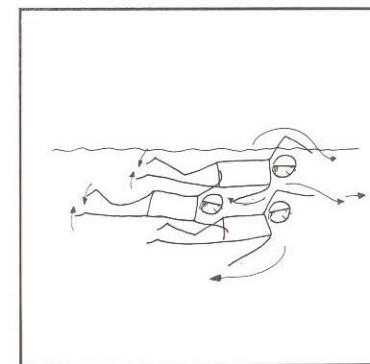


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Dos alumnos nadan crol uno junto al otro mientras el tercero se deja arrastrar cogido a los trajes de baño de los compañeros.

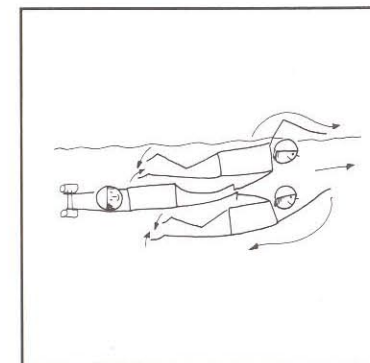


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Dos alumnos nadando crol uno junto al otro arrastran a un tercero cogiéndole por los pies, y éste se estira boca arriba y mantiene entre las manos un "rulo".

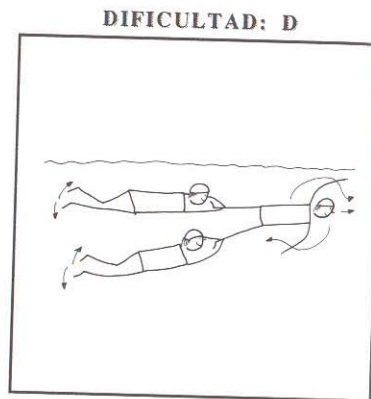


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En grupos de tres. Uno nada crol y los compañeros se cogen respectivamente a cada pie con ambas manos e impulsan con un fuerte batido de pies.



EQUILIBRIOS

Dedicamos el capítulo de *Equilibrios* a la vivencia de experiencias en la adquisición de posiciones estables, con la intervención de fuerzas que contrarresten o anulen las propias de la gravedad y la flotación, y a la búsqueda de situaciones cada vez más complejas.

• Ejercicios en piscina de iniciación

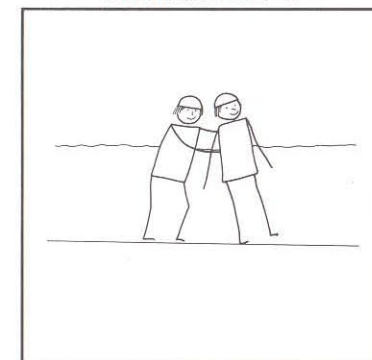
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Uno se deja caer lentamente hacia atrás mientras el compañero lo frena aguantándole con las manos.

DIFICULTAD: A

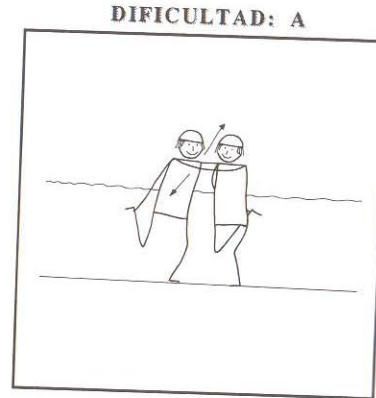


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Uno se sujeta un pie con una mano ("pata coja") y con la otra mano sobre el hombro del compañero intenta desequilibrarlo.

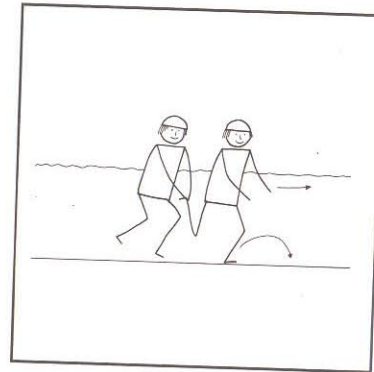


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Uno tras el otro, el de atrás aguanta la pierna de su compañero que se desplaza saltando sobre la otra pierna.

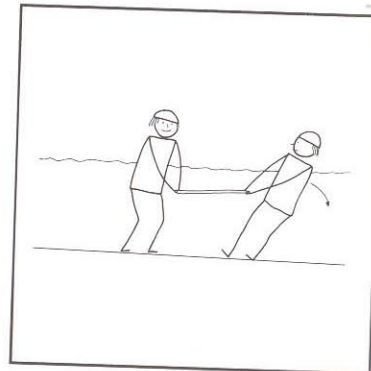


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Pica*

Descripción del ejercicio: Cogido al extremo de una pica (que aguanta un compañero), llevar el tronco hacia atrás sin mover los pies del suelo hasta perder el equilibrio y quedar sostenido sólo por los brazos.

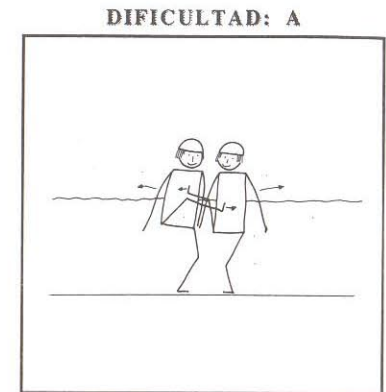


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro, apoyar la planta de un pie contra la del compañero y empujar intentando desequilibrar al otro.

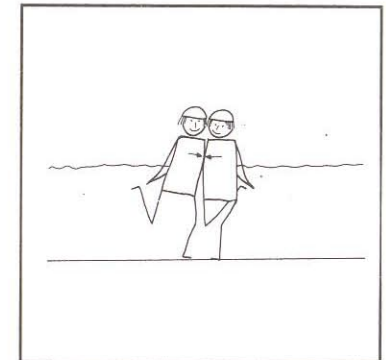


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro "a la pata coja" y con las manos en la espalda, intentar desequilibrar al contrario empujando con el pecho.

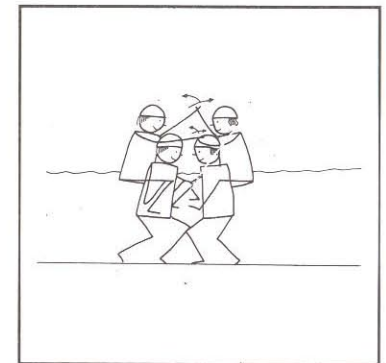


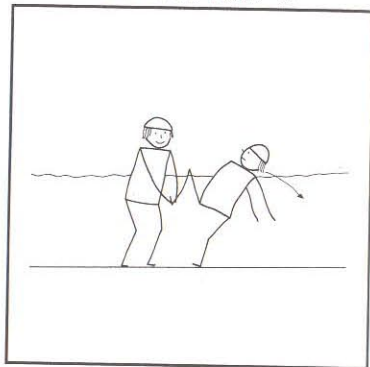
Formación: *Grupo*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Dividirse en "jinetes" y "monturas", y cada pareja intentará desequilibrar a las demás.

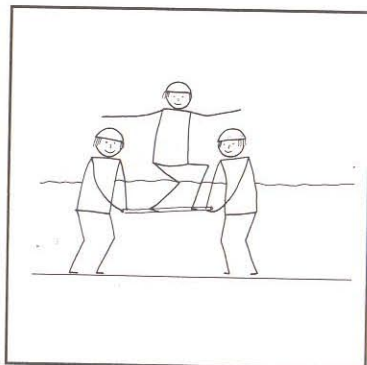


DIFICULTAD: A**Formación:** Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:**

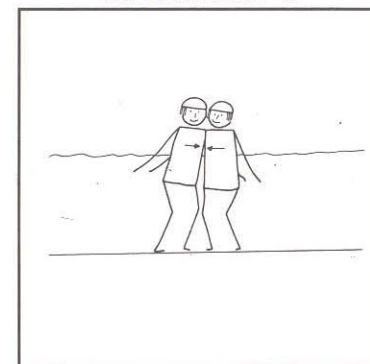
Descripción del ejercicio: Coger por un pie al compañero y aguantarle mientras se deja caer lentamente hacia atrás sin perder contacto con el otro pie en el suelo.

Formación: Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Pica

Descripción del ejercicio: Aguantar entre dos una pica por los extremos mientras un tercero intenta mantener el equilibrio de pie sobre ella.

**Formación:** Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:**

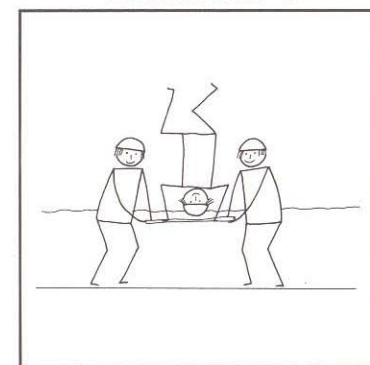
Descripción del ejercicio: Un alumno agachado y el compañero de pie sobre la espalda del primero, intentará mantenerse vertical.

**DIFICULTAD: A****Formación:** Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:**

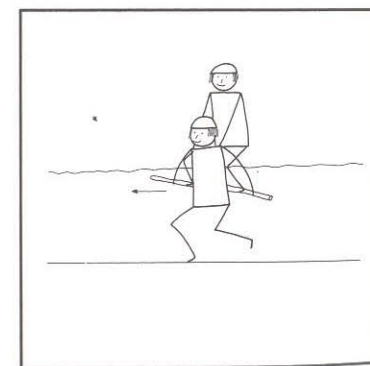
Descripción del ejercicio: Uno frente al otro y con las manos en la espalda, intentar desequilibrar al compañero empujándose con el pecho.

Formación: Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Pica

Descripción del ejercicio: Dos alumnos mantienen horizontal una pica cogiéndola fuertemente por los extremos mientras el tercero intenta realizar una vertical apoyándose con las manos en la pica.

**Formación:** Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:** Pica

Descripción del ejercicio: Aguantar una pica con ambos brazos extendidos atrás; el compañero apoya los pies en la pica y las manos en los hombros del otro. Desplazarse lentamente.



Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio: El alumno mantiene una pica frente a él en posición horizontal y un compañero se sienta sobre ella. Desplazarse lentamente.

DIFICULTAD: B



Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Colocar una rodilla sobre un hombro del compañero, cogiéndose los dos de las manos, y mantener el equilibrio durante el desplazamiento.

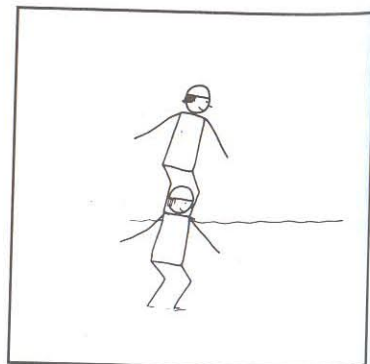


Formación: Parejas

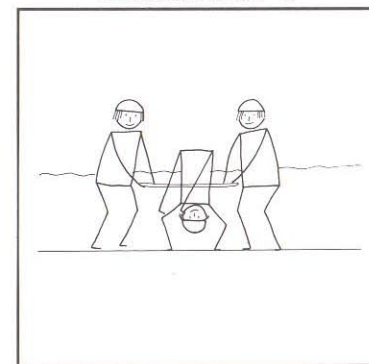
Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Subir de pie sobre la espalda del compañero.



DIFICULTAD: B



Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pica

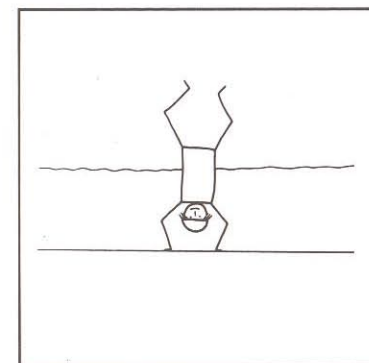
Descripción del ejercicio: Mientras dos alumnos mantienen horizontal una pica, el tercero realiza una vertical aguantándose con las manos en el fondo de la piscina y las piernas se apoyan dobladas alrededor de la pica.

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar una vertical de brazos en el fondo de la piscina.

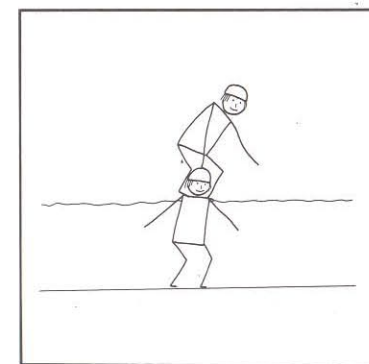


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Uno sube de pie sobre los hombros del compañero apoyándose con una mano sobre su cabeza.



• Ejercicios en piscina profunda

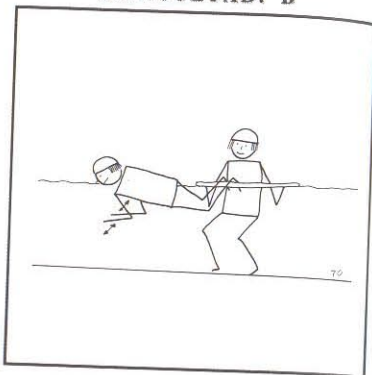
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio: Uno mantiene una pica horizontal, y el compañero boca abajo y con los pies sobre la pica intenta mantener la cabeza fuera del agua con una potente remada tipo "rusa" bajo el pecho.

DIFICULTAD: B

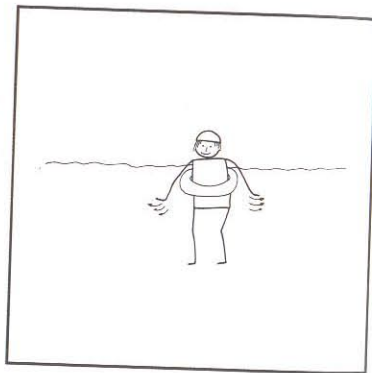


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: En posición vertical y con un flotador alrededor de la cintura mantener el equilibrio ayudándose con una remada lateral de manos.

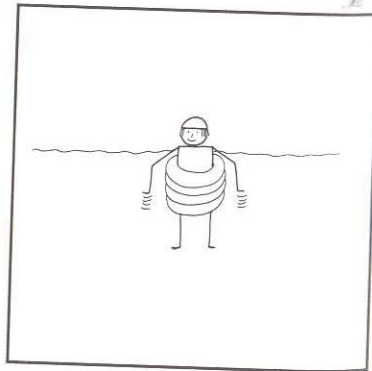


Formación: Individual

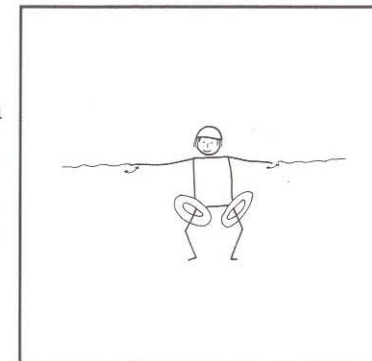
Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior pero con cuatro flotadores alrededor de la cintura, uno sobre el otro.



DIFICULTAD: B



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

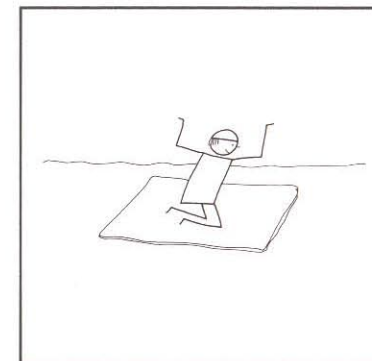
Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical con los brazos "en cruz" y un flotador alrededor de cada pierna.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Balsa flotante

Descripción del ejercicio: Mantenerse de rodillas sobre una balsa flotante.



Formación: Individual

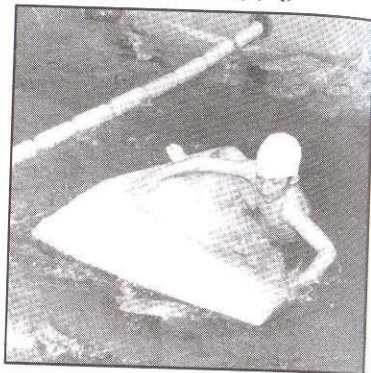
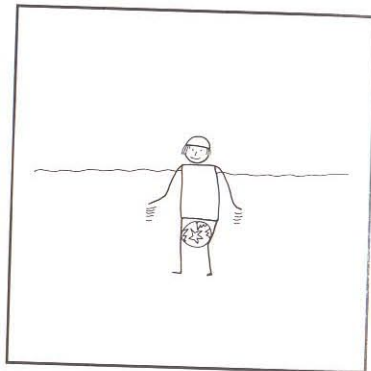
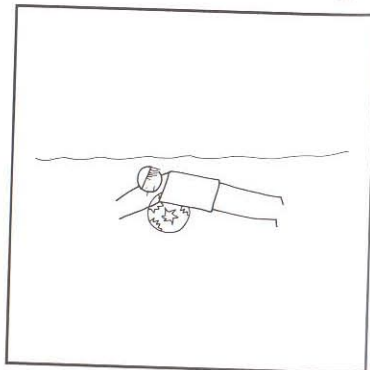
Piscina: Profunda

Material: Balsa

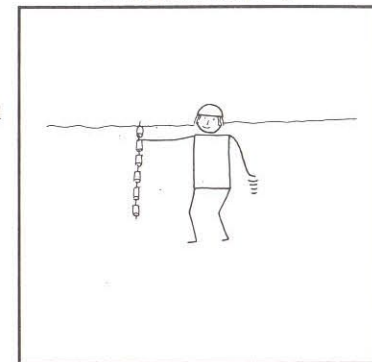
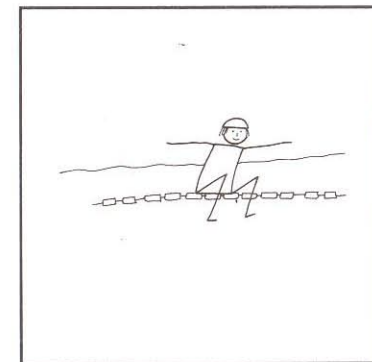
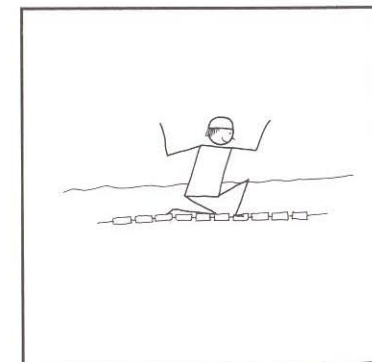
Descripción del ejercicio: Mantener el equilibrio apoyando una rodilla sobre una balsa flotante con los brazos en cruz.

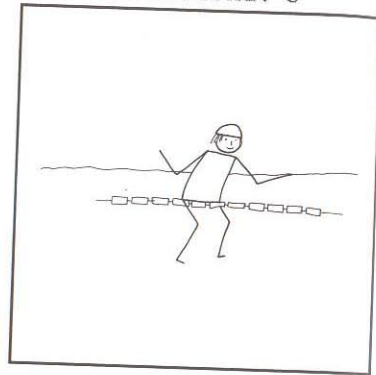
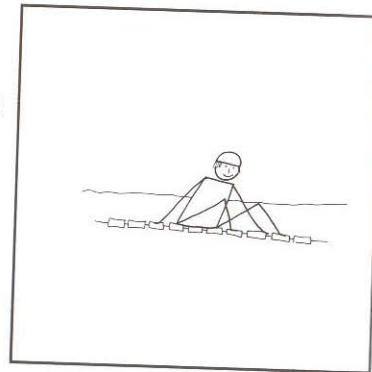
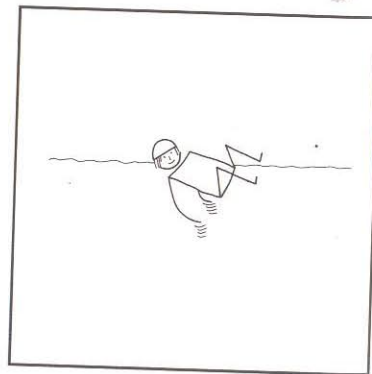
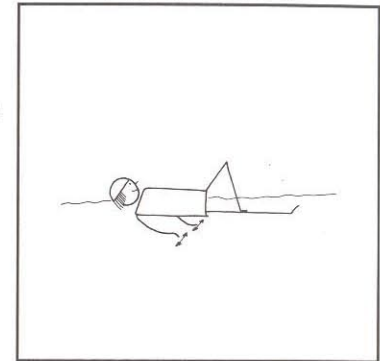
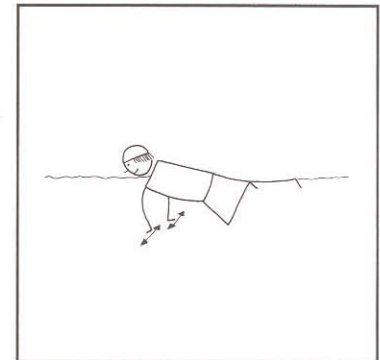
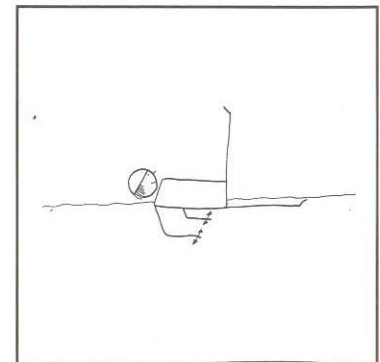


DIFICULTAD: B

**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Balsa**Descripción del ejercicio:** Mantenerse sobre una balsa en posición de realizar "fondos" (decúbito prono, sobre las manos).**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota**Descripción del ejercicio:** Mantener la posición vertical con una pelota entre las piernas, ayudándose de remada lateral de manos.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Pelota**Descripción del ejercicio:** Mantenerse en posición horizontal ventral estirado sobre una pelota.

DIFICULTAD: B

**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Corchera (calle)**Descripción del ejercicio:** Mantener la posición vertical apoyándose con un brazo extendido sobre la corchera.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Corchera (calle)**Descripción del ejercicio:** Mantenerse sentado sobre una corchera sin ayudarse de las manos.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Corchera (calle)**Descripción del ejercicio:** Mantenerse sobre una corchera apoyando sobre ella un pie y la rodilla de la otra pierna.

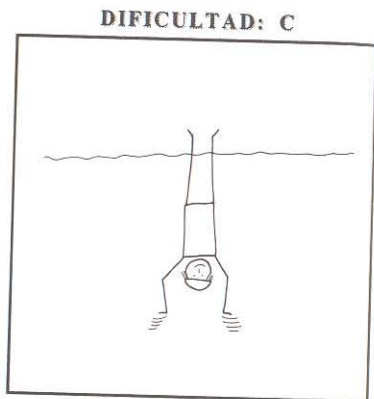
DIFICULTAD: C**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Corchera**Descripción del ejercicio:** Aguantar el equilibrio sentados sobre una corchera de la piscina (entre las piernas).**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Corchera**Descripción del ejercicio:** Mantener el equilibrio sentados sobre la corchera de la piscina (las piernas también sobre ella).**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Estirado boca arriba con las piernas encogidas sobre el pecho, las manos en el agua realizan una remada "estandar plana", realizando un movimiento de limpia-parabrisas con las palmas hacia el fondo.**DIFICULTAD: C****Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** En posición horizontal dorsal, colocar una pierna flexionada con el pie apoyado sobre la otra rodilla ("velero"). Mantener dicha posición con remada "estandar-plana", y las palmas de las manos hacia el fondo realizando un movimiento de "limpia-parabrisas".**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** En posición horizontal ventral, colocarse con una pierna doblada y el pie apoyado en la parte interna de la otra rodilla ("delfín"). Mantener la posición con una remada "rusa", con las palmas de las manos hacia el fondo y moviéndolas como un limpia-parabrisas.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** En posición horizontal dorsal, colocar una pierna perpendicular al agua ("pierna de ballet"). Los brazos realizan remada "estandar-plana" con las palmas de las manos hacia el fondo, con un movimiento de "limpia-parabrisas".

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical invertida con remada "estándar-plana", y las palmas de las manos hacia el fondo de la piscina.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Aletas

Descripción del ejercicio: En posición vertical con los brazos estirados arriba y unas aletas en los pies, batir fuertemente intentando elevar el cuerpo lo más arriba posible.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical con las manos sobre el pecho tan sólo con movimientos de "pies de crol".

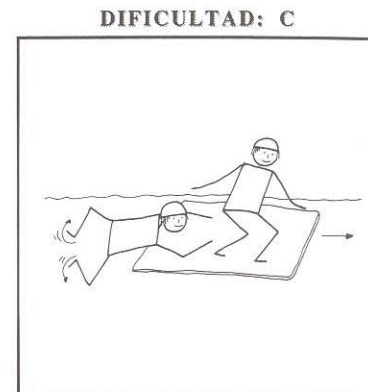


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Colchoneta

Descripción del ejercicio: Intentar mantenerse de pie sobre la colchoneta que empuja lentamente un compañero.

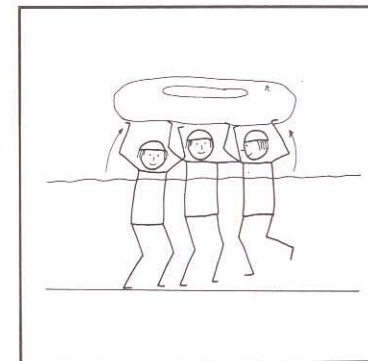


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material: Neumáticos

Descripción del ejercicio: Colocarse alrededor de un neumático y a la señal elevarlo con ambas manos por encima de las cabezas.

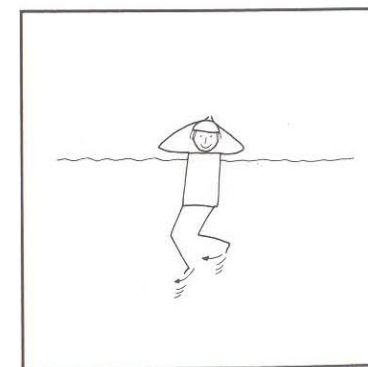


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical con las manos sobre la cabeza impulsando con "pies de crol".



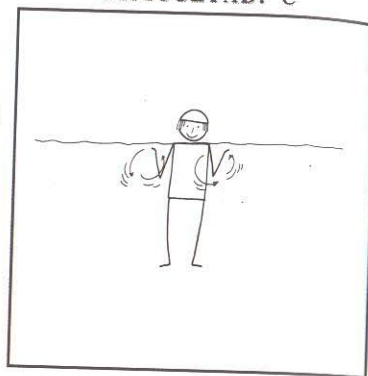
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical con la cabeza fuera del agua mediante remadas circulares a la altura de los hombros.

DIFICULTAD: C

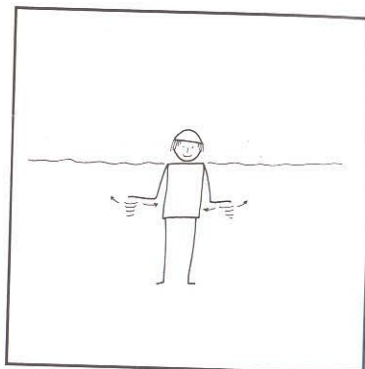


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical con la cabeza fuera del agua mediante una remada "estándar-plana" con las palmas hacia el fondo de la piscina con un movimiento de "limpia-parabrisas".

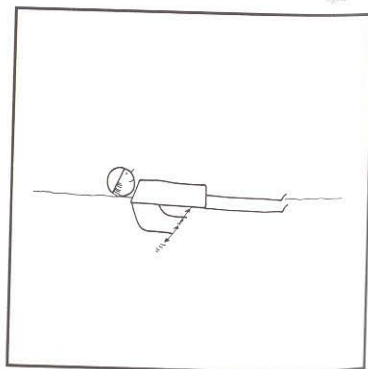


Formación: Individual

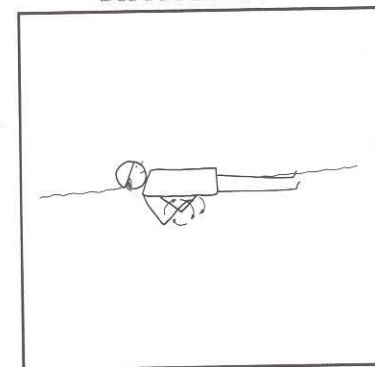
Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición horizontal dorsal, realizar una remada tipo "estándar-plana", con las palmas de las manos hacia el fondo y realizando con la mano el movimiento del "limpia-parabrisas".



DIFICULTAD: C



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

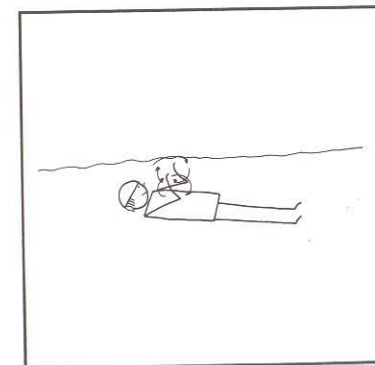
Descripción del ejercicio: En posición horizontal dorsal realizar una remada tipo "redondas" con las palmas de las manos haciendo pequeños círculos, manteniendo el cuerpo en posición estática.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición horizontal dorsal y bajo el agua, realizar una remada tipo "redondas", y con las palmas de las manos a la altura del pecho hacer pequeños círculos de arriba abajo.

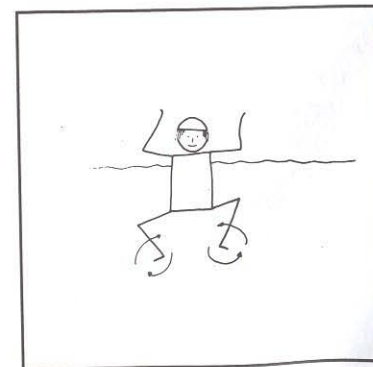


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical y moviendo únicamente las piernas con un movimiento tipo "egg-beater" (bicicleta), realizando círculos alternativamente con cada pierna, y mantener la posición.



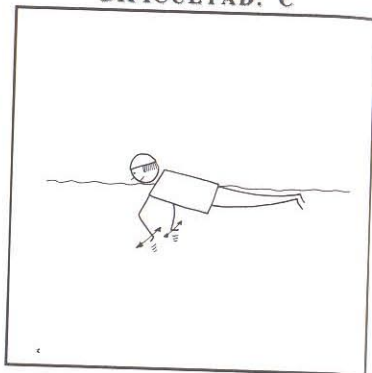
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantener el cuerpo en posición horizontal ventral con la cabeza fuera del agua, realizando una remada tipo "rusa" con las palmas de las manos hacia el fondo de la piscina y moviéndolas como un limpia-parabrisas.

DIFICULTAD: C

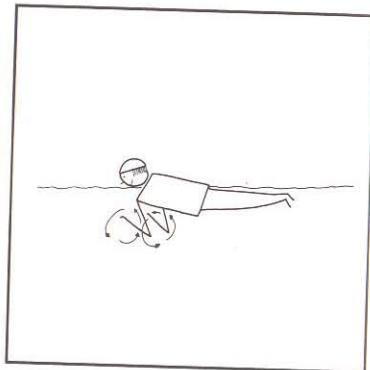


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantener el cuerpo en posición horizontal ventral con la cabeza fuera del agua, y realizando una remada tipo "redondas", haciendo círculos con las manos de arriba abajo, mantener la posición.

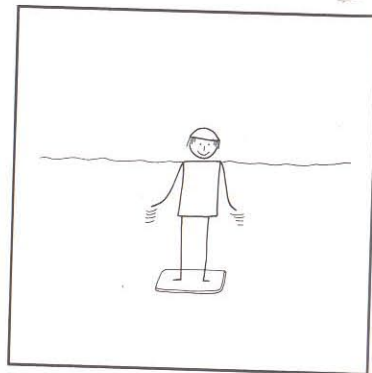


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical con una tabla bajo los pies, ayudándose con una pequeña remada lateral o circular.



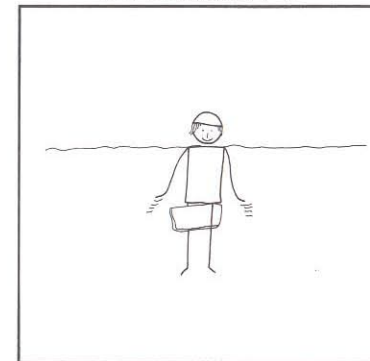
DIFICULTAD: C

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical aguantando una tabla entre las piernas y ayudándose con una remada lateral.

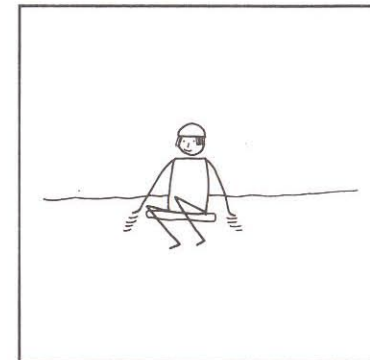


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical manteniendo una tabla entre las piernas encogidas y ayudándose con remada de manos.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical invertida con las piernas fuera del agua ayudándose con remada de manos la altura de la cabeza (orejas).



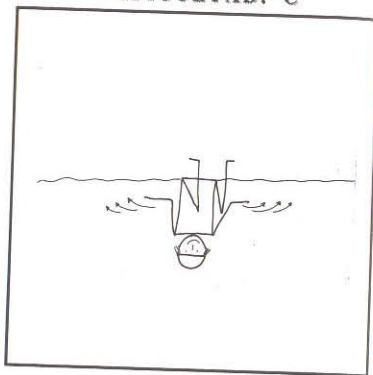
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical invertida con piernas encogidas y remada lateral (americana).

DIFICULTAD: C



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Sentados sobre una pelota y con las piernas flexionadas, intentar mantener la posición vertical.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical con un pie sobre una tabla.



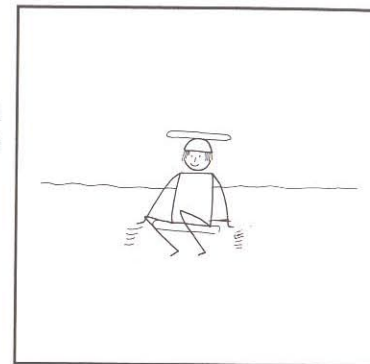
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tablas

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical con una tabla bajo las piernas flexionadas y otra sobre la cabeza.

DIFICULTAD: C

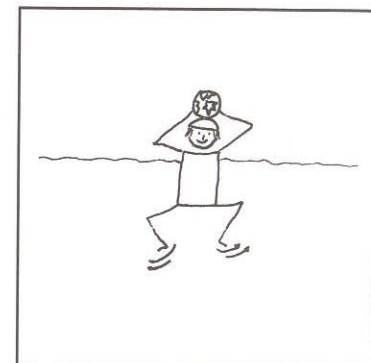


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical con las manos aguantando una pelota por encima de la cabeza; las piernas se mueven en "bicicleta".

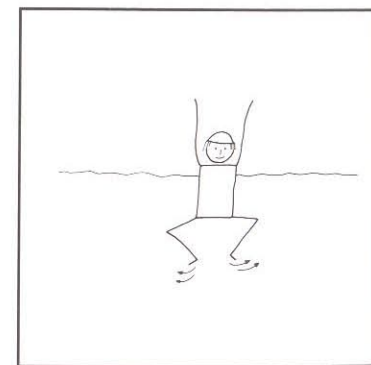


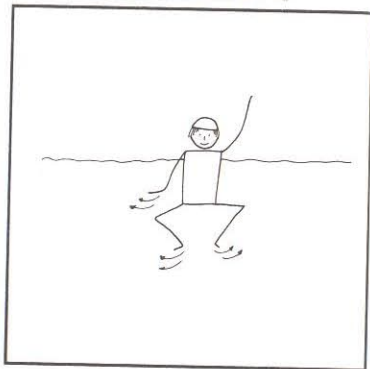
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical con los brazos extendidos arriba, con pies de braza.

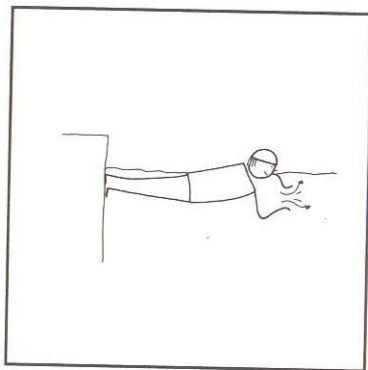


DIFICULTAD: C**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:**

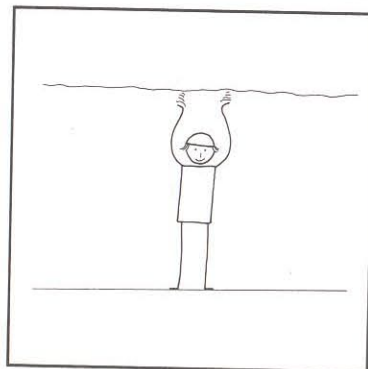
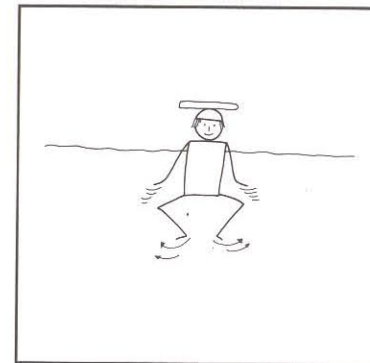
Descripción del ejercicio: Intentar avanzar en posición vertical con un brazo fuera del agua y el otro "remando" al frente, y pies de braza.

Formación: Individual**Piscina:** Profunda**Material:**

Descripción del ejercicio: En posición horizontal ventral y con los pies tocando la pared, mantener la posición con remada de manos.

**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:**

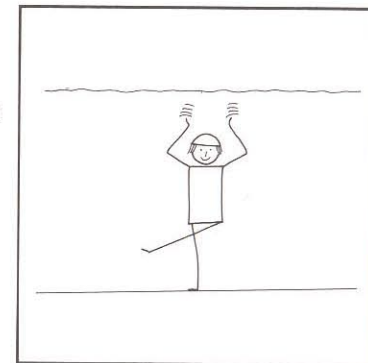
Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical con los pies en el fondo de la piscina, ayudándose de una remada de manos por encima de la cabeza.

**DIFICULTAD: C****Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:**

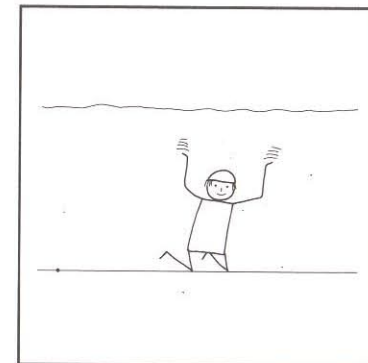
Descripción del ejercicio: En posición vertical con remada lateral de manos y pies de braza mantener una tabla en equilibrio sobre la cabeza.

Formación: Individual**Piscina:** Profunda**Material:**

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical con un pie apoyado en el fondo de la piscina, la otra pierna estirada al frente y las manos por encima de la cabeza "remando" con fuerza.

**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:**

Descripción del ejercicio: Mantenerse de rodillas en el fondo de la piscina con los brazos extendidos por encima de la cabeza "remando" con fuerza.



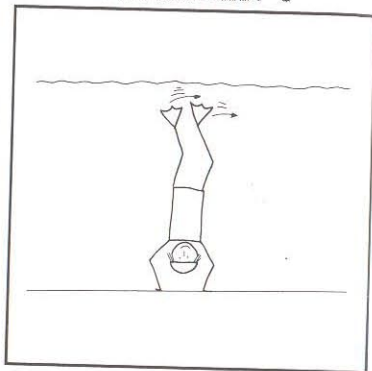
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Aletas

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical invertida con las manos apoyadas en el fondo de la piscina y ayudándose de pies de crol (con aletas).

DIFICULTAD: C

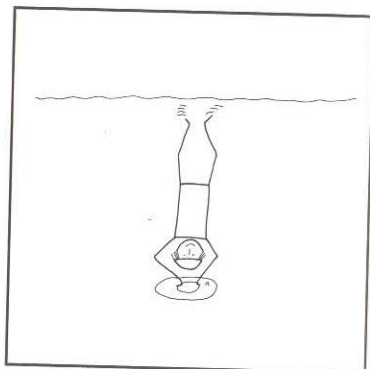


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical invertida con las manos cogidas a un flotador circular, con los brazos extendidos.

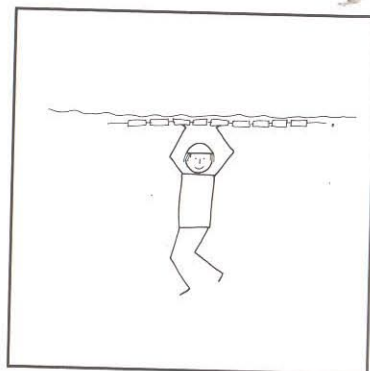


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Corchera (calle)

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical bajo una corchera, con los brazos extendidos y las manos cogidas a ella.



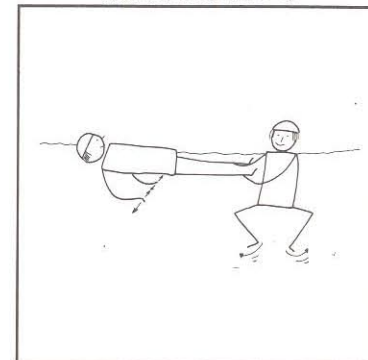
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical invertida con las piernas apoyadas en el borde de la piscina y el cuerpo a lo largo de la pared, sin separarse de ella.

DIFICULTAD: C

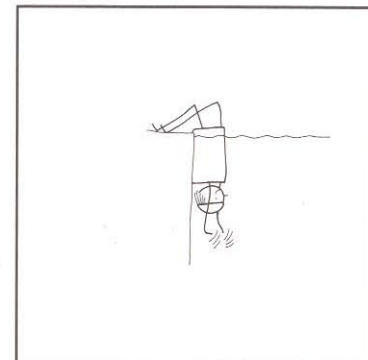


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Se coloca uno en posición horizontal dorsal con las piernas extendidas arriba, y el compañero le ayuda sujetándole los pies con sus manos y se mantiene con pies de braza en esa posición, mientras el primero lo hace con una remada tipo "estándar plana".



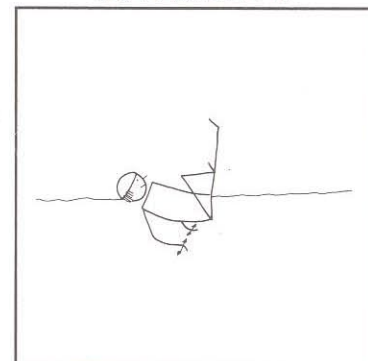
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición horizontal dorsal, con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante, elevar una pierna hasta quedar perpendicular al tronco ("pierna de ballet") y la otra flexionarla hacia el tronco ("posición de flamenco").

DIFICULTAD: D

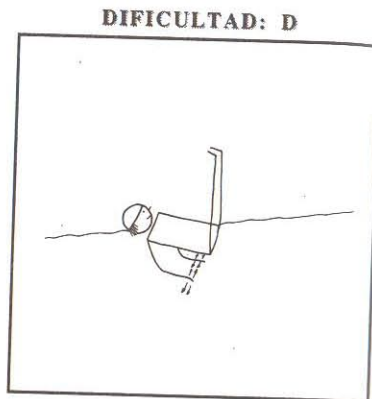


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero elevar ambas piernas hasta que queden perpendiculares al tronco ("pierna de ballet doble"). Remada de manos "standard-plana" y con las palmas de las manos hacia el fondo realizar movimientos de "limpia-parabrisas".

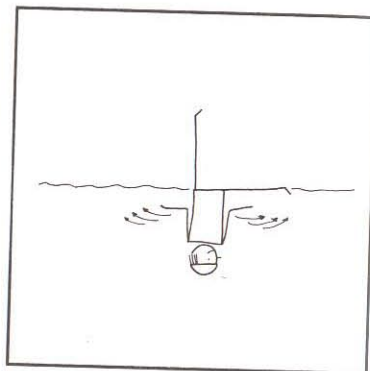


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical invertida y una pierna horizontal (posición de "grúa"), realizar una remada "americana" con las palmas de las manos apoyándose en el agua a la altura del pecho.

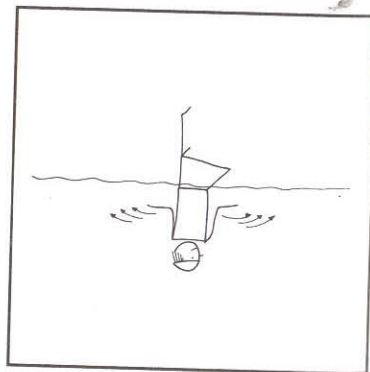


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical invertida, colocar una pierna flexionada apoyándose en la parte interna de la otra rodilla ("posición de flamenco"), los brazos con remada "americana", y palmas de las manos a la altura del pecho.

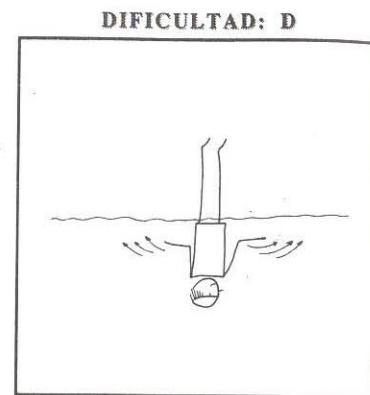


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical invertida ("marsopa") mediante una remada tipo "americana" y con las palmas de las manos a la altura del pecho se empuja el agua hacia los lados. Las palmas de las manos miran hacia arriba y los brazos rotan hacia el exterior.

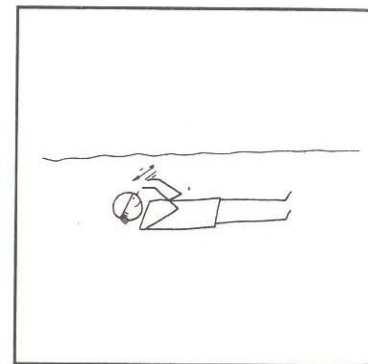


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición horizontal dorsal y bajo el agua, mantener la posición mediante una remada tipo "rusa" con las palmas de las manos hacia la superficie y moviéndolas como un limpia-parabrisas.

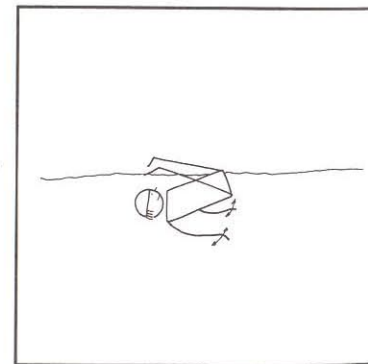


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición horizontal dorsal, flexionar las piernas hacia el pecho ("en carpa") y mantener la posición mediante una remada de manos tipo "estándar-plana", con las palmas mirando hacia el fondo, movimiento de limpia-parabrisas y ligera rotación de brazos.



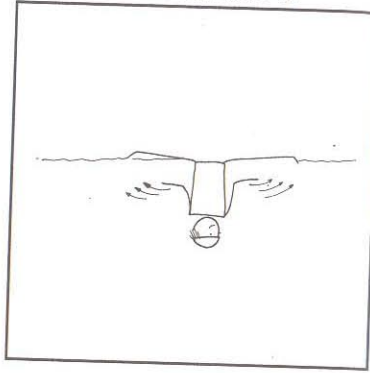
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical invertida con las piernas separadas (adelante y atrás) y las caderas lo más cerca posible de la superficie (posición "split"), mantenerse con remada tipo "americana", con las palmas hacia arriba y movimiento lateral.

DIFICULTAD: D

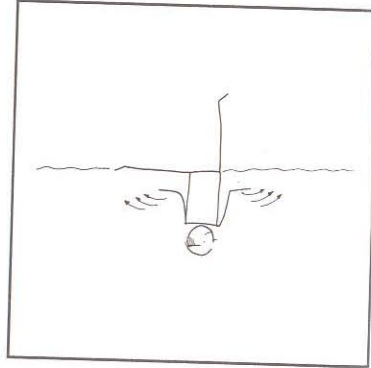


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical invertida, una pierna horizontal sobre el agua y extendida atrás (posición "castillo"), mantener la posición mediante una remada tipo "americana" con palmas de las manos hacia arriba y brazos rotando ligeramente hacia afuera.

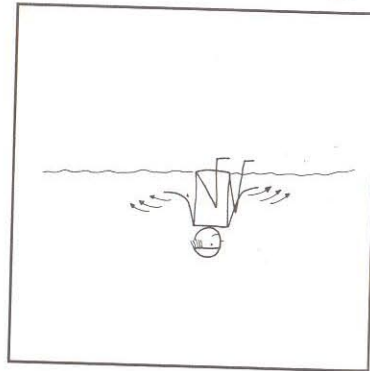


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical invertida con piernas encogidas y remada tipo "americana".



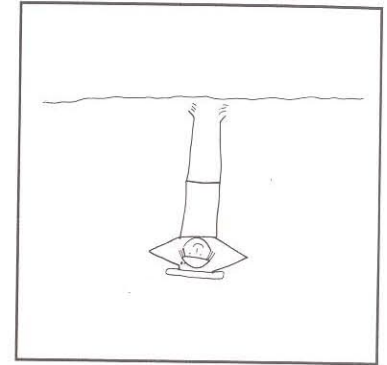
DIFICULTAD: D

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Intentar mantener la vertical invertida cogiendo con las manos una tabla y manteniéndola por encima de la cabeza.

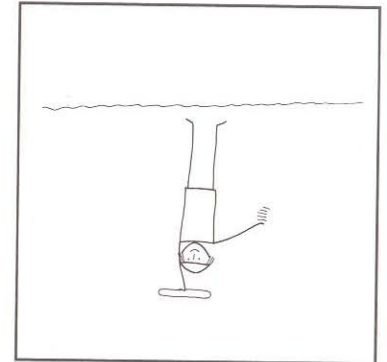


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior pero apoyándose en la tabla con una sola mano.

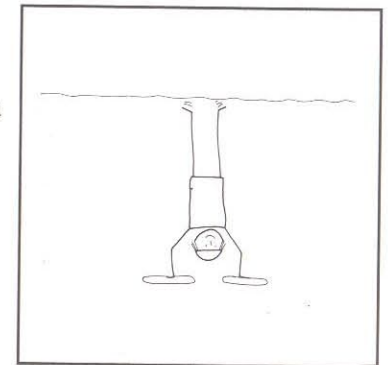


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantener la vertical invertida apoyando cada mano en una tabla y con los brazos extendidos.

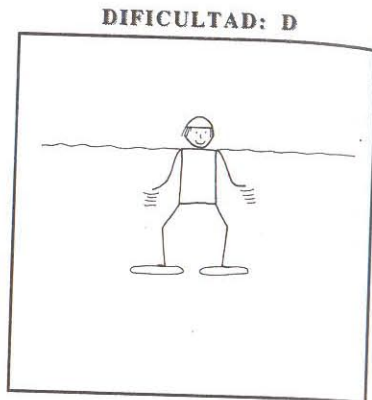


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical apoyando cada pie sobre una tabla.

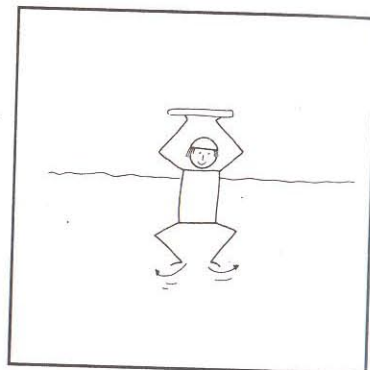


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantener la posición vertical aguantando una tabla por encima de la cabeza con brazos extendidos, pies de "bicicleta" o braza.

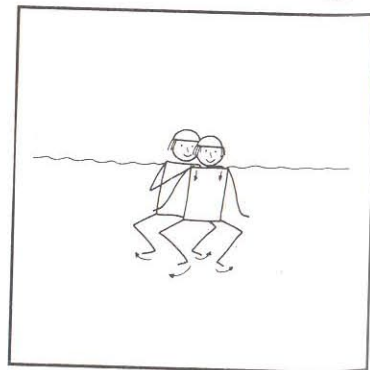


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno se apoya con brazos extendidos en los hombros del otro y el segundo intenta mantener la posición sin hundirse con una fuerte remada de manos y pies de braza.

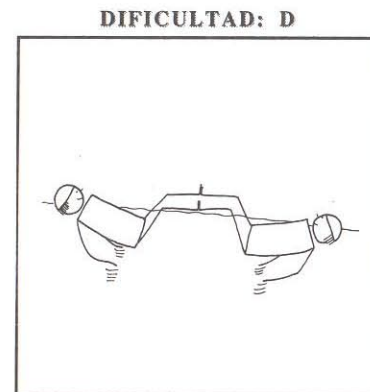


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro y ambos en posición horizontal dorsal con las piernas elevadas tocan las plantas de los pies uno a otro; mantener la posición con una remada tipo "estándar plana".

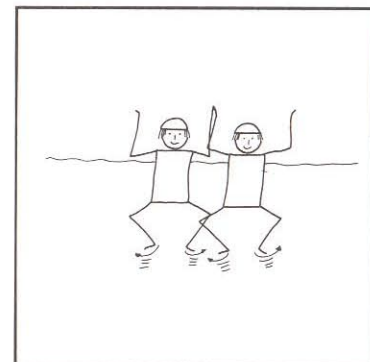


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno al lado del otro con los brazos en alto y apoyando la palma de la mano en la del compañero, se mantiene en la posición con pies de braza.

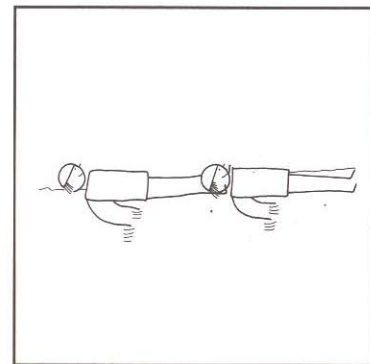


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Estirados en flotación dorsal, uno coge con sus pies el cuello del compañero y los dos mantienen la posición con una remada tipo "estándar plana".



Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Formar un círculo con las manos cogidas y en alto, manteniendo la posición con pies de braza.

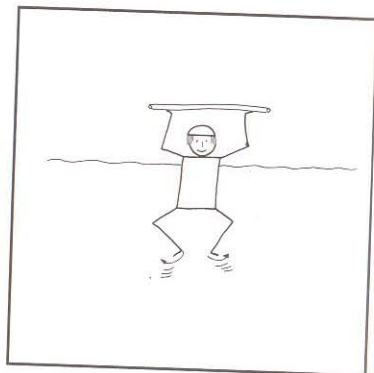


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pica

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical con una pica en las manos y por encima del agua.

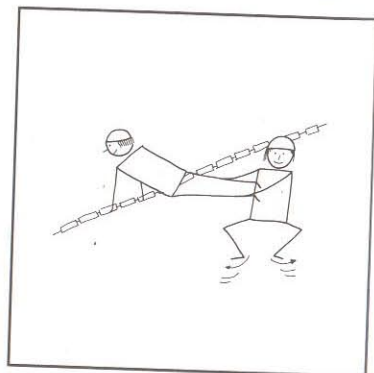


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Corchera (calle)

Descripción del ejercicio: Un alumno se poya con las manos sobre una corchera y el compañero cogiéndole los pies intenta mantenerlos por encima del agua, manteniéndose él con pies de braza.

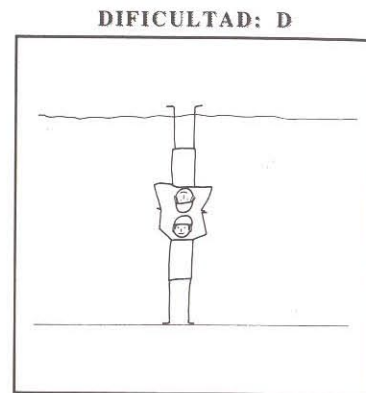


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Intentar mantener la posición vertical invertida apoyando las manos en las de un compañero que se encuentra de pie en el fondo de la piscina.

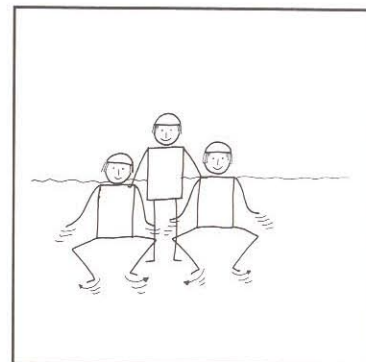


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Mantenerse en posición vertical apoyando cada mano (brazo extendido) en un hombro de los compañeros que se encuentran a cada lado.



GIROS

El capítulo de *Giros* está dedicado a la realización de evoluciones corporales en torno a distintos ejes y planos, con objeto de obtener información que nos ayude al mejor conocimiento y estructuración de nuestro esquema corporal y su comportamiento en las diferentes situaciones propuestas, excluyendo las que no se lleven a cabo en su totalidad en el agua.

• Ejercicios de dificultad "A"

Formación: *Individual*

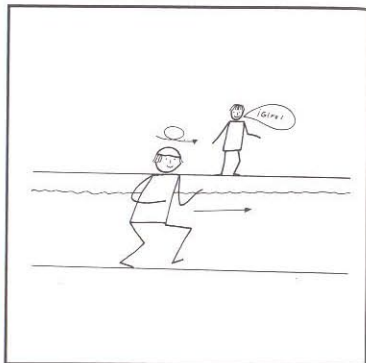
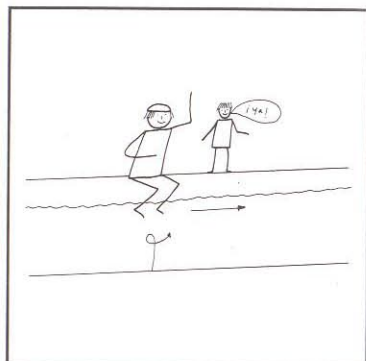
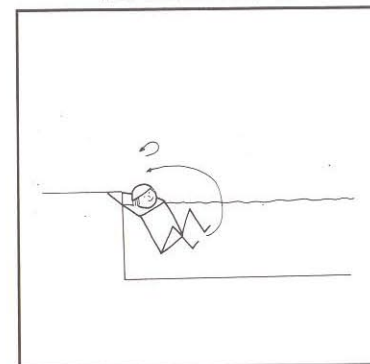
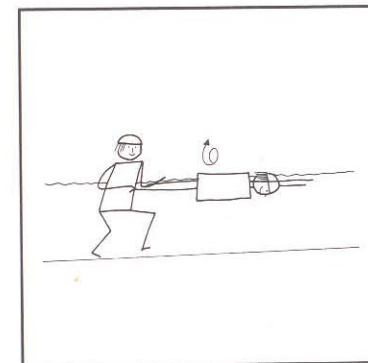
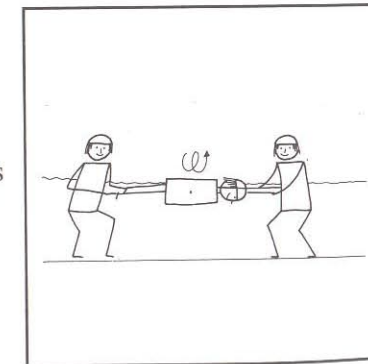
Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Desplazarse caminando por la piscina en cualquier dirección y a la señal del profesor, cambiar el sentido de la marcha.

DIFICULTAD: A



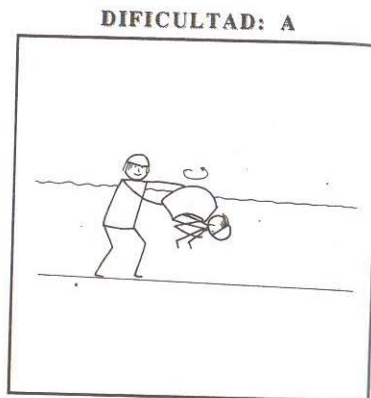
DIFICULTAD: A**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** Desplazarse caminando por la piscina y a la señal girar sobre uno mismo y continuar la marcha.**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** Desplazarse caminando por la piscina y a la señal saltar y girar en el aire continuando la marcha al caer.**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** Partiendo de parados saltar verticalmente al tiempo que realizamos un giro de 360°.**DIFICULTAD: A****Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** Cogidos al rebosadero, encoger las piernas y girar el cuerpo hacia atrás hasta que las piernas se apoyen sobre el borde de la piscina.**Formación:** Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** Uno se coloca en posición horizontal ventral y con los brazos estirados, el compañero de pie le coge las manos y le ayuda a girar 360°.**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:****Descripción del ejercicio:** Uno se coloca en posición horizontal, y los compañeros lo cogen por pies y manos respectivamente haciéndole dar vueltas sobre sí mismo.

Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Uno flota en posición de "medusa" y el compañero con las manos le hace girar en cualquier dirección.

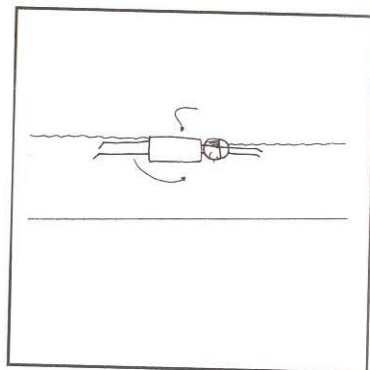


Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición horizontal ventral, pasar a la posición vertical sin ayudarse de los brazos.

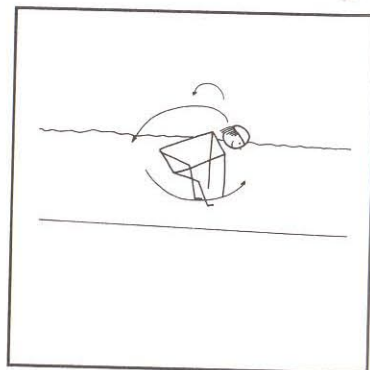


Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición horizontal ventral, encoger las piernas y hacer girar el tronco alrededor del eje transversal para pasar a flotación horizontal dorsal.

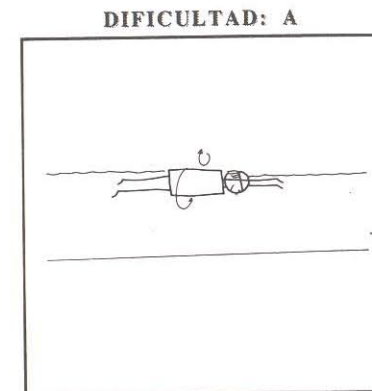


Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición horizontal ventral realizar medio giro alrededor del eje longitudinal del cuerpo, quedando en posición horizontal dorsal.

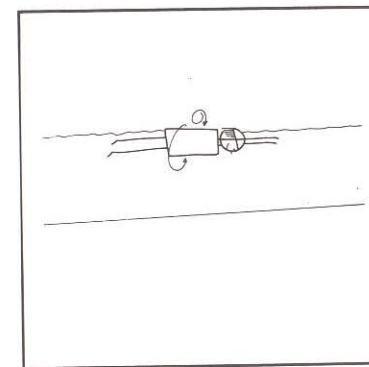


Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición horizontal ventral, realizar un giro alrededor del eje longitudinal quedando en la posición inicial.



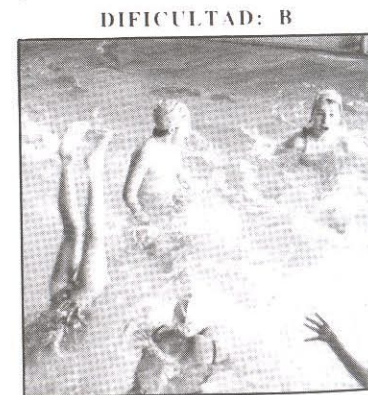
• Ejercicios de dificultad "B"

Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Adoptar la posición vertical invertida, apoyándose con las manos en el fondo de la piscina.

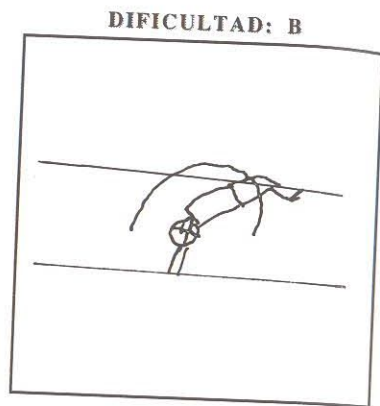


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo de pie, pasar de forma pasajera por la vertical invertida con apoyo de manos, para finalizar en la posición inicial.

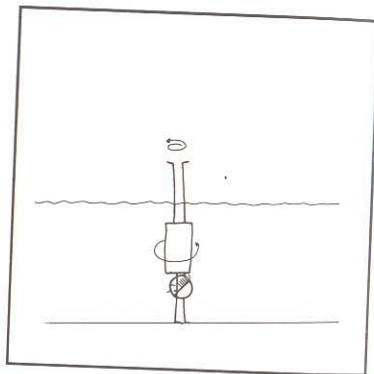


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Hacer una vertical invertida con apoyo de manos y manteniendo la posición ir girando lentamente, hasta completar una vuelta alrededor del eje longitudinal del cuerpo.

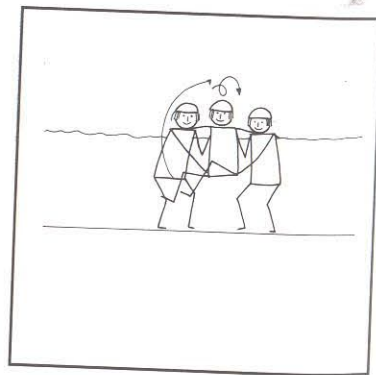


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Un alumno se sienta en la "silla" formada por las manos cogidas de sus compañeros, y éstos le rodean por la nuca con la mano libre y le ayudan a girar hacia atrás.

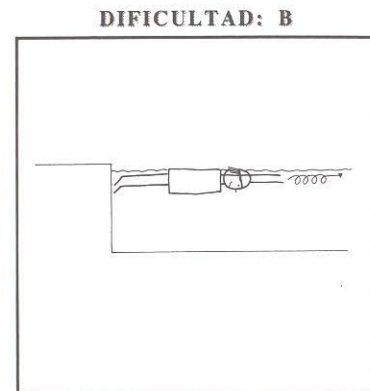


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Empujándose en la pared de la piscina realizar un deslizamiento con tirabuzón, como un "sacacorchos".

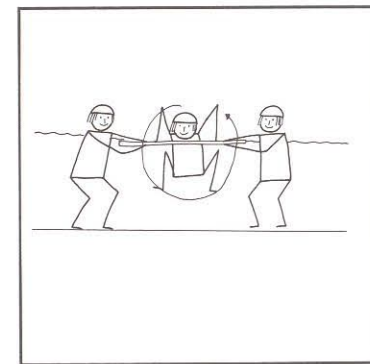


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio: Dos alumnos mantienen una pica por los extremos y el tercero realiza una voltereta delante cogiéndose con las manos en la pica.

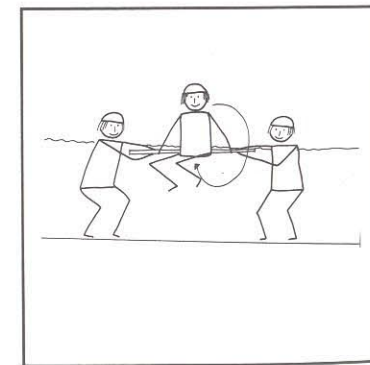


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pica

Descripción del ejercicio: Entre dos mantienen una pica y al tercero sentado sobre ella, que se deja caer hacia atrás dando una voltereta.



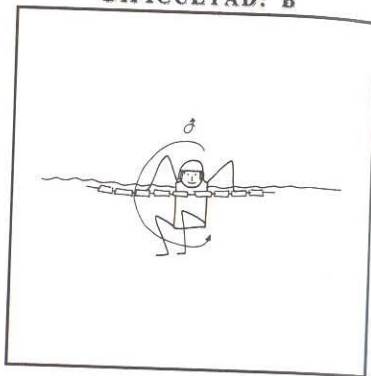
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Corchera

Descripción del ejercicio: El alumno cogido a la corchera y apoyando sobre ella ambos brazos, realiza una voltereta a su alrededor.

DIFICULTAD: B

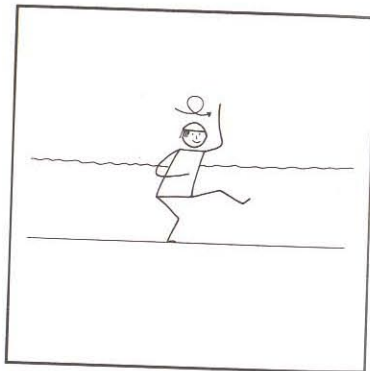


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar giros de 360° manteniendo una pierna extendida delante.

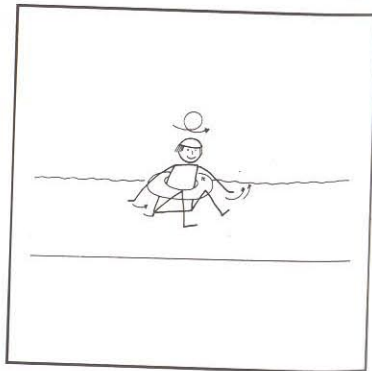


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: En posición vertical con un flotador a la cintura y encogiendo las piernas realizar un giro completo de 360° ayudándose de las manos.



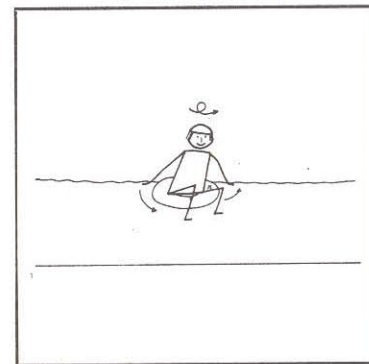
DIFICULTAD: B

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: El alumno se halla sentado sobre un flotador circular y ayudándose de las manos girará sobre sí mismo 360°.

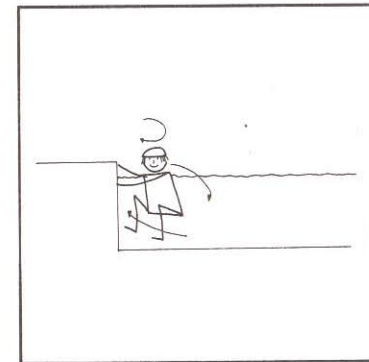


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos al rebosadero, encoger las piernas y girar con el cuerpo hacia atrás hasta que los pies toquen la pared.

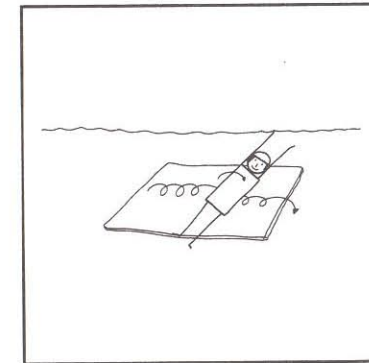


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Colchoneta

Descripción del ejercicio: Estirado sobre la colchoneta, rodar sobre ella hasta caer al agua.



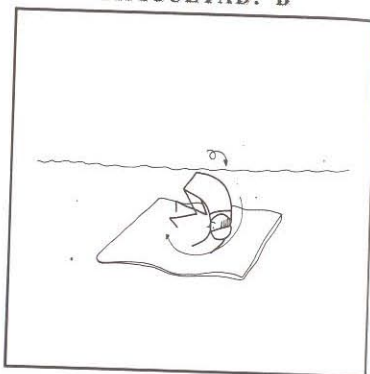
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Colchoneta

Descripción del ejercicio: Subir a la colchoneta y hacer una voltereta hacia adelante.

DIFICULTAD: B

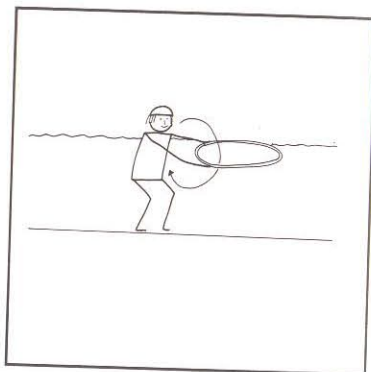


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Sujetando un aro por la parte inferior, realizar una voltereta por su interior.

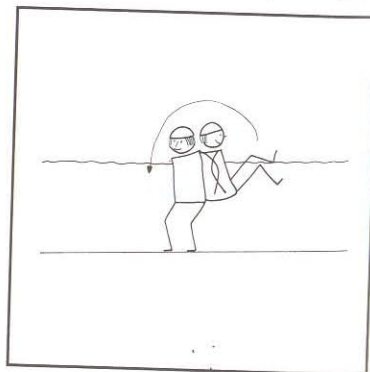


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: De espaldas uno al otro y cogidos por los brazos realizar una voltereta hacia atrás por encima del compañero apoyándose en su espalda.



Giros

• **Ejercicios de dificultad "C"**

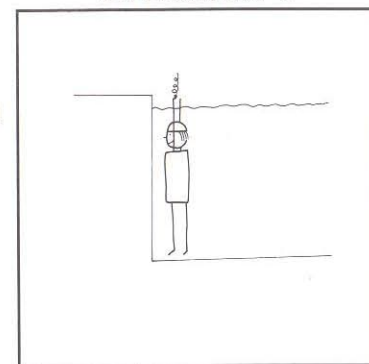
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos del rebosadero y en posición vertical lanzarse hacia el fondo de la piscina realizando giros sobre sí mismos.

DIFICULTAD: C

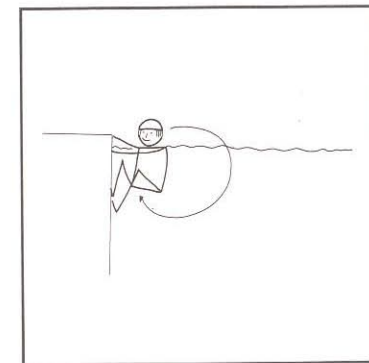


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos al rebosadero y con los pies en la pared, impulsarse con fuerza hacia atrás realizando una voltereta para quedar mirando otra vez a la pared.

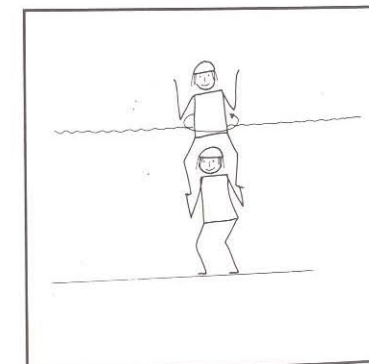


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno se halla en posición vertical, y el compañero se coloca debajo y le coge por los pies haciéndole girar continuamente.



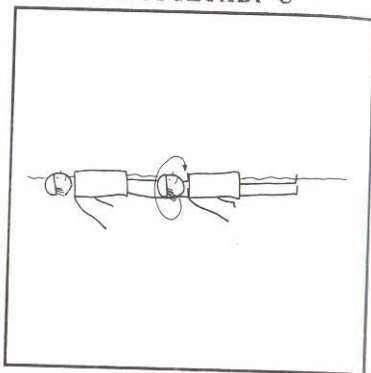
Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Los dos en posición horizontal dorsal, uno a continuación del otro, el primero coge con sus pies la cabeza del segundo, y ambos deben girar simultáneamente hacia el mismo lado hasta dar una vuelta completa.

DIFICULTAD: C

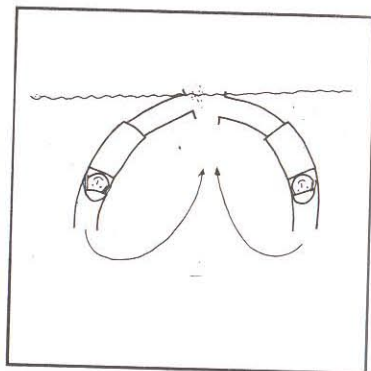


Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Los dos en posición horizontal dorsal con los pies enfrentados y tocándose, iniciar una voltereta con el cuerpo extendido hacia atrás hasta que puedan cogerse de las manos y salir así a la superficie.

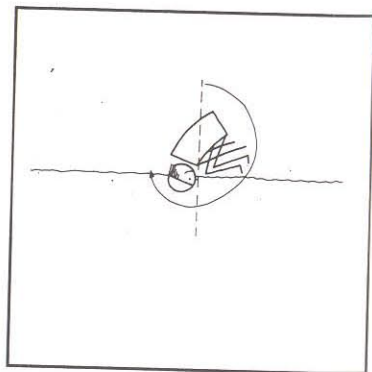


Formación: *Individual*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical y con las piernas encogidas realizar una voltereta hacia atrás manteniendo la posición de la piernas.



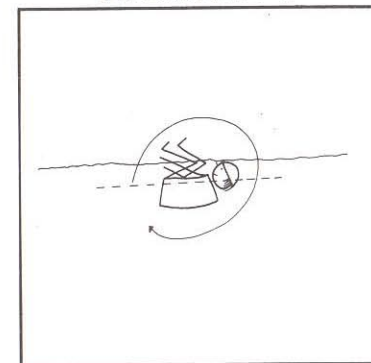
DIFICULTAD: C

Formación: *Individual*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo de posición horizontal dorsal con piernas encogidas, realizar una vuelta hacia atrás encogida.

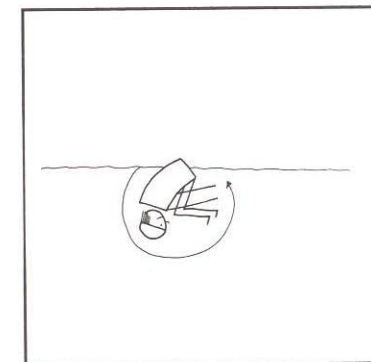


Formación: *Individual*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar una voltereta adelante encogida.

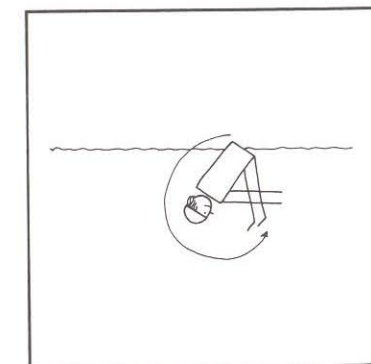


Formación: *Individual*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar una voltereta adelante en posición "carpada".

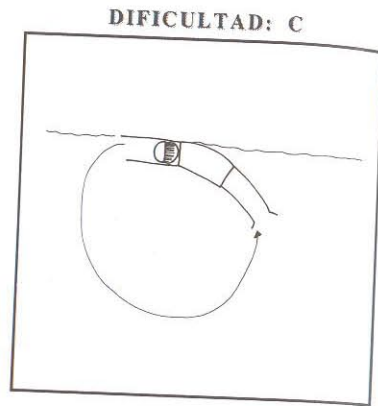


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar una voltereta adelante con el cuerpo extendido.

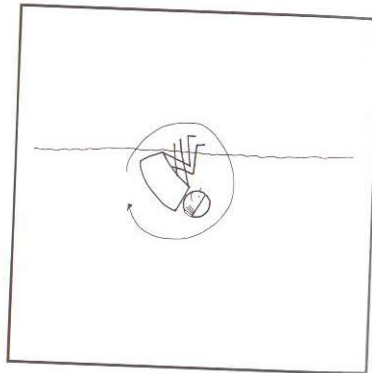


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Voltereta hacia atrás con las piernas encogidas.

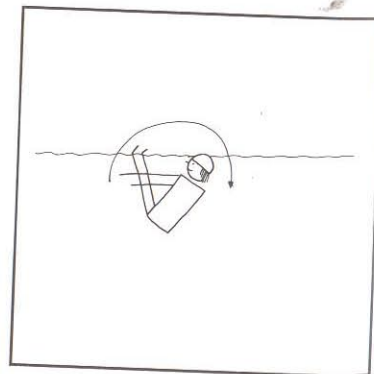


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Voltereta hacia atrás en posición "carpada".

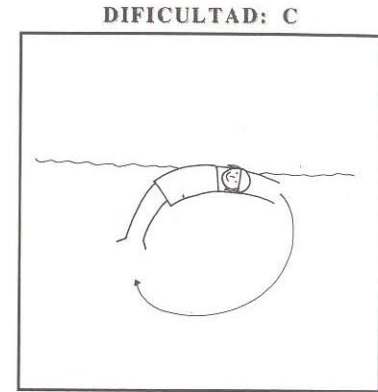


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Voltereta planchada hacia atrás.

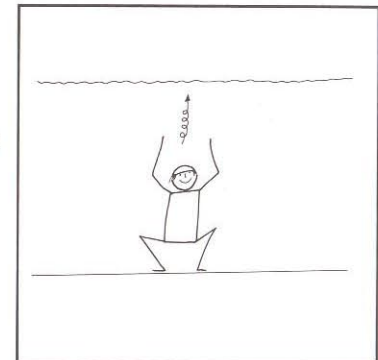


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Impulsándose en el fondo de la piscina subir realizando tirabuzones.

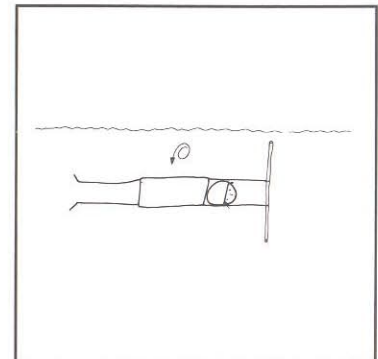


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición horizontal ventral y manteniendo los brazos extendidos y una pica en las manos realizar giros alrededor del eje longitudinal del cuerpo, intentando avanzar.



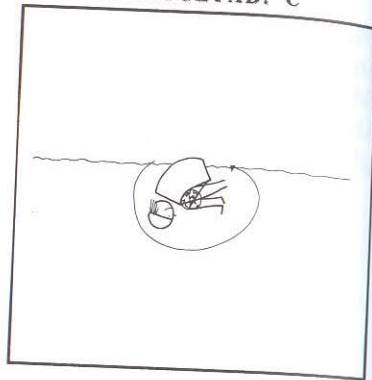
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Balón

Descripción del ejercicio: Aguantando un balón contra el pecho, realizar una voltereta adelante.

DIFICULTAD: C

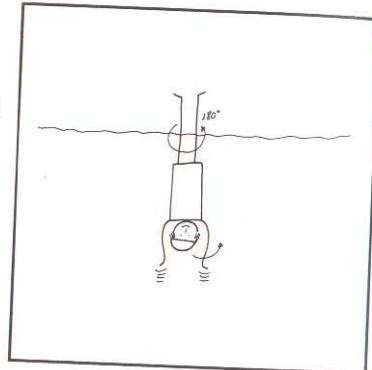


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical invertida, realizar un giro de 180° manteniendo los pies fuera del agua.

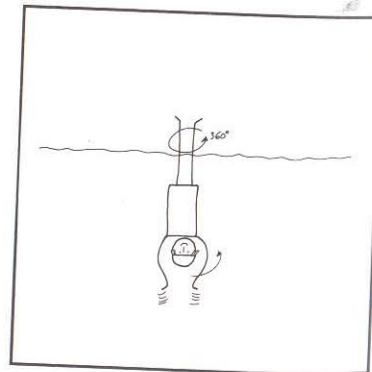


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior; pero intentar realizar un giro de 360°.



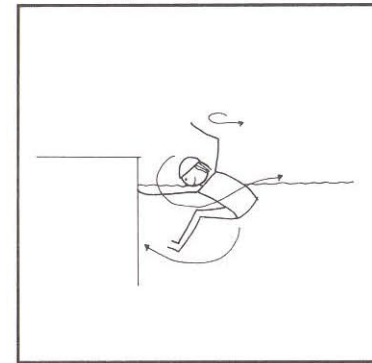
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Apoyando una mano en la pared realizar un giro lateral empujándose con los pies en la pared.

DIFICULTAD: C

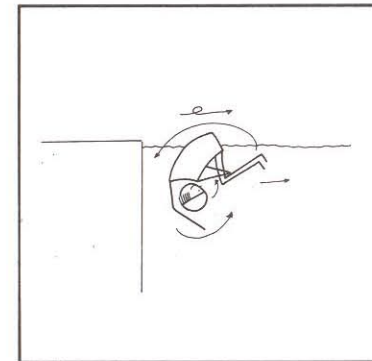


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadando crol, al llegar a la pared realizar la vuelta "culbute".

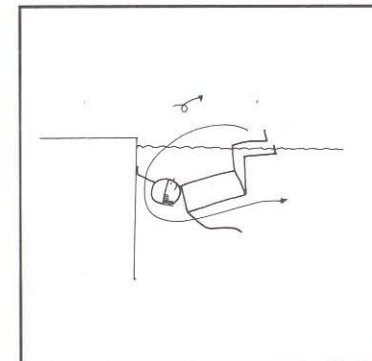


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadando crol, al llegar a la pared realizar la vuelta tipo "americana".



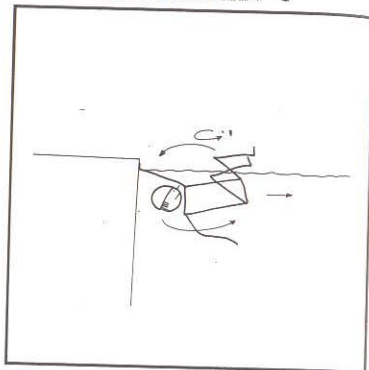
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar espalda y al llegar a la pared realizar la vuelta "de espaldas".

DIFICULTAD: C

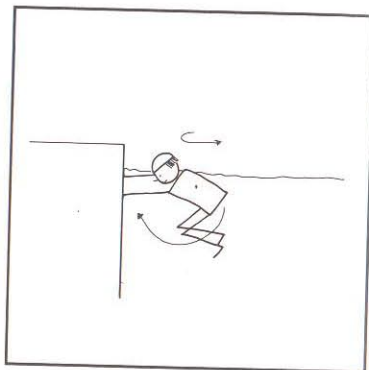


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Practicar las diferentes vueltas de cambio de estilo, mariposa-espalda, espalda-braza, braza-crol y otras combinaciones que se nos ocurran.

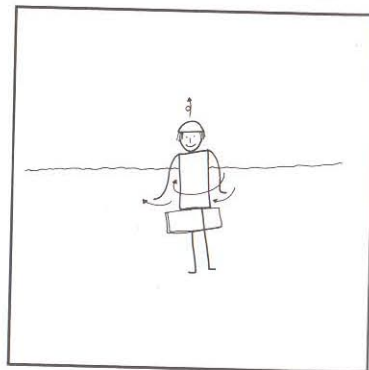


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Con una tabla entre las piernas y en posición vertical realizar un giro sobre nosotros mismos.



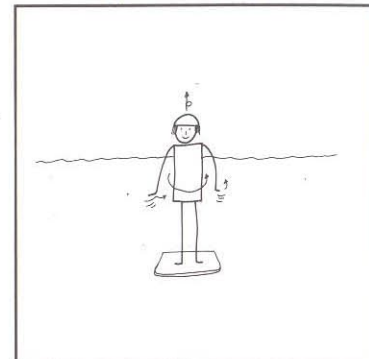
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: En posición vertical y una tabla bajo los pies intentar girar 360° alrededor del eje vertical del cuerpo.

DIFICULTAD: C

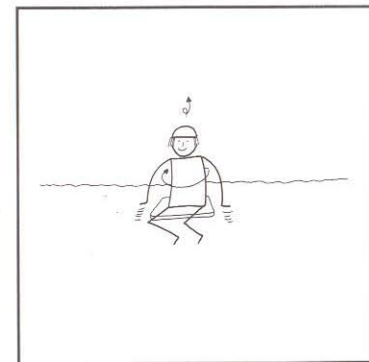


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Sentado sobre una tabla y con las piernas flexionadas intentar realizar un giro completo alrededor del eje longitudinal del cuerpo.

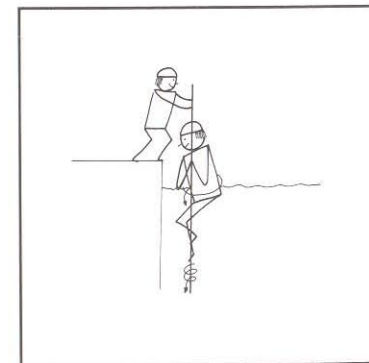


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Barra alargada o pica

Descripción del ejercicio: Un compañero desde el borde de la piscina mantiene la barra vertical, el otro desciende por ella girando a su alrededor.



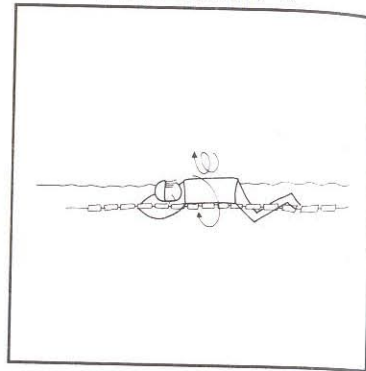
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Corchera

Descripción del ejercicio: Estirado boca abajo sobre la corchera, girar a su alrededor.

DIFICULTAD: C

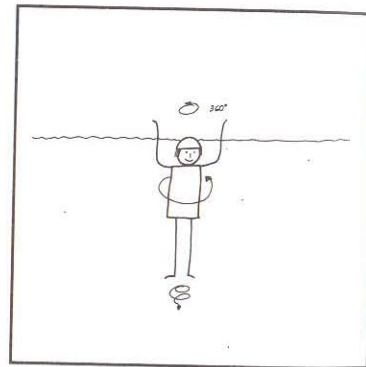


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición vertical y con brazos extendidos arriba, realizar giros de 360°.

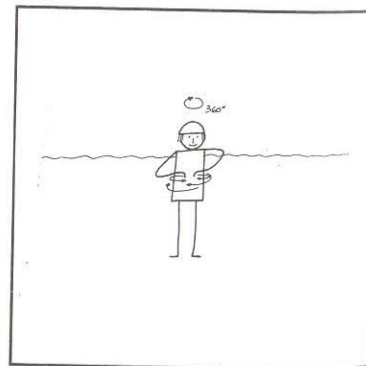


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición vertical y con las manos a la altura del pecho, realizar giros de 360°.



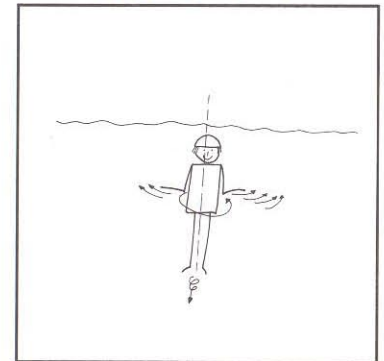
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Descender al fondo de la piscina en posición vertical realizando giros alrededor del eje longitudinal del cuerpo.

DIFICULTAD: C

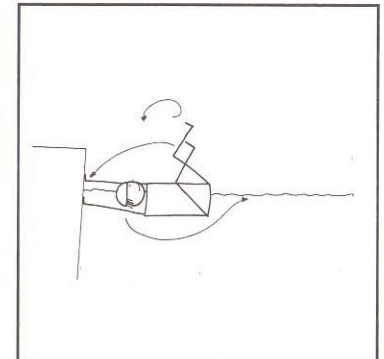


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición horizontal dorsal con los brazos extendidos y apoyados en la pared, girar hacia atrás hasta quedar en posición ventral con los pies en la pared y brazos al frente.

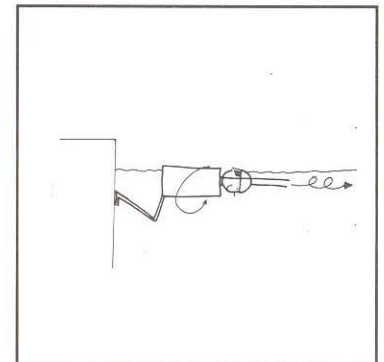


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Con impulso en la pared, aprovechar el deslizamiento para realizar combinaciones de giros; ej. giro alrededor del eje longitudinal seguido de giro alrededor del eje transversal.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar "dobles giros" invirtiendo el sentido del primero; ej. voltereta adelante-atrás, tirabuzón a izquierda-derecha, etc.

DIFICULTAD: C



• Ejercicios de dificultad "D"

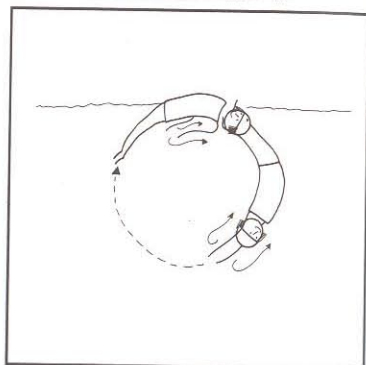
Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Los dos en posición horizontal dorsal, uno a continuación del otro, el primero coge con los pies el cuello del segundo y lo arrastra hacia atrás haciendo una voltereta con el cuerpo extendido; ambos se ayudan con los brazos.

DIFICULTAD: D

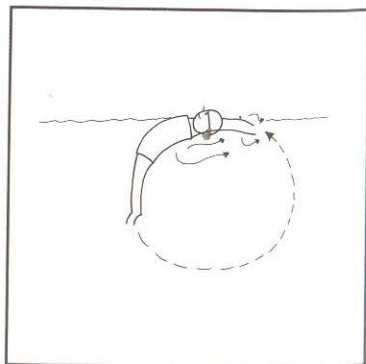


Formación: Individual

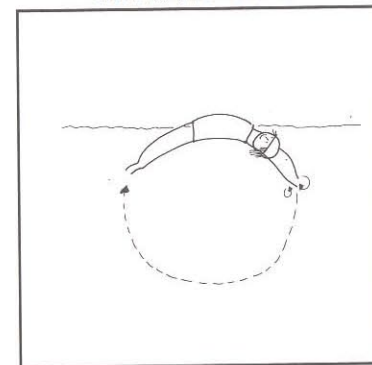
Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición horizontal dorsal realizaremos un giro completo en dirección a los pies.



DIFICULTAD: D



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

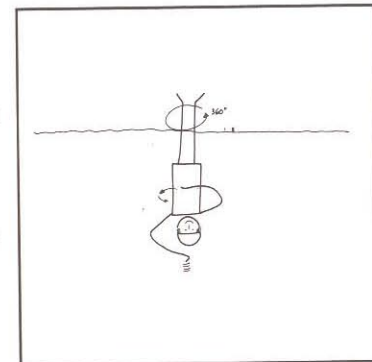
Descripción del ejercicio: Partiendo en posición horizontal dorsal, realizar un giro completo iniciándolo en dirección a la cabeza.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical invertida realizar un giro de 360° con los pies fuera del agua, ayudándose con remada lateral por encima de la cabeza y una mano sobre el pecho.

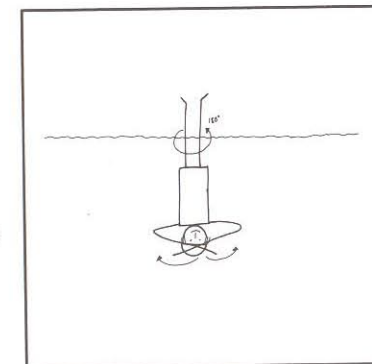


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición vertical invertida realizar 180° de giro con los pies fuera del agua, impulsando el agua lateralmente con las manos cruzadas por delante de la cara.



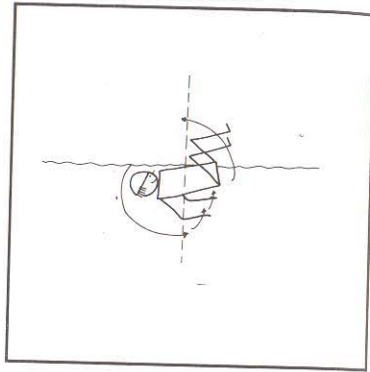
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición horizontal dorsal, encoger las piernas y girar hacia atrás hasta quedar en posición vertical invertida.

DIFICULTAD: D

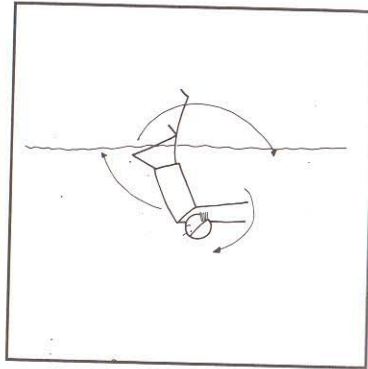


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición horizontal ventral y con una pierna encogida, voltear hacia delante con impulso de brazos hasta quedar en flotación horizontal dorsal y con la pierna siempre flexionada. Posición "pez espada".

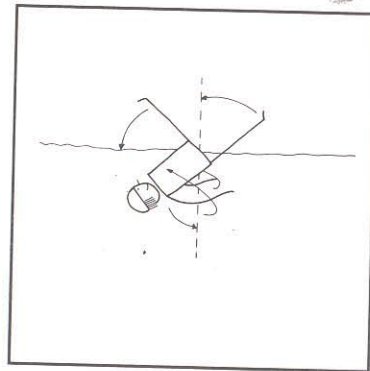


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición horizontal dorsal con una pierna vertical, (posición "pierna de ballet"), girar el cuerpo hacia atrás hasta quedar en posición invertida y manteniendo la posición original de piernas (posición de "grúa").



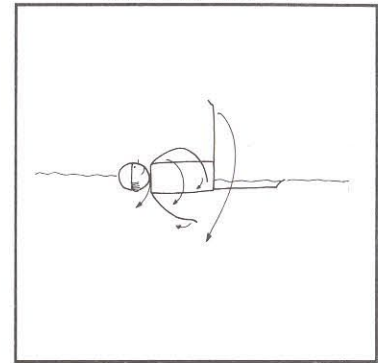
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, partiendo de la posición de "pierna de ballet", girar el cuerpo lateralmente hasta quedar en posición ventral con la pierna apuntando al fondo.

DIFICULTAD: D

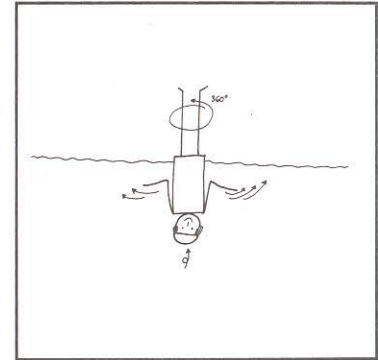


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical invertida y procurando mantener las piernas fuera del agua (lo más arriba posible) realizar giros de 360° ayudándonos con una remada de manos tipo "americana".

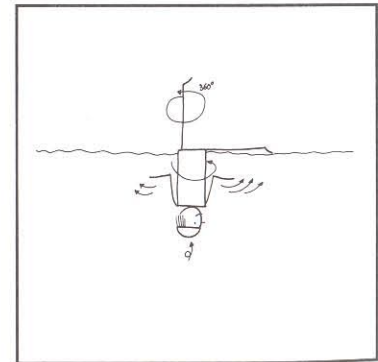


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la vertical invertida y adoptando la posición de "grúa" realizar giros de 360° ayudándonos con remada tipo "americana".

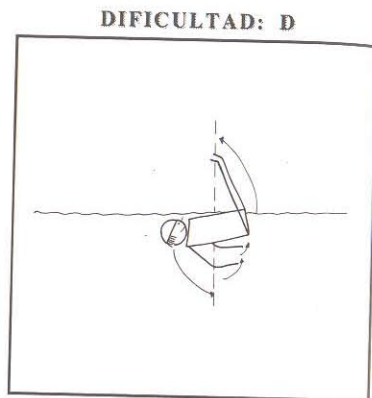


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición de "pierna doble de ballet" descender el tronco atrás hasta quedar en posición vertical invertida.

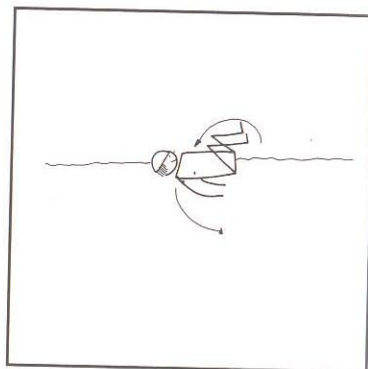


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la horizontal dorsal, encoger las piernas y extenderlas arriba bajando el tronco hasta quedar en posición vertical invertida.

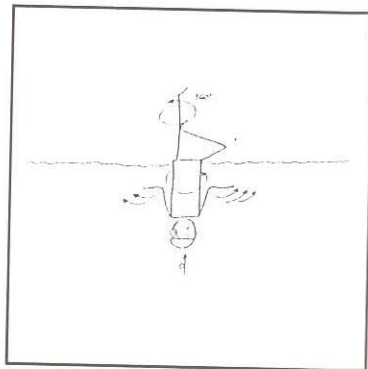


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde la posición de "flamenco" invertida, realizar giros de 360° con remada "americana".

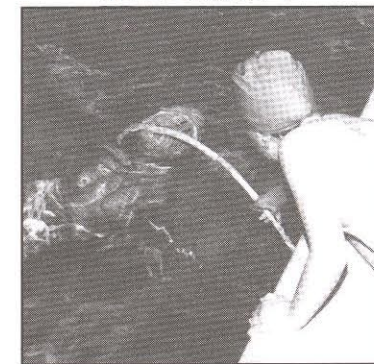


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Un aro con un peso

Descripción del ejercicio: Realizar "dobles pasadas" por el interior del aro que se mantiene vertical en el fondo de la piscina, ej. doble voltereta a su alrededor, "doble pasada" lateral, etc...

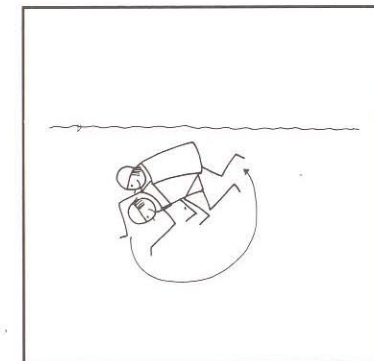


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar volteretas bajo el agua con un compañero cogido a caballo a la espalda.

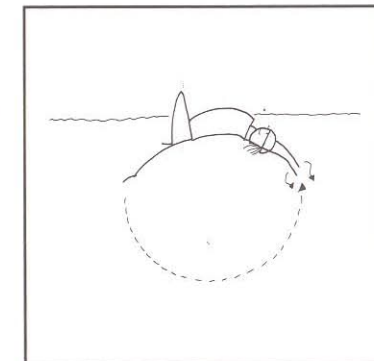


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar un desplazamiento circular con el cuerpo extendido en dirección a los pies impulsándose con los brazos y manteniendo una pierna encogida y apoyada en la otra.



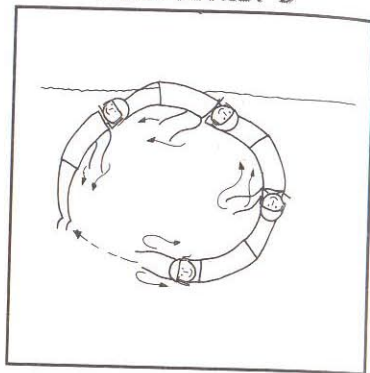
Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Partiendo de flotación dorsal, uno tras otro cogiéndose con los pies al cuello del compañero, realizar un desplazamiento circular en dirección a la cabeza hasta volver a la posición inicial.

DIFICULTAD: D



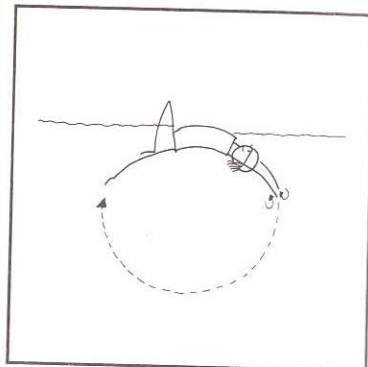
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio:

Desplazamiento circular en dirección a la cabeza, con una pierna encogida y apoyo sobre la otra.



CAPÍTULO VIII

LANZAMIENTOS

Entendemos como *Lanzamientos* la acción de lanzar objetos (o recepcionarlos), que implica una mejora de las capacidades de coordinación y percepción, espacial y temporal, así como la búsqueda de posiciones eficaces en el agua.

• Ejercicios individuales

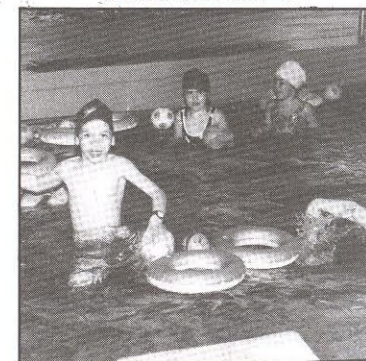
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas, rulos, flotadores

Descripción del ejercicio: En la piscina pequeña con todo tipo de material alrededor desplazarse recogiendo y lanzándolo en todas las direcciones con ambas manos.

DIFICULTAD: A



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas, rulos, flotadores

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero todos los lanzamientos se deben realizar con ambas manos y desde atrás de la cabeza.

DIFICULTAD: A



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas, rulos, flotadores

Descripción del ejercicio: Moverse por la piscina recogiendo el material que flota por el agua y lanzarlo con ambas manos hacia arriba con fuerza, sumergiéndose para no ser tocados por los que caen.

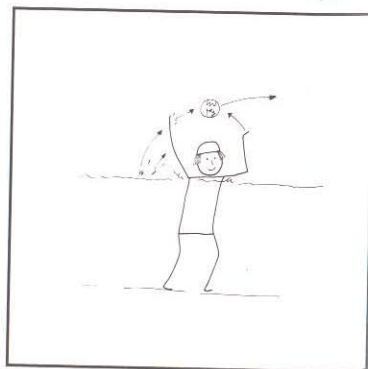


Formación: Individual

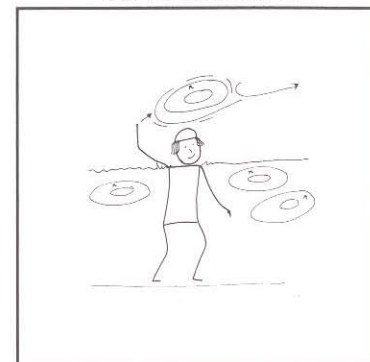
Piscina: Iniciación

Material: Pelotas pequeñas

Descripción del ejercicio: Lanzar al aire una pelota con una mano y golpearla con la otra, como si de una raqueta se tratase.



DIFICULTAD: A



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores circulares

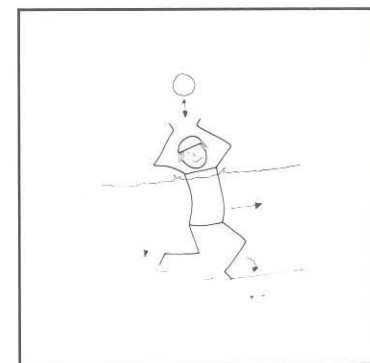
Descripción del ejercicio: Lanzar los flotadores con una mano de forma que "vuelen" lo más lejos posible.

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelota plástico

Descripción del ejercicio: Caminar por la piscina lanzando un balón al aire y recogéndolo con ambas manos.



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Lanzar la pelota al aire con una mano y recogerla con dos antes de que caiga al agua.

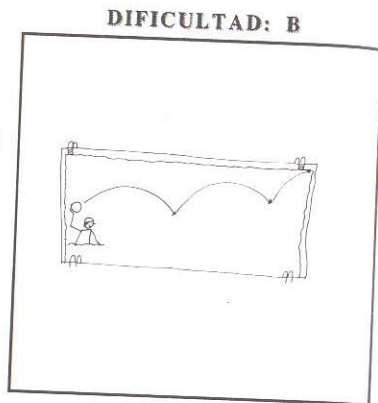


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota de waterpolo

Descripción del ejercicio: Empezamos el ejercicio en un extremo de la piscina e intentaremos hacer llegar el balón al otro extremo con el menor número posible de lanzamientos.

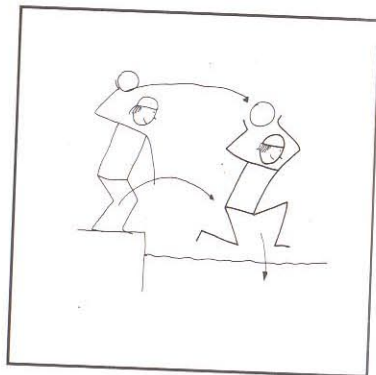


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Desde el borde de la piscina, lanzar una pelota hacia arriba, saltar, recoger la pelota en el aire y caer con ella al agua.

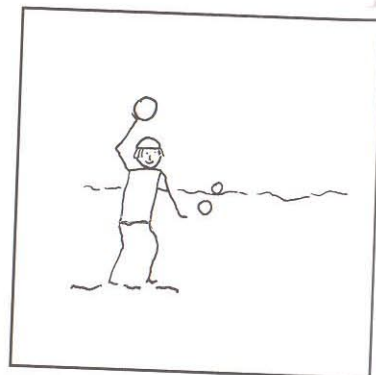


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas, colchonetas

Descripción del ejercicio: Lanzar la pelota de forma que quede sobre la colchoneta. Varía la distancia de lanzamiento.

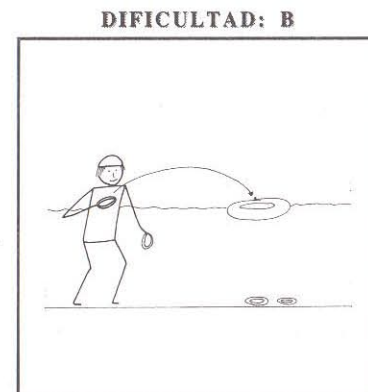


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Aros pesados, flotadores circulares

Descripción del ejercicio: Lanzar los aros intentando que pasen por dentro del flotador circular; variar la distancia de lanzamiento.

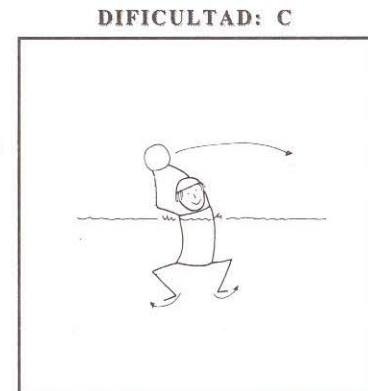


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota de waterpolo

Descripción del ejercicio: En posición vertical coger una pelota con ambas manos, levantarla por encima de la cabeza y lanzarla con fuerza adelante.



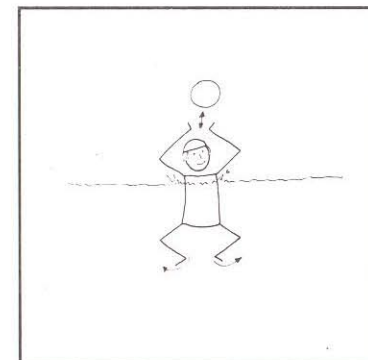
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota de plástico

Descripción del ejercicio:

Manteniéndose en posición vertical, lanzar la pelota al aire y recogerla con ambas manos.



Formación: Individual

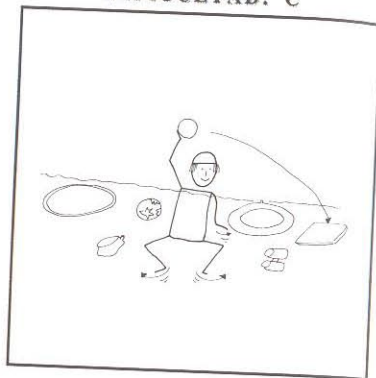
Piscina: Profunda

Material: Pelota waterpolo

Descripción del ejercicio:

Manteniendo la posición vertical ir lanzando el balón contra diferentes blancos flotantes, tablas, rulos, otros balones, etc...

DIFICULTAD: C

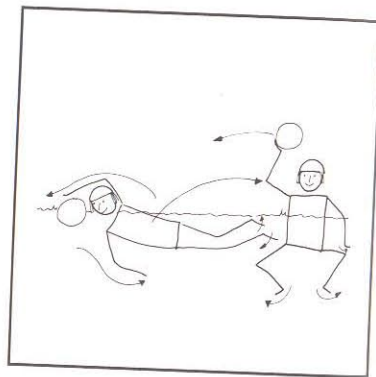


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Nadar con la pelota entre los brazos, pararse y lanzar con fuerza la pelota hacia adelante, nadar hasta ella y así sucesivamente.

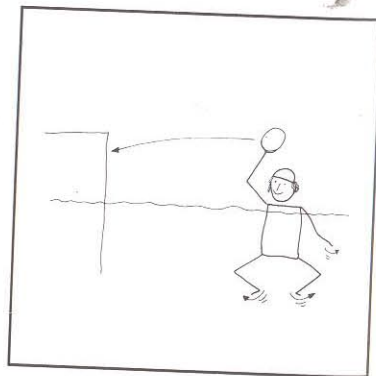


Formación: Individual

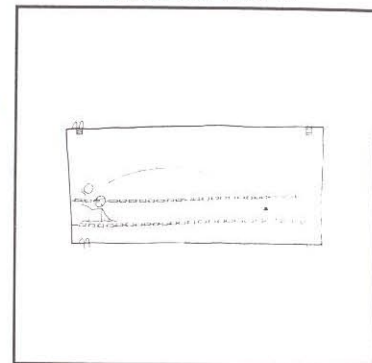
Piscina: Profunda

Material: Pelota waterpolo

Descripción del ejercicio: En posición vertical y a unos dos metros de un lateral de la piscina, lanzar con fuerza el balón contra la pared.



DIFICULTAD: C



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelotas

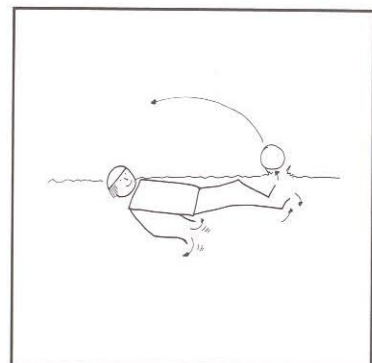
Descripción del ejercicio: Iniciando el ejercicio en un extremo de la piscina y en el centro de una de las "calles", lanzar la pelota lo más lejos posible con una mano sin que se salga de la "calle".

Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Estirado hacia atrás ligeramente, intentar golpear con el pie una pelota que flota en el agua lanzándola lo más arriba posible.

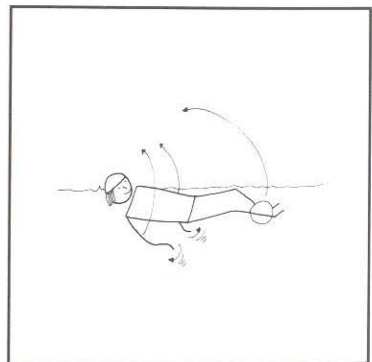


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Estirado boca arriba con una pelota entre los pies, lanzarla al aire y hacia atrás de forma que se pueda recoger con las manos.



Formación: Individual

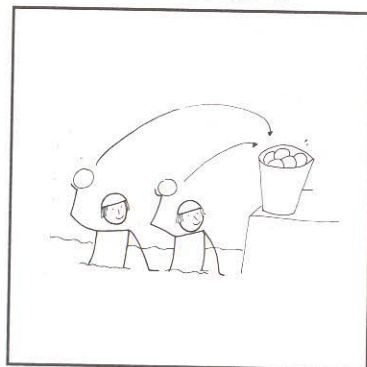
Piscina: Profunda

Material: Pelotas, colchonetas

Descripción del ejercicio: De rodillas sobre los tapices flotantes, ir recogiendo y lanzar contra los compañeros las pelotas que flotan por la piscina.



DIFICULTAD: D



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelotas, cubos

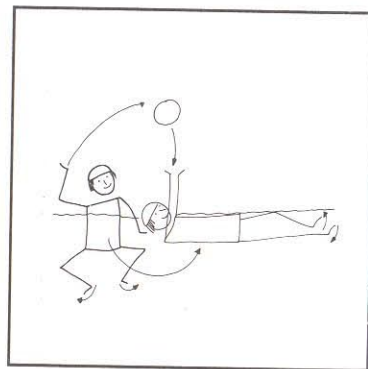
Descripción del ejercicio: Lanzar los balones hacia los cubos que se hallan en el borde de la piscina intentando "encestar".

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Desde una posición vertical lanzaremos con una mano y hacia arriba una pelota, para recogerla con ambas manos pero estirados horizontalmente.

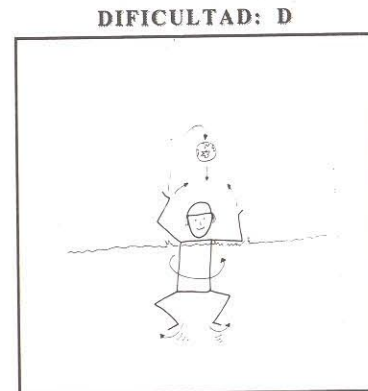


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Lanzar la pelota al aire, realizar un giro de 180° y recogerla con ambas manos.

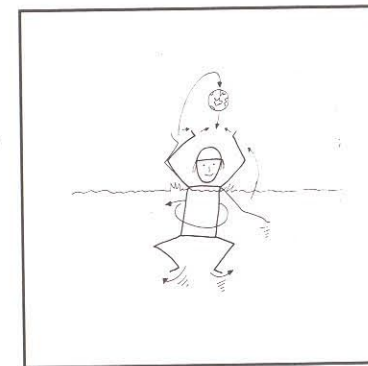


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Lanzar la pelota al aire, realizar 360° de vuelta y recogerla con ambas manos.

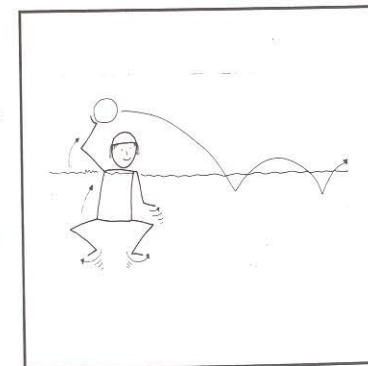


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: En posición vertical y con una pelota en la mano, elevar el cuerpo y lanzar la pelota con fuerza contra el agua intentando conseguir que bote varias veces por la superficie.

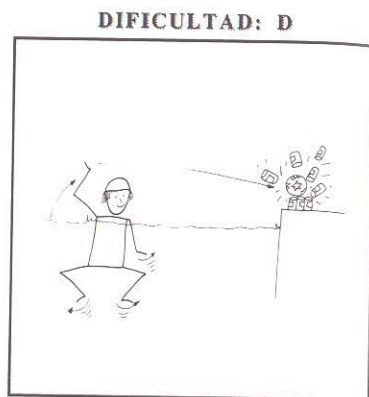


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota de waterpolo, botes

Descripción del ejercicio: Lanzar con fuerza un balón intentando derribar el máximo número de botes apilados al borde de la piscina.

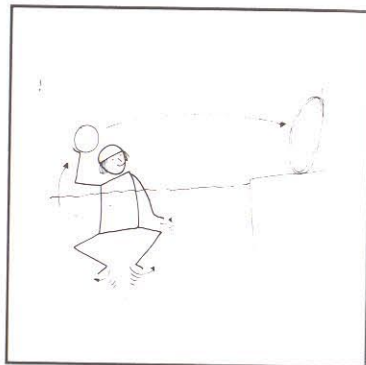


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Aro, pelota

Descripción del ejercicio: Con el aro apoyado en la pared en posición vertical, el alumno desde el agua intentará lanzar la pelota con una mano al interior del aro.

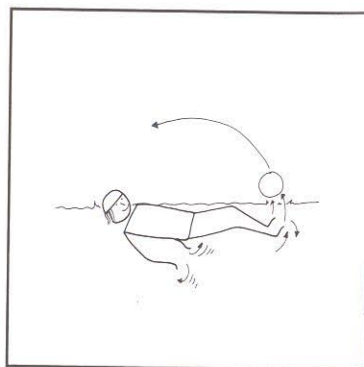


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Estirado ligeramente hacia atrás, elevar con el pie una pelota al aire para poder golpearla con fuerza con el otro pie lanzándola lo más arriba posible.



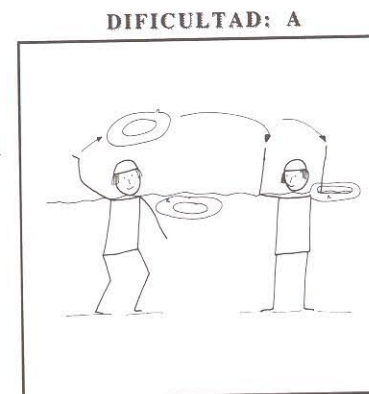
• Ejercicios por parejas

Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores circulares

Descripción del ejercicio: Uno con un flotador en la mano frente al compañero (a unos tres metros), que está de pie y con los brazos estirados hacia arriba, lanzar el flotador intentando que se introduzca por uno de sus brazos. La distancia puede variar.

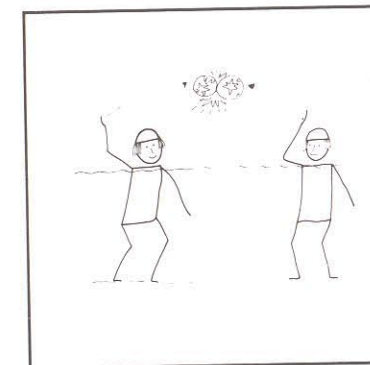


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas medianas

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro, lanzar las pelotas al aire de forma que choquen entre sí.

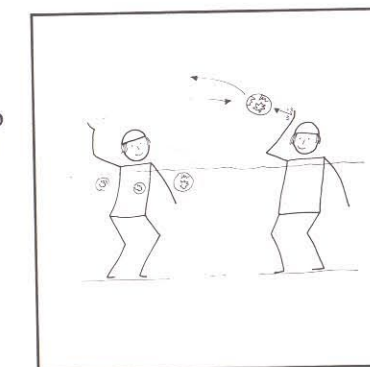


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelota de plástico

Descripción del ejercicio: Un alumno dispondrá de una pelota y se colocará frente a su compañero, lanzándole la pelota para que la golpee con fuerza en el aire enviándola lo más lejos posible.



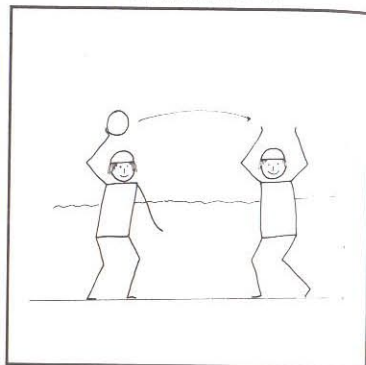
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

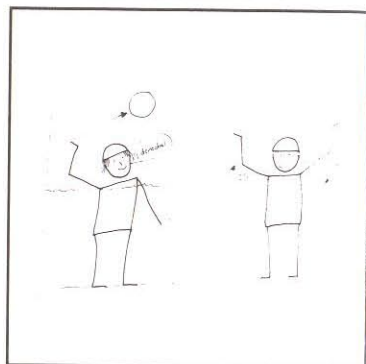
Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: Pasarse la pelota el uno al otro, con ambas manos, con una mano, etc., variando la distancia del pase.

DIFICULTAD: A



DIFICULTAD: B



Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

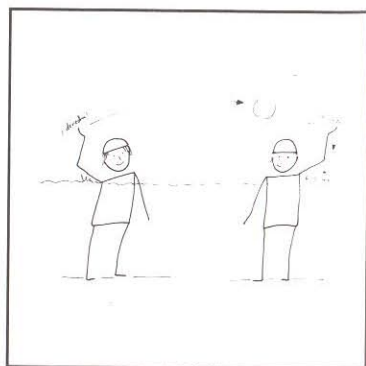
Descripción del ejercicio: Uno lanza la pelota al aire sobre el compañero, a la vez que nombra la mano con la que debe ser recogida. ¡Izquierda...!

Formación: Parejas

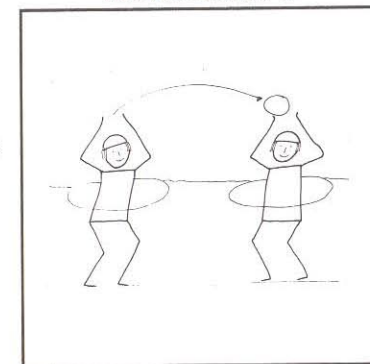
Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Uno lanza la pelota al aire sobre el compañero, que deberá recogerla con el brazo contrario al que utilizó el primero.



DIFICULTAD: B



Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Aros, pelota

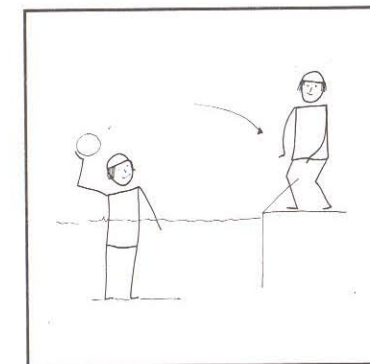
Descripción del ejercicio: Uno frente al otro y con un aro alrededor, pasarse con las dos manos de forma que el compañero pueda recoger la pelota o al menos que caiga dentro del aro.

Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Lanzar la pelota al compañero que se encuentra de pie fuera del agua de forma que la pueda recoger con facilidad.

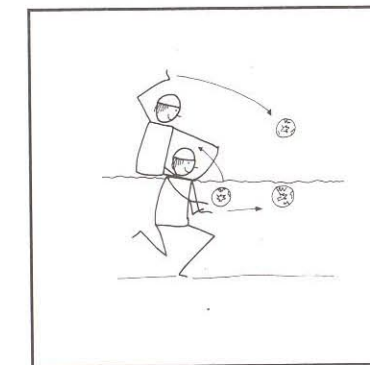


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Uno montado "a caballo" del compañero lanza la pelota lo más lejos posible, después se desplazan hacia ella recogiendo la pelota el caballo y pasándosela al jinete para que lance de nuevo. (Si participan varias parejas, recoger cualquier pelota)

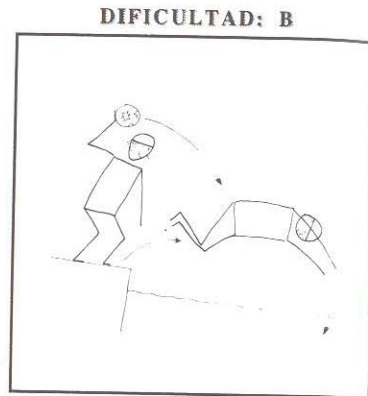


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Ambos alumnos al borde de la piscina, uno se lanza al agua y el otro le lanza la pelota intentando tocarle antes de que se sumerja.



Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Un alumno al borde de la piscina y con una pelota en la mano intenta tocar al compañero que se desplaza saltando como los delfines en el momento en que se realiza el salto y antes de que se sumerja.



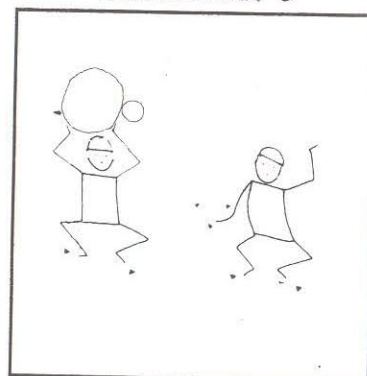
DIFICULTAD: C

Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Aro , Pelota

Descripción del ejercicio: Mientras el compañero mantiene el aro en alto, intentar atravesarlo con el mayor número de balones, variando la distancia de lanzamiento.

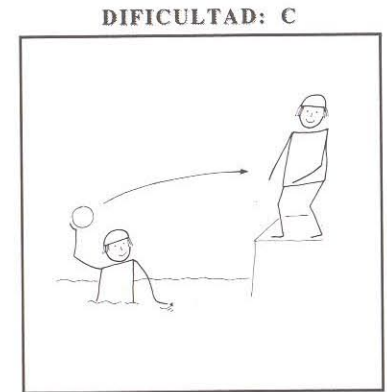


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Lanzar la pelota al compañero que se encuentra fuera del agua de forma que la pueda recoger en el aire.

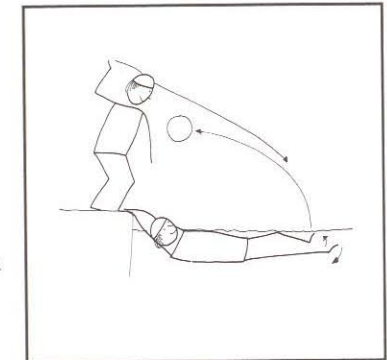


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Uno estirado boca arriba y cogido al rebosadero hace pies de espalda, el compañero desde arriba lanza el balón a sus pies, y el del agua intentará golpear la pelota con el pie lanzándola hacia atrás.

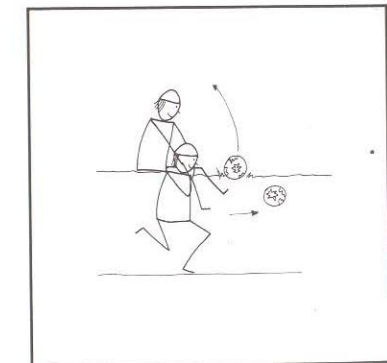


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: Uno "a caballo" del otro, el jinete debe golpear con el pie todas las pelotas que flotan en el agua.

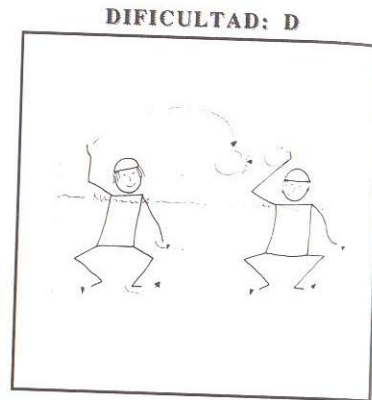


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelotas waterpolo

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro y ambos en posición vertical, uno lanza un balón al aire y el otro con el suyo intentará golpearlo antes de que caiga al agua.

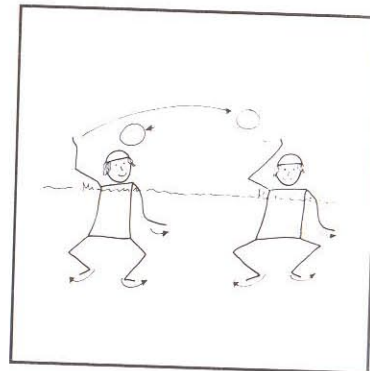


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelotas de waterpolo

Descripción del ejercicio: Uno frente al otro en posición vertical y cada uno con un balón, realizan pases de forma simultánea con ambos balones.

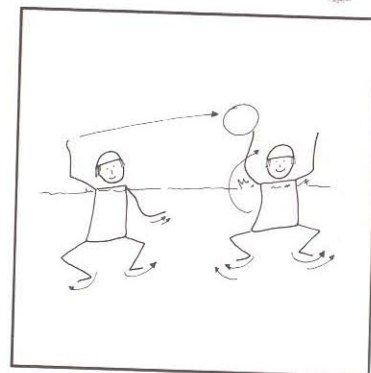


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelota plástico

Descripción del ejercicio: Lanzar con fuerza la pelota contra el compañero que la parará utilizando las manos.



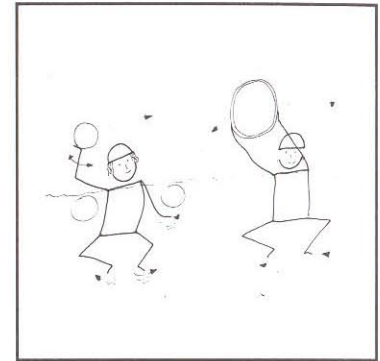
DIFICULTAD: D

Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Aro, pelota

Descripción del ejercicio: Uno mantiene el aro en alto y lo mueve a izquierda y derecha lenta pero constantemente, y el otro deberá atravesarlo con el máximo número de balones.

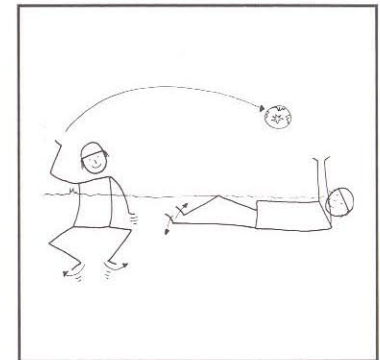


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Uno en posición vertical le lanza con una mano la pelota al compañero que la recibe con las dos manos y en posición horizontal dorsal.

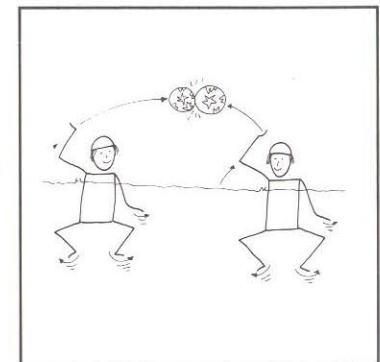


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: Cada uno con una pelota en la mano, lanzarlas con trayectorias convergentes de forma que choquen en el aire.

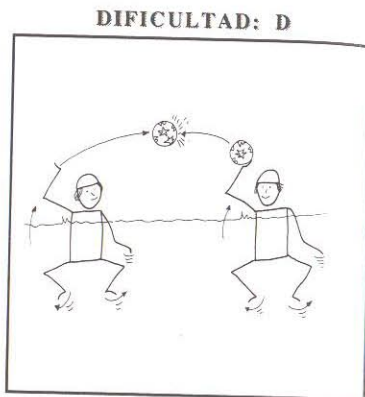


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: Uno lanza su pelota al aire y el otro intenta impactarla con la suya antes de que caiga al agua.

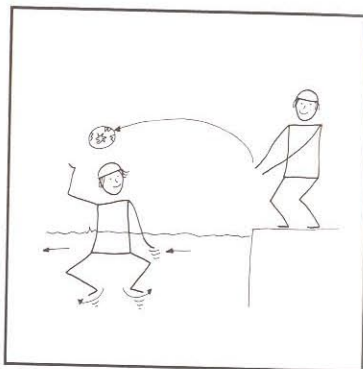


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Uno de pie al borde de la piscina recibe los pases que desde el agua le hace su compañero y le devuelve la pelota; el que está en el agua se alejará un poco más cada vez, hasta que no llegue.

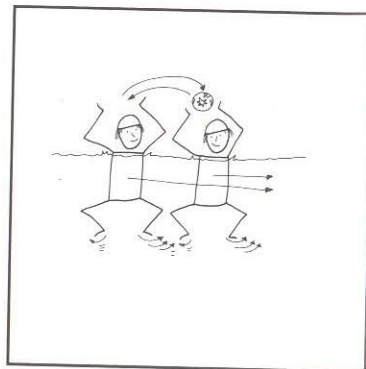


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Desplazarse pasándose la pelota el uno al otro con ambas manos sin dejar que caiga al agua.

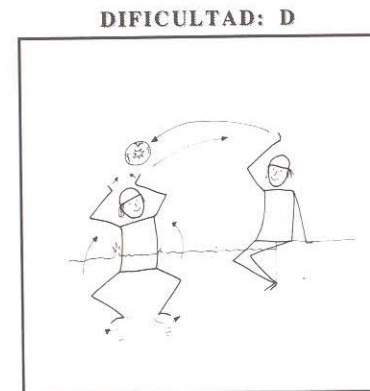


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelota de waterpolo

Descripción del ejercicio: Un alumno sentado al borde de la piscina pasa la pelota con una mano a su compañero que está en el agua, quien la debe coger con ambas manos y devolverla sin que toque el agua.

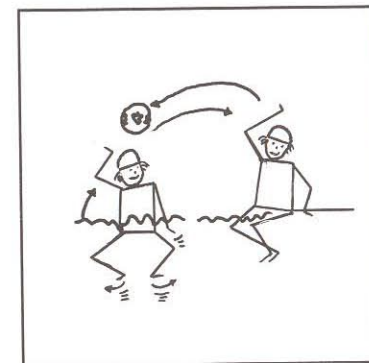


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelota de waterpolo

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior pero utilizando tan sólo una mano para realizarlo.

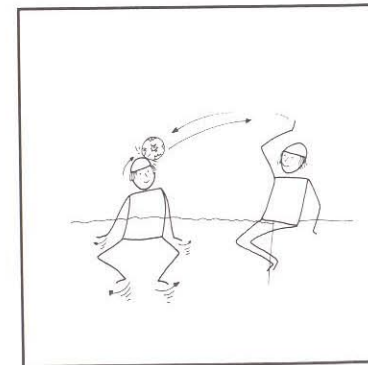


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelota de waterpolo

Descripción del ejercicio: Como los anteriores pero el alumno que se encuentra en el agua devuelve el balón golpeándolo con la cabeza.

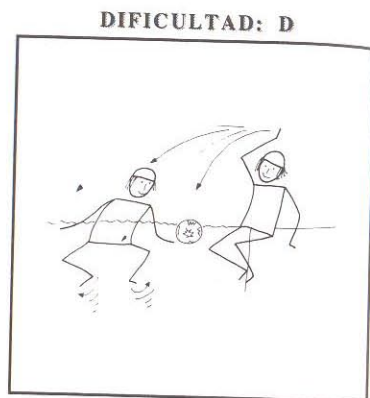


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelota de waterpolo

Descripción del ejercicio: Uno sentado al borde de la piscina pasa la pelota al compañero en el agua, y realiza el pase ligeramente adelante, atrás, a la izquierda o a la derecha del compañero que debe recoger la pelota con una mano y devolverla.

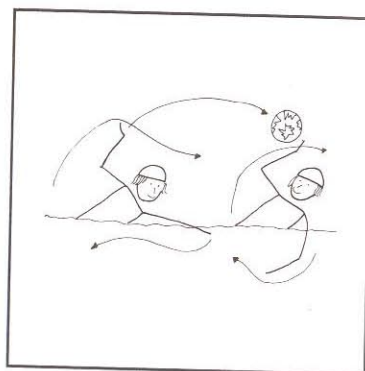


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Pelota de waterpolo

Descripción del ejercicio: Uno nada espalda, el compañero le sigue de cerca nadando crol con el cuerpo bastante elevado y la cabeza en alto, e intentan pasarse un balón sin dejar de nadar y sin que caiga al agua.



• Ejercicios en grupo

Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: En fila con los brazos levantados por encima de la cabeza ir pasándose un balón hacia delante y hacia atrás.

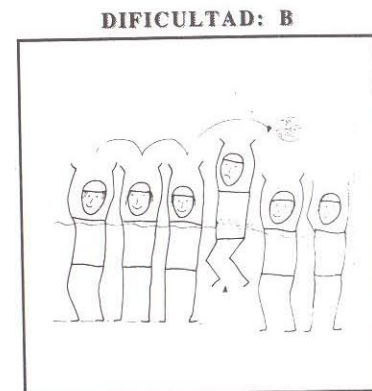


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: En fila y con los brazos levantados por encima de la cabeza ir pasando un balón adelante y atrás sorteando siempre a un compañero que intenta interceptar el pase.

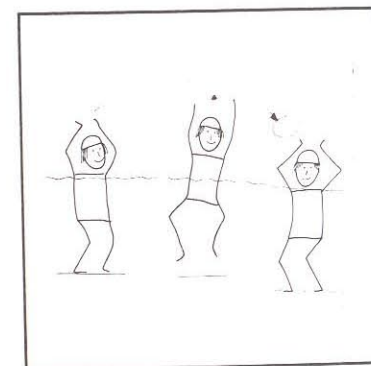


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Tres alumnos se colocan en fila, los dos de los extremos se pasan una pelota sin que les caiga al agua mientras el del medio intenta interceptarla.

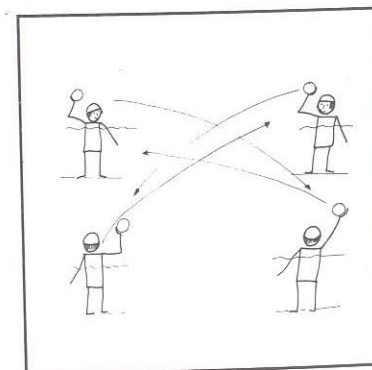


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas

Descripción del ejercicio: División en dos grupos, uno a cada extremo de la piscina (a lo ancho). Cada alumno dispone de una pelota o un balón que deberá lanzar con fuerza intentando tocar el extremo opuesto al que se halla.

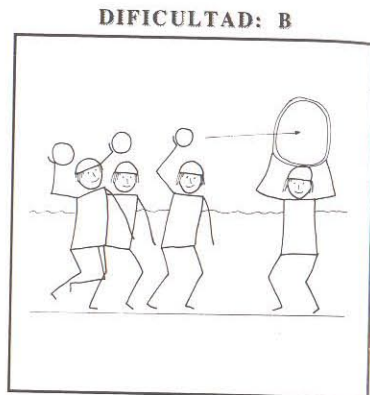


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Aro, pelota

Descripción del ejercicio: El alumno intentará con una pelota atravesar un aro que se encuentra a cierta distancia.

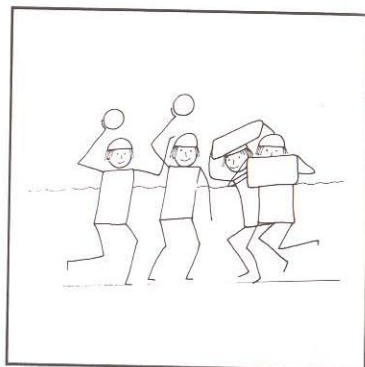


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas, tablas

Descripción del ejercicio: Divididos en dos grupos, unos con pelotas y los otros con tablas, el grupo que dispone de pelotas, las lanza hacia sus compañeros que se protegen con las tablas. Invertir los papeles.

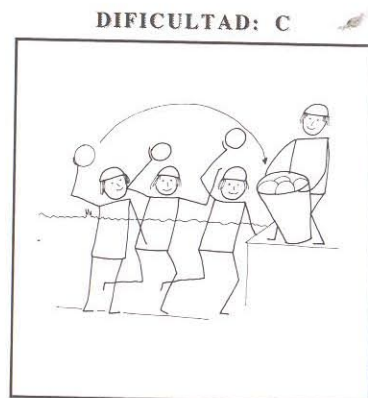


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas, cubo grande

Descripción del ejercicio: Lanzar las pelotas intentando meterlas en el cubo que aguanta un compañero fuera del agua.

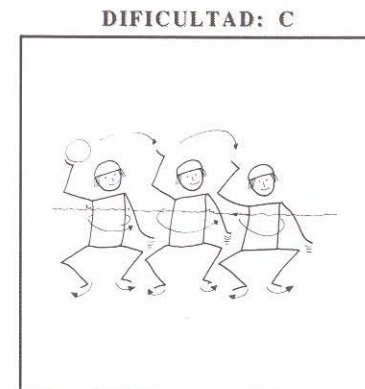


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material: Pelota de waterpolo

Descripción del ejercicio: Colocarse en fila, ir pasándose el balón con una mano y realizar un giro de 360° antes de pasarlo.

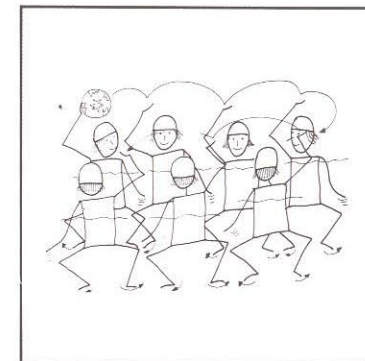


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material: Pelota de waterpolo

Descripción del ejercicio: Formar un círculo y pasarse el balón con una mano en el sentido que marca el profesor.

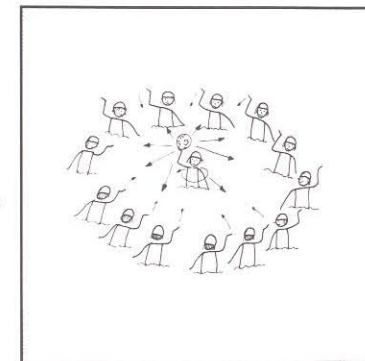


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material: Pelota de waterpolo

Descripción del ejercicio: Formar un círculo, uno se coloca en el centro y desde allí pasa el balón a quien quiere sin seguir un orden; los demás siempre lo devuelven al centro; realizar el ejercicio con una mano.



SALTOS

Los entendemos como evoluciones corporales, previo impulso o no, se realizan en el aire en torno a distintos ejes y planos aprovechando al máximo las posibilidades del medio acuático como superficie receptora.

• Ejercicios de dificultad "A"

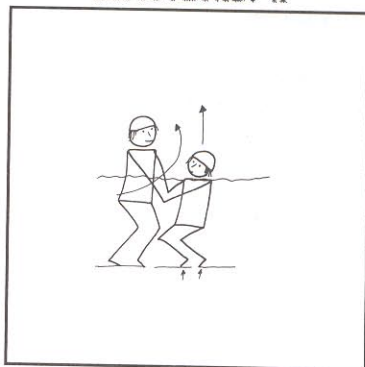
Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: El profesor ayuda al alumno a realizar saltos verticales cogiéndole de las manos.

DIFICULTAD: A

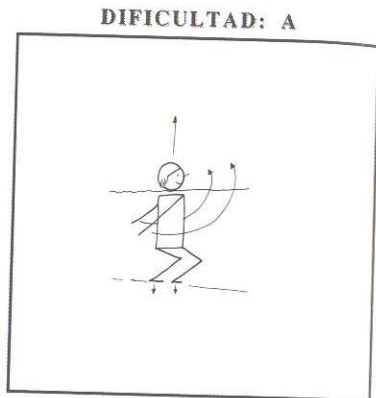


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar un salto vertical impulsándose con fuerza y ayudándose de los brazos.

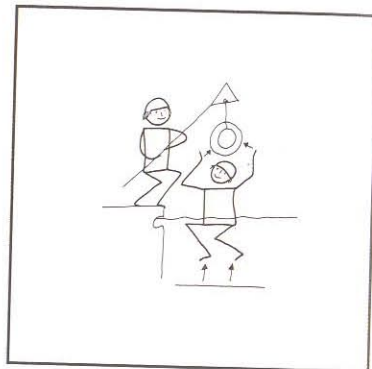


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador, percha

Descripción del ejercicio: El profesor desde arriba mantiene mediante la percha un flotador en el aire; el alumno debe saltar con fuerza intentando tocarlo.



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Sentado en el borde de la piscina, saltar al agua ayudado por el profesor.

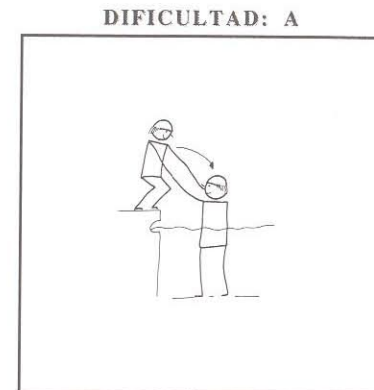


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar a la piscina desde el borde ayudado por el profesor.

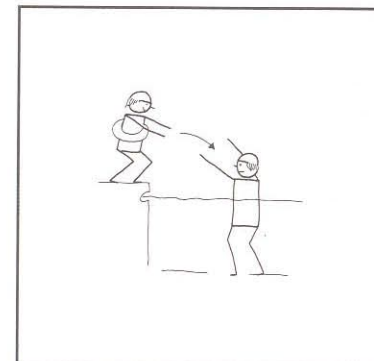


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Con un flotador en la cintura, saltar desde el borde de la piscina al agua; el profesor espera al alumno con los brazos separados, cogiéndole para que no se sumerja demasiado.

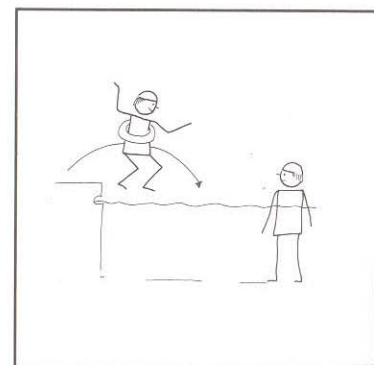


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Saltar desde el borde de la piscina con el flotador en la cintura y sin ayuda.

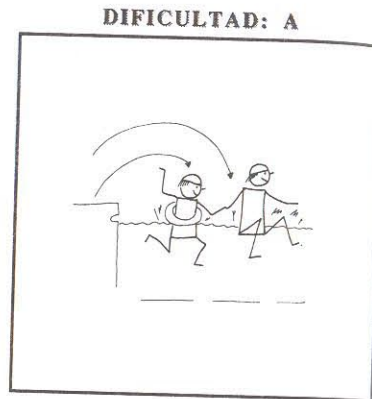


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Cogido de la mano con el profesor, correr y saltar al agua los dos juntos. El alumno va con flotador.

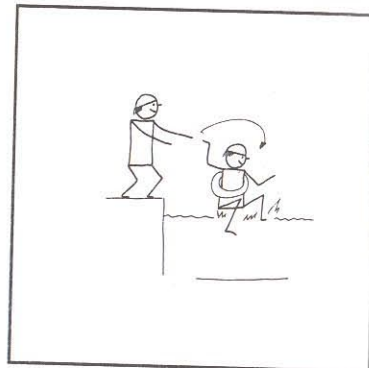


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Cogido de la mano del profesor y con un flotador en la cintura correr y saltar al agua; el profesor acompaña el movimiento del salto.



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Con un flotador en la cintura, correr y saltar al agua.

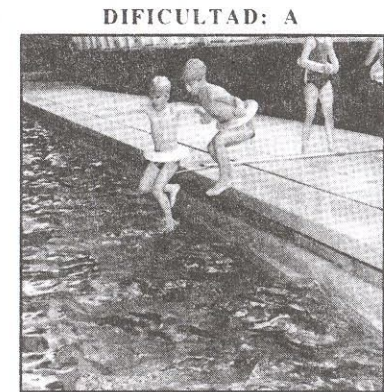


Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Cogidos de las manos y con un flotador cada uno, correr y realizar un salto de pie al agua, sin soltarse hasta tocar el agua.

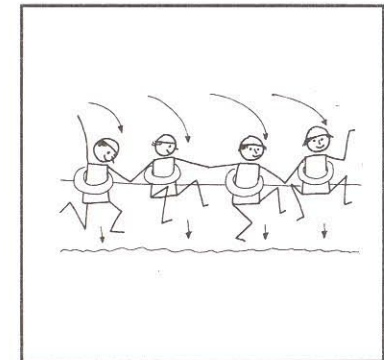


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Todos con flotador. Cogerse de las manos, correr y saltar de pie al agua sin soltarse.



Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de pie al agua.



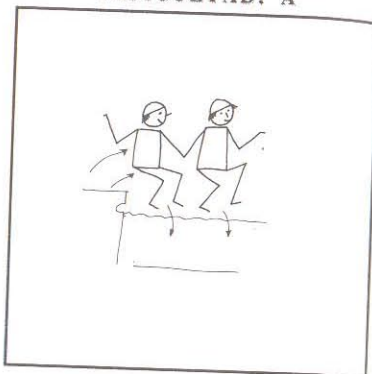
Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar al agua cogidos de la mano.

DIFICULTAD: A

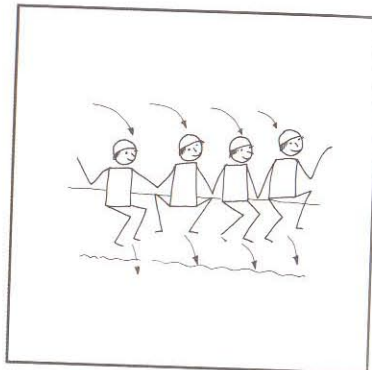


Formación: *Grupo*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos de la mano todos juntos, saltar de pie al agua.

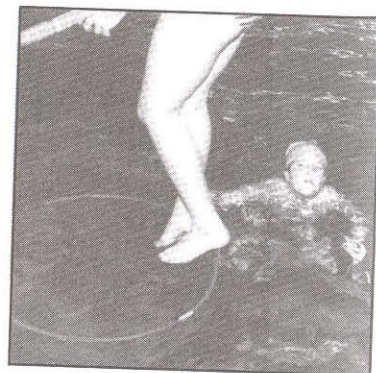


Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Aro*

Descripción del ejercicio: Saltar de pie dentro de un aro que flota en el agua.



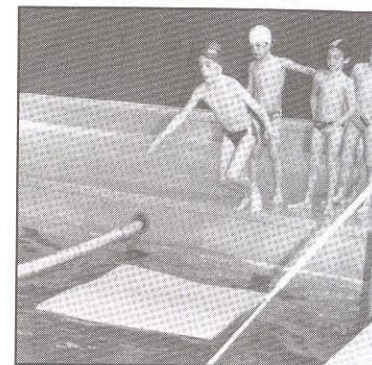
Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Balsa*

Descripción del ejercicio: Saltar de rodillas sobre una balsa en el agua.

DIFICULTAD: A

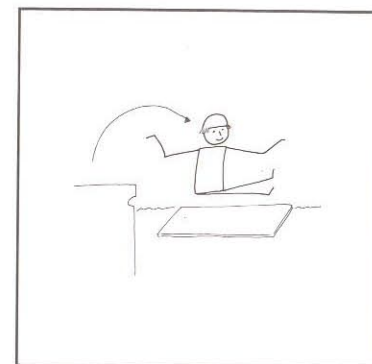


Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Balsa*

Descripción del ejercicio: Saltar y caer sentado con las piernas estiradas en la balsa que flota en el agua.



Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Balsa*

Descripción del ejercicio: Saltar de pie sobre la balsa.



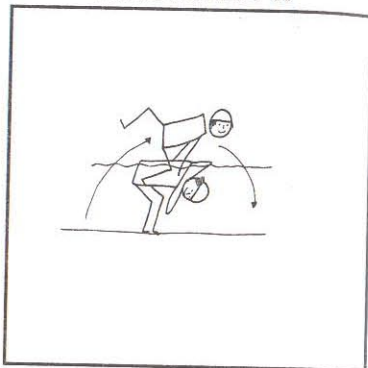
Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Uno agachado y el otro lo salta apoyando las manos en la espalda y con las piernas abiertas.

DIFICULTAD: A

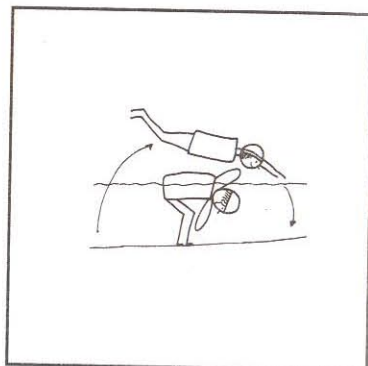


Formación: *Parejas*

Piscina: *Iniciación*

Material:

Descripción del ejercicio: Uno agachado y el otro se impulsa con los pies en el suelo saltando por encima de cabeza.

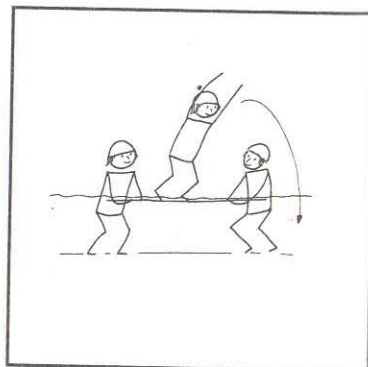


Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Pica*

Descripción del ejercicio: Dos mantienen una pica a la altura de la cintura en el agua, los demás suben de pie a ella y se lanzan adelante.



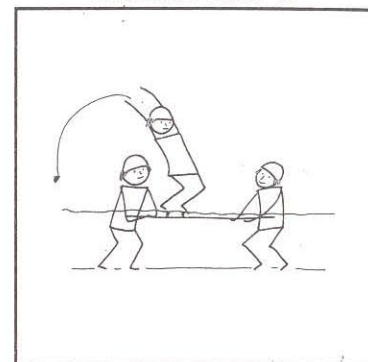
Formación: *Individual*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Pica*

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior pero saltando hacia atrás.

DIFICULTAD: A

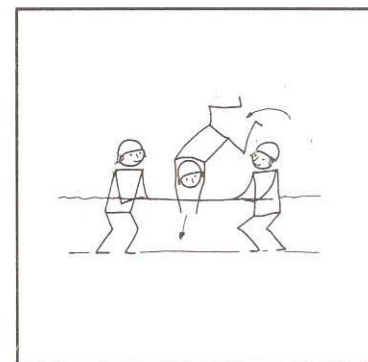


Formación: *Grupo*

Piscina: *Iniciación*

Material: *Pica*

Descripción del ejercicio: Entre dos mantienen una pica horizontal, a nivel del agua, apoyar ambas manos para saltar por encima.



• Ejercicios de dificultad "B"

Formación: *Individual*

Piscina: *Profunda*

Material: *Una balsa inflable, flotadores*

Descripción del ejercicio: Saltar con un flotador en la cintura sobre una balsa a un metro del borde.

DIFICULTAD: B

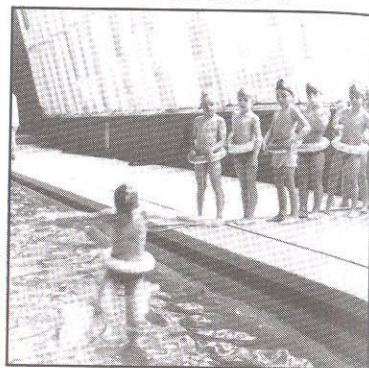


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de pie con el flotador en la piscina profunda.

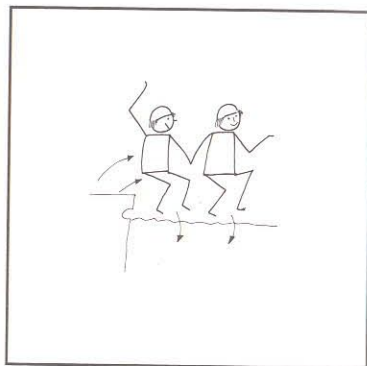


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de pie al agua, de la mano del profesor.

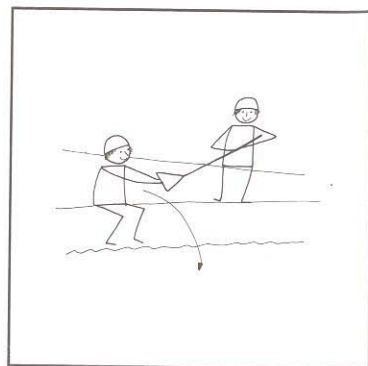


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Percha

Descripción del ejercicio: Sentado al borde de la piscina, cogerse a la percha y saltar al agua sin soltarse.

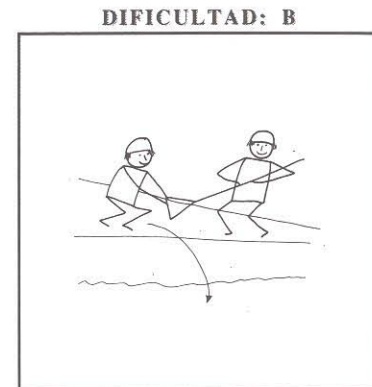


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Percha

Descripción del ejercicio: De pie al borde de la piscina, cogerse a la percha y saltar al agua sin soltarse.

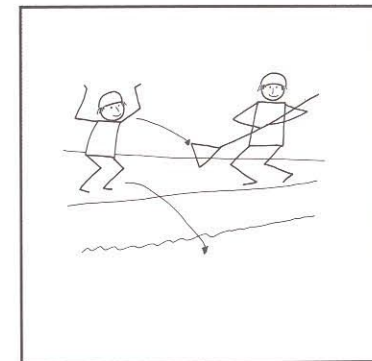


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Percha

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior; pero debemos caer al agua de pie y con el cuerpo completamente estirado.

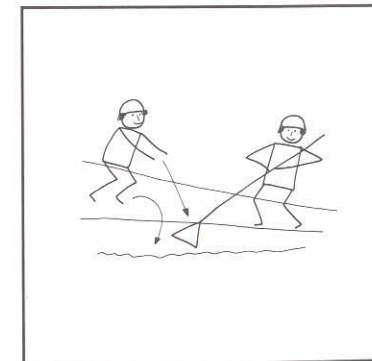


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Percha

Descripción del ejercicio: Saltar de pie al agua y allí cogerse a la percha.



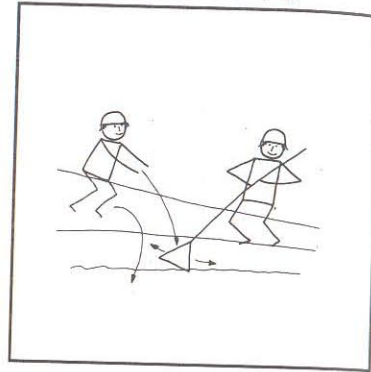
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Percha

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero retirar la percha hasta que el alumno suba a flote, y entonces se le ofrece de nuevo.

DIFICULTAD: B

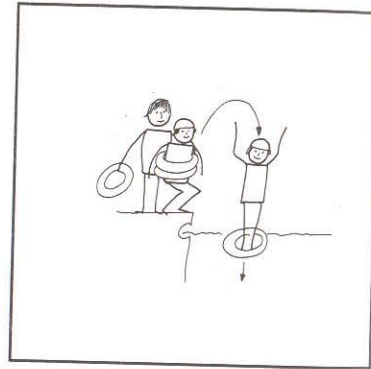


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: El profesor lanza un flotador al agua y los alumnos van saltando de pie dentro y salen para lanzarse de nuevo sin quitarse el flotador, intentando acumular más flotadores.

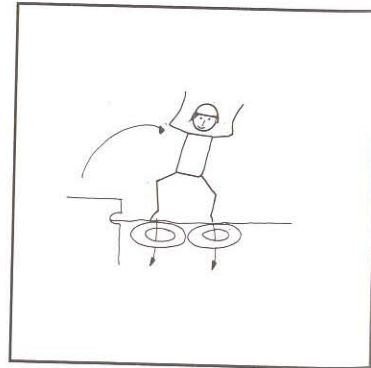


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Saltar sobre dos flotadores intentando meter un pie en cada flotador.



DIFICULTAD: B

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de pie, entrando en el agua con el cuerpo completamente estirado, en posición de "palillo".

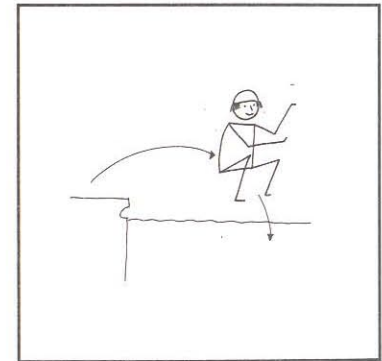


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de pie lo más lejos posible.

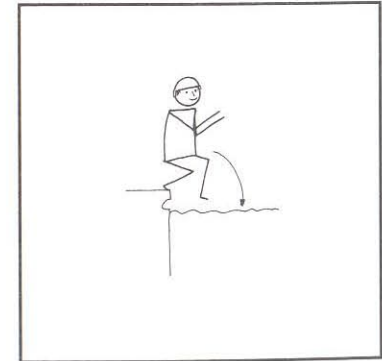


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Andar hacia el borde y sin parar de caminar caer al agua.



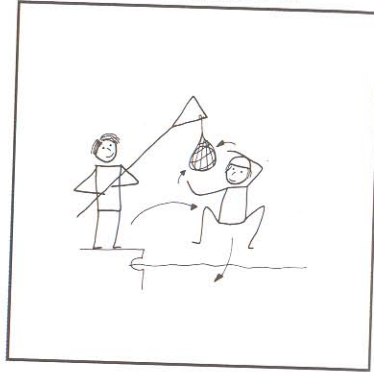
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Percha, flotadores

Descripción del ejercicio: El alumno salta lo más alto posible intentando tocar la pelota sostenida por la percha

DIFICULTAD: B

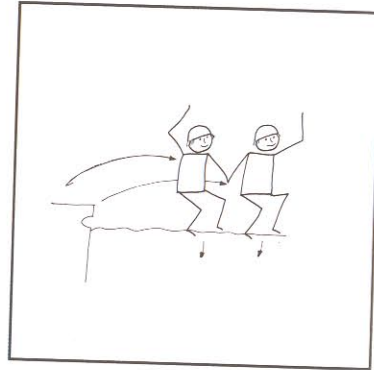


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos de la mano, saltar lo más lejos posible.

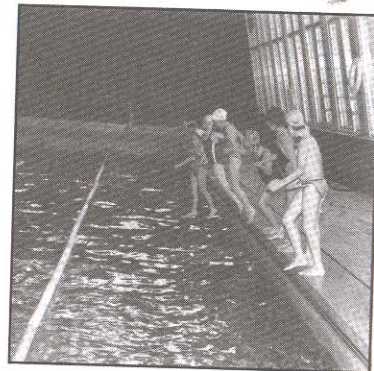


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Todos cogidos de la mano, correr hacia el borde y saltar al agua, todos a la vez, lo más lejos posible, sin soltarse las manos.



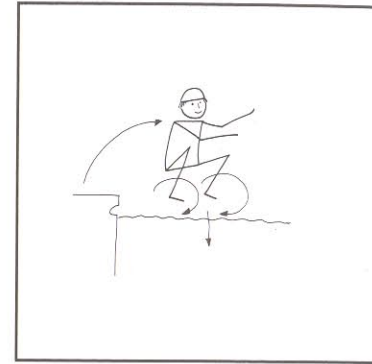
DIFICULTAD: B

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar al agua lo más alto posible y en el aire hacer la "bicicleta" con la piernas.

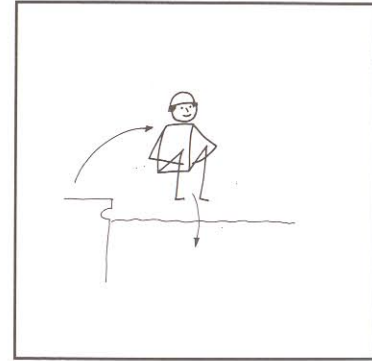


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Correr y saltar al agua, cogiendo las rodillas con las manos, para caer en posición de "bomba".

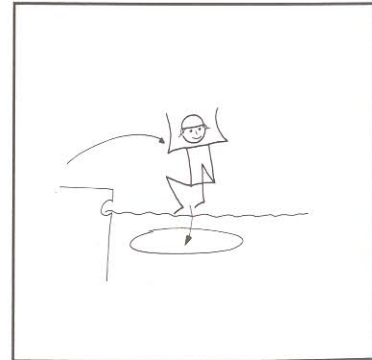


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de espaldas al agua al interior de un aro.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: De pie en el borde de la piscina y de espaldas al agua, saltar hacia atrás.

DIFICULTAD: B

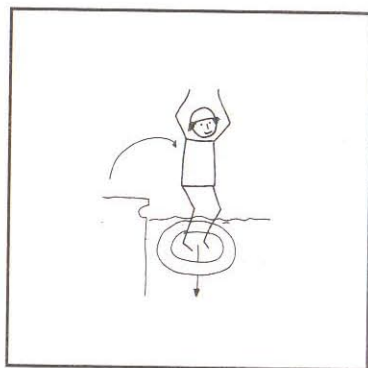


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Saltar de pie al agua intentando pasar todo el cuerpo por el interior de un flotador circular.

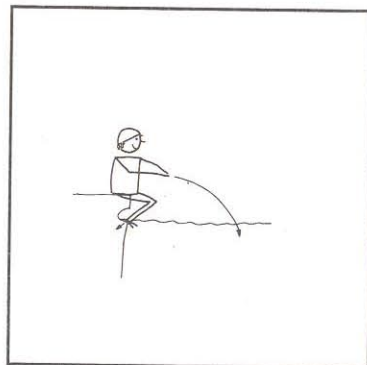


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Sentados en el borde con los pies en el rebosadero, saltar hacia delante de cabeza.



DIFICULTAD: B

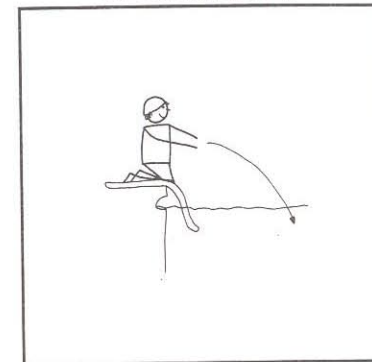
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Colchoneta

Descripción del ejercicio:

Arrodillados sobre una colchoneta al borde de la piscina, con los brazos extendidos por encima de la cabeza, dejarse caer hacia delante de cabeza.

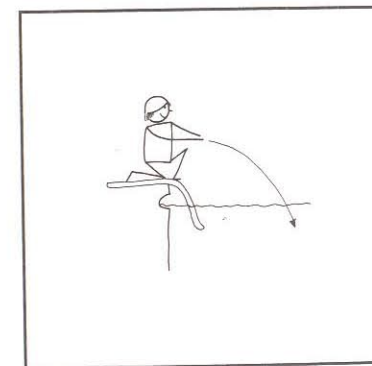


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Colchoneta

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero tan sólo con una rodilla apoyada en el suelo.

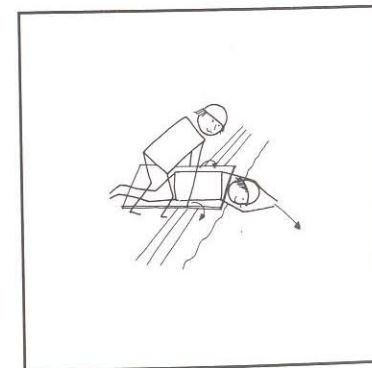


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Una plancha

Descripción del ejercicio: Estirado sobre una plancha al borde de la piscina, inclinarla de forma que el alumno se deslice de cabeza al agua.



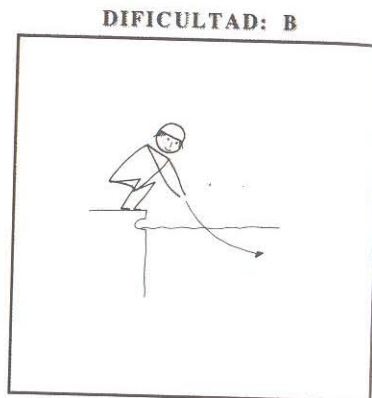
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio:

Completamente agachados con los brazos por encima de la cabeza y delante, dejarse caer de cabeza.

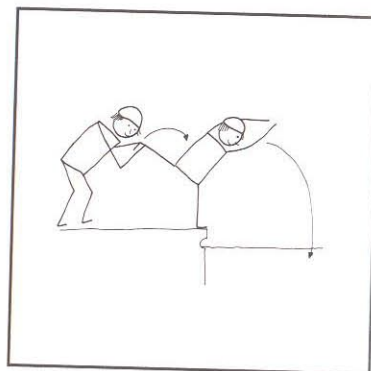


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En el borde de la piscina, levantar hacia atrás una pierna lo más alto posible, y el profesor coge el pie y hace girar al alumno de forma que cae de cabeza al agua.

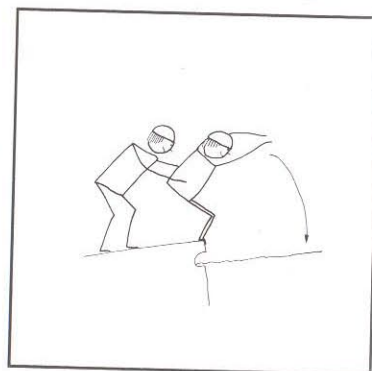


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Tras el compañero y cogiéndole por la cintura, saltar los dos juntos de cabeza al agua.

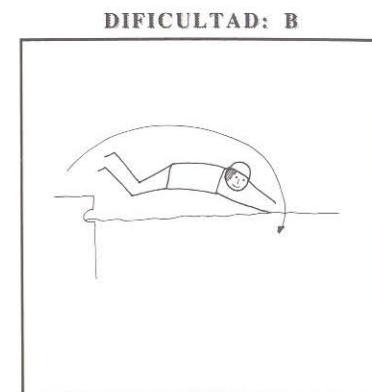


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de cabeza al agua.

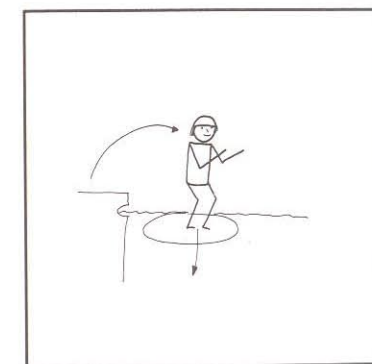


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Saltar de pie dentro de un aro en la piscina profunda.

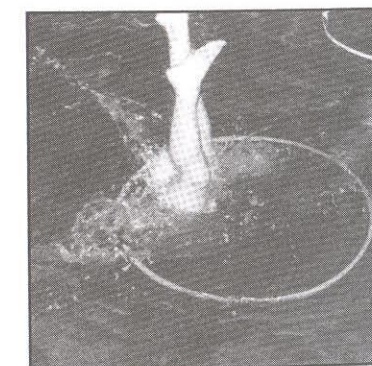


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Saltar de cabeza a un aro en el agua.

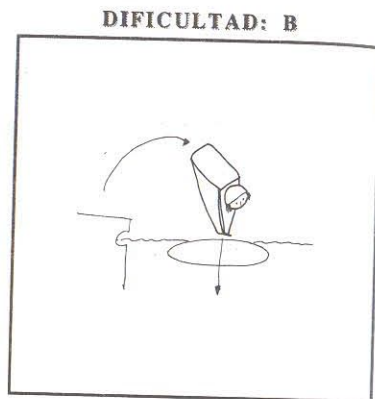


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero con las manos tocando los pies.

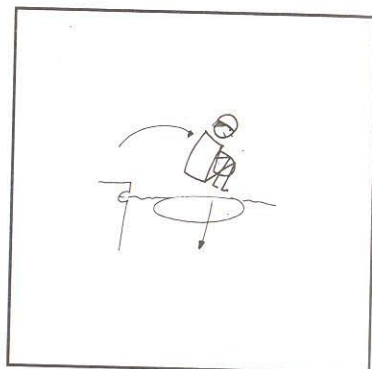


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior pero con las piernas encogidas y manos en las rodillas.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Aro

Descripción del ejercicio: El profesor mantiene el aro en alto y los alumnos lo atraviesan de cabeza.

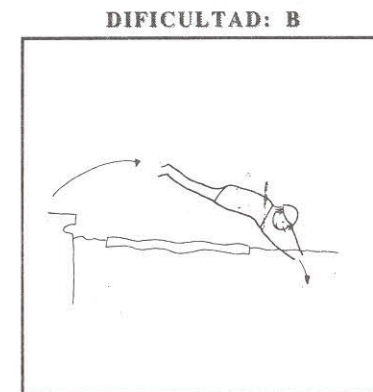


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Balsa

Descripción del ejercicio: Saltar de cabeza al agua pasando por encima de la balsa sin tocarla.

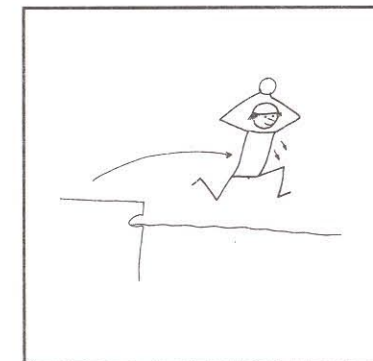


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Saltar de pie con una pelota en la mano, de forma que no toque el agua.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Saltar de pie lanzando una pelota al aire, y recogerla al caer al agua.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Saltar de pie, y mientras se está en el aire, el profesor lanza una pelota que se debe recoger.

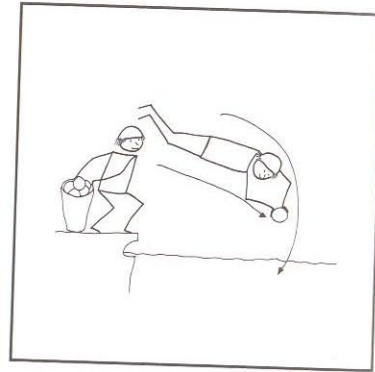


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio anterior pero saltando de cabeza.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota

Descripción del ejercicio: Saltar con una pelota en la mano y lanzarla desde el aire a un cubo que haya al borde de la piscina.



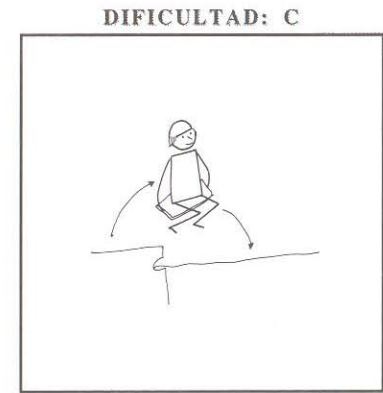
• Ejercicios de dificultad "C"

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Saltar al agua "sentado" sobre una tabla, cogiéndola fuertemente con las manos.

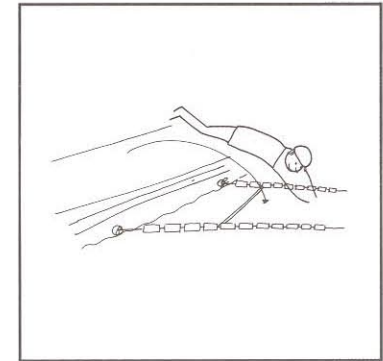


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Goma larga

Descripción del ejercicio: Colocar una goma de una corchera a la otra; los alumnos deben saltar de cabeza más allá sin tocarla.

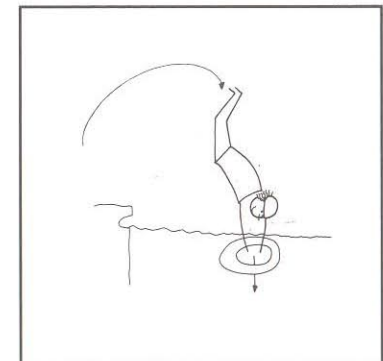


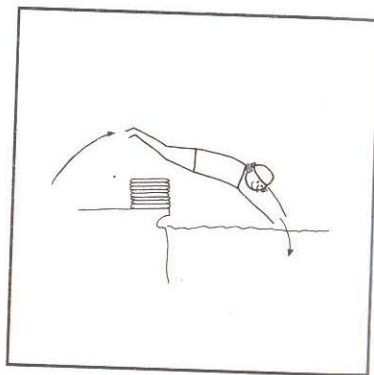
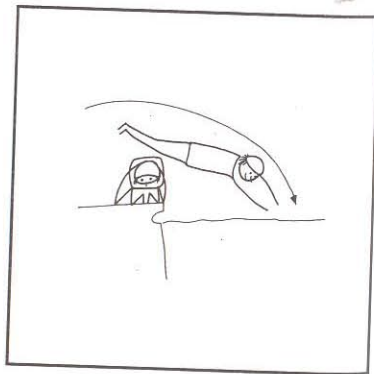
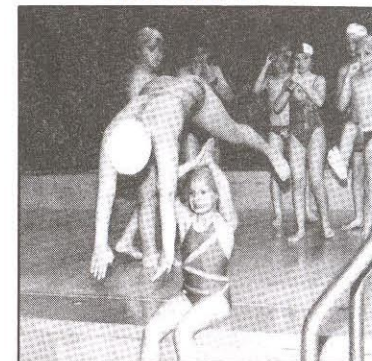
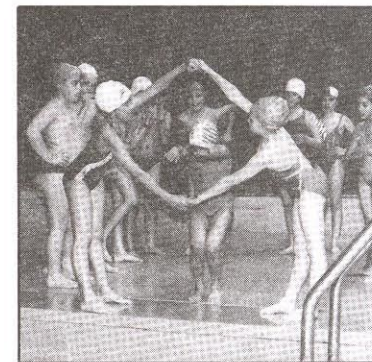
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotadores

Descripción del ejercicio: Saltar de cabeza para pasar por el interior de un flotador circular que flota en el agua.



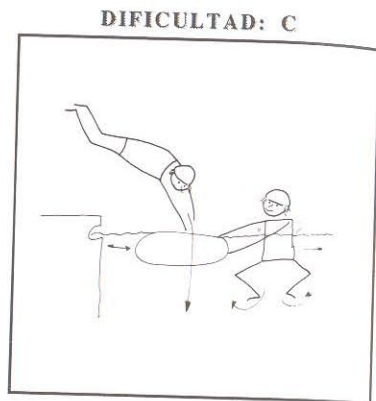
DIFICULTAD: C**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tablas**Descripción del ejercicio:** Saltar de pie por encima de una pila de tablas al borde de la piscina.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tabla**Descripción del ejercicio:** Saltar de cabeza por encima de la pila de tablas, al borde de la piscina.**Formación:** Parejas**Piscina:** Profunda**Material:** Flotador**Descripción del ejercicio:** Uno se agacha al borde de la piscina y el otro lo salta de cabeza.**DIFICULTAD: C****Formación:** Parejas**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Uno se sienta con las manos sobre la cabeza, y el otro salta por encima cayendo al agua de cabeza.**Formación:** Grupo**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Formar tríos. Dos se cogen de las manos y el tercero salta por entre los brazos.**Formación:** Parejas**Piscina:** Profunda**Material:** Aros**Descripción del ejercicio:** Uno aguanta un aro en alto, y el otro lo atraviesa de cabeza.

Formación: *Parejas*

Piscina: *Profunda*

Material: *Aro*

Descripción del ejercicio: Uno aguanta el aro en el agua a distintas distancias del borde, mientras el compañero lo atraviesa de cabeza.



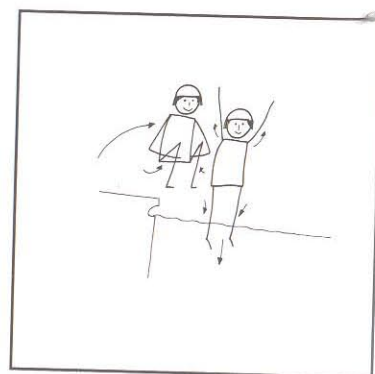
Formación: *Individual*

Piscina: *Profunda*

Material: *Aro*

Descripción del ejercicio:

Manteniendo el aro sobre la cabeza, saltar de pie al agua y por el aire pasarse el aro por las piernas.



Formación: *Individual*

Piscina: *Profunda*

Material:

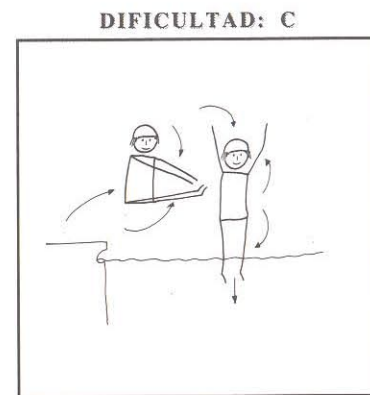
Descripción del ejercicio: Saltar de pie, encoger y extender las piernas antes de tocar el agua, con los brazos siempre estirados por encima de la cabeza.

Formación: *Individual*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de pie y elevar las piernas hacia delante tocándose los pies con las manos para volver a caer con el cuerpo extendido.

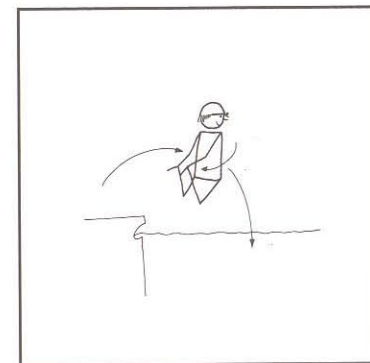


Formación: *Individual*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de pie tocándose los talones con las manos por detrás de la espalda, para entrar al agua estirados.

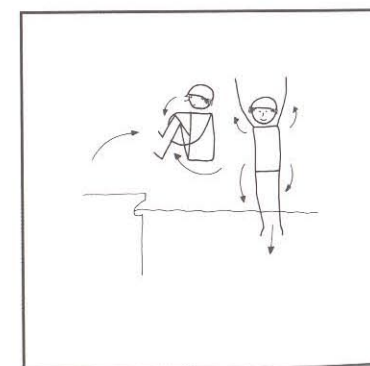


Formación: *Individual*

Piscina: *Profunda*

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de espaldas al agua, encoger y estirar las piernas en el aire.



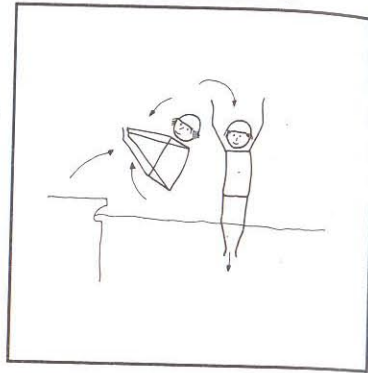
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: De espaldas a la piscina hacer un salto en "carpa", tocando con las manos los pies, para entrar al agua estirados.

DIFICULTAD: C

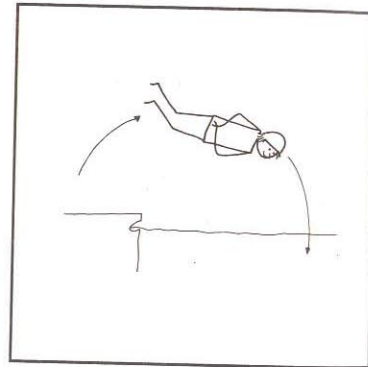


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de cabeza con las manos cogidas atrás.

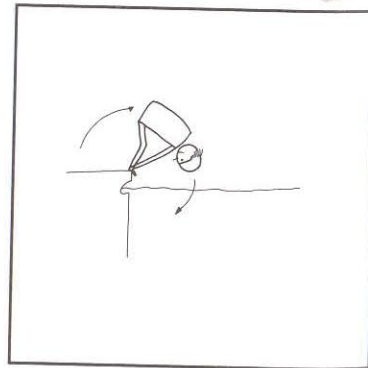


Formación: Individual

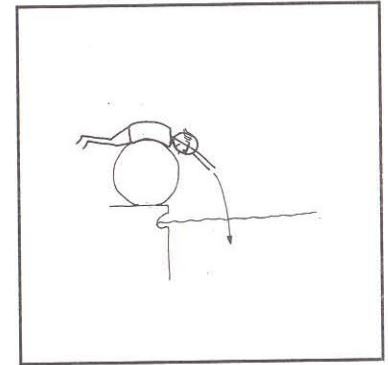
Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Encogidos y con las manos en los tobillos, dejarse caer al agua sin soltarlos.



DIFICULTAD: C



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota gigante

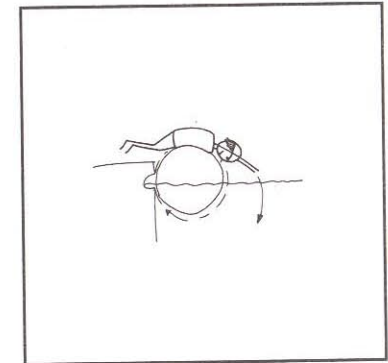
Descripción del ejercicio: Con la pelota junto al borde de la piscina, apoyarse ventralmente y rodar con ella al agua.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota gigante

Descripción del ejercicio: Con la pelota en el agua, saltar sobre ella de forma que ruede y el alumno entre de cabeza al agua.

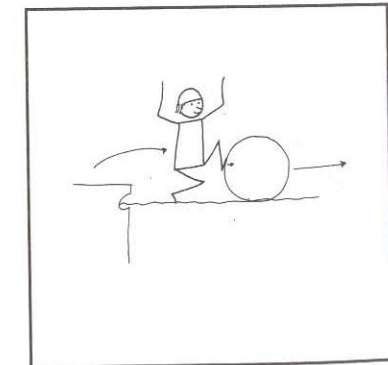


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota gigante

Descripción del ejercicio: Saltar de pie y golpear fuertemente la pelota lanzándola lo más lejos posible.



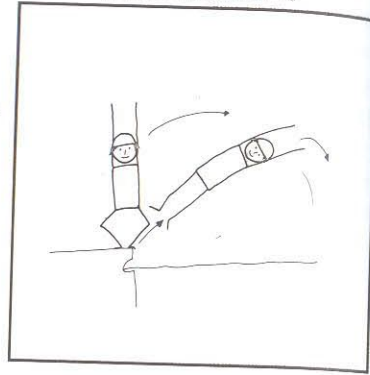
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En el borde de la piscina y de lado al agua, saltar lateralmente.

DIFICULTAD: C

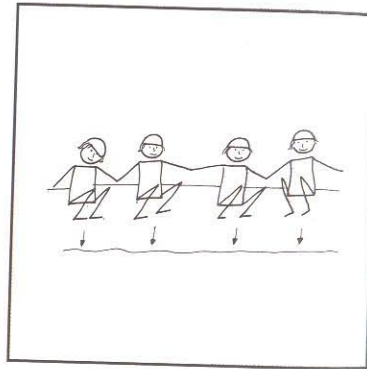


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Cogidos todos de las manos, correr y saltar todos a la vez al agua con las piernas encogidas.

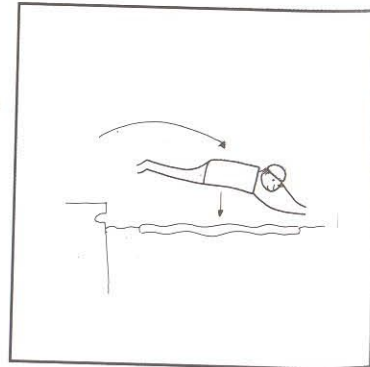


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Colchoneta

Descripción del ejercicio: Lanzarse en plancha sobre una colchoneta.



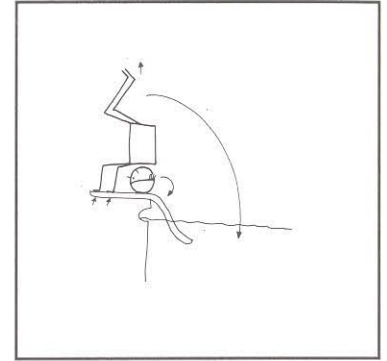
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Colchoneta

Descripción del ejercicio: Realizar una vertical de cabeza sobre una colchoneta apoyada en el borde de la piscina y dejarse caer posteriormente al agua.

DIFICULTAD: C

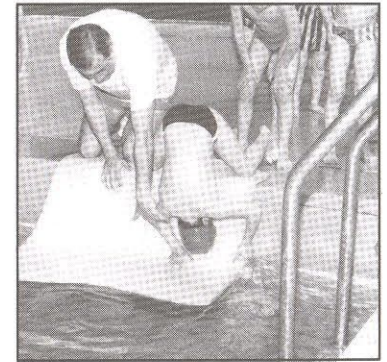


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Colchoneta

Descripción del ejercicio: Realizar una voltereta sobre una colchoneta parcialmente apoyada al borde de la piscina.

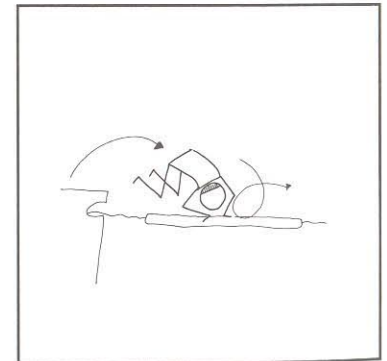


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Colchoneta

Descripción del ejercicio: Saltar desde el borde de la piscina sobre una colchoneta y hacer una voltereta.



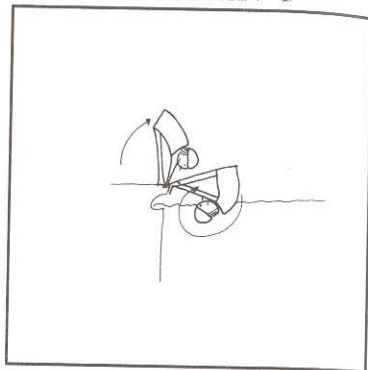
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: De pie al borde de la piscina y con la manos cogidas al mismo, dejarse caer lentamente hacia adelante sin soltar las manos hasta caer al agua.

DIFICULTAD: C

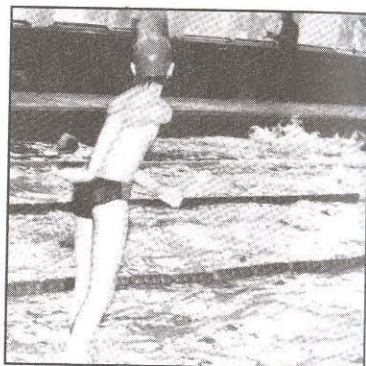


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de pie al agua realizando una pirueta en el aire.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar desde el borde de la piscina y de lado, girando en el aire de forma que al entrar al agua miremos al otro lado.



Salto

• Ejercicios de dificultad "D"

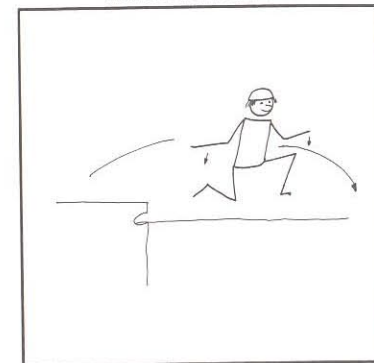
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Correr, saltar y seguir "corriendo" en el aire, moviendo piernas y brazos, y al caer hacerlo de forma que no se hunda la cabeza en el agua.

DIFICULTAD: D



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar una salida de competencia (de "agarre"), apoyando las manos en el borde de la piscina y saltar de cabeza sin impulsarse con los brazos.

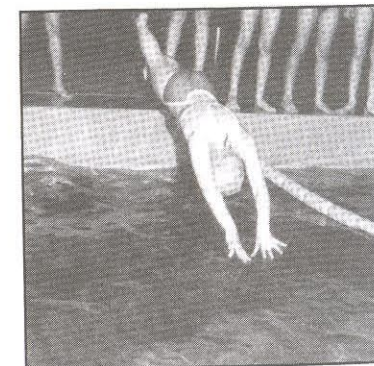


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar una salida "tradicional" con impulso de piernas y brazos.



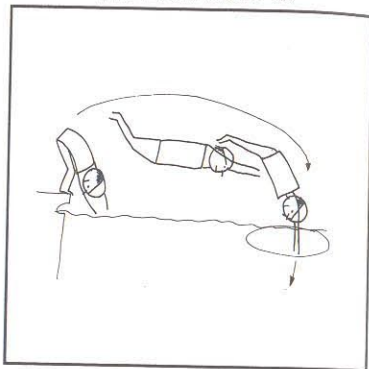
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Realizar una salida de "agujero", saltar de cabeza y meter todo el cuerpo en el agua por donde entran las manos; colocar un aro de referencia.

DIFICULTAD: D

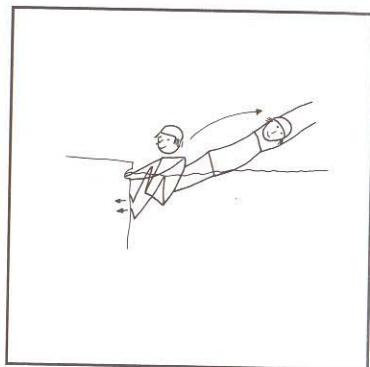


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar una salida de "espalda", con agarre de manos al rebosadero y apoyo de pies en la pared.

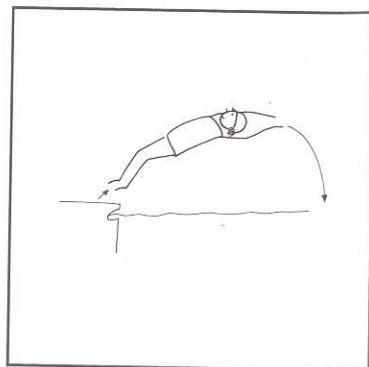


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar hacia atrás, extendiendo los brazos atrás por encima de la cabeza.



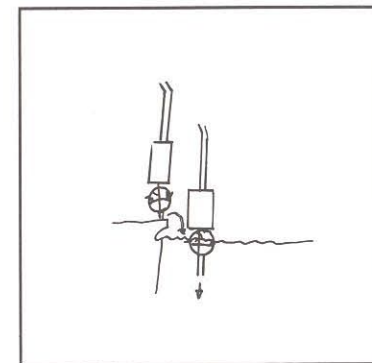
DIFICULTAD: D

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar una vertical al borde de la piscina, y saltando hacia adelante entrar al agua de cabeza.

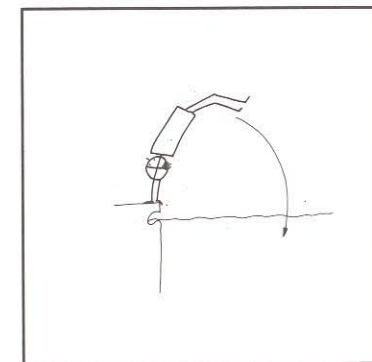


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar una vertical de brazos al borde de la piscina, y caer de pies al agua.

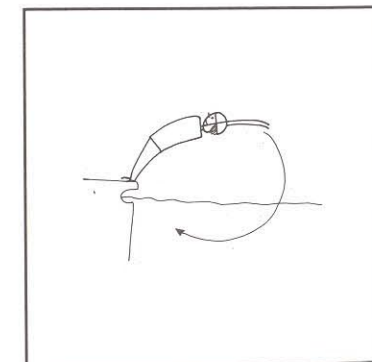


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde el borde de la piscina saltar hacia atrás de forma que las manos entren primero al agua intentando girar para quedar boca abajo.



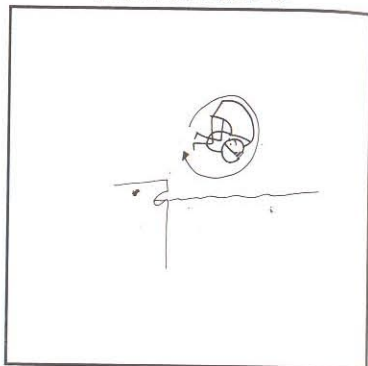
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde el borde de la piscina saltar al agua dando una vuelta en el aire.

DIFICULTAD: D

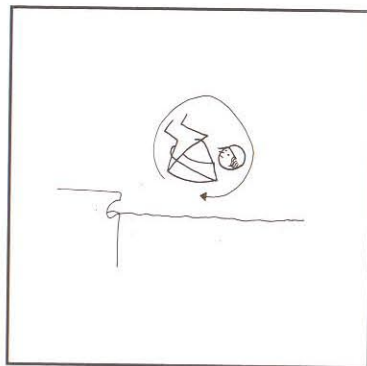


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Desde el borde de la piscina saltar hacia atrás y caer al agua tras dar una vuelta en el aire.

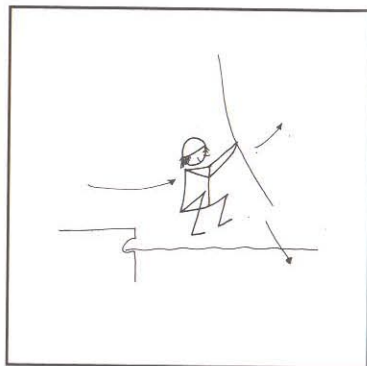


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Cuerda

Descripción del ejercicio: Con una cuerda sujeta al techo, cogerse balanceándose y soltarse para caer al agua.



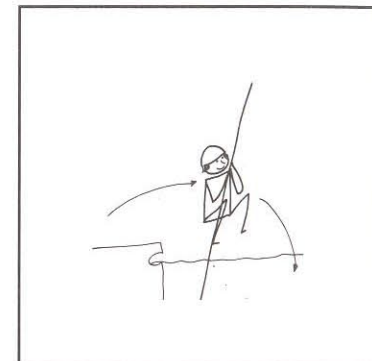
DIFICULTAD: D

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pértiga

Descripción del ejercicio: Saltar apoyando la pértiga en el fondo de la piscina, lo más lejos posible.

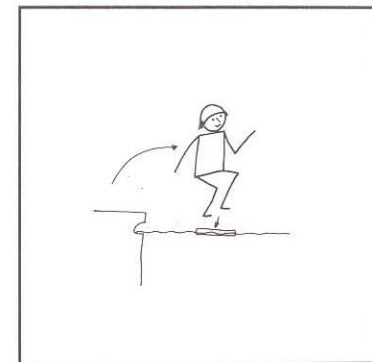


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Saltar de pie encima de una tabla.

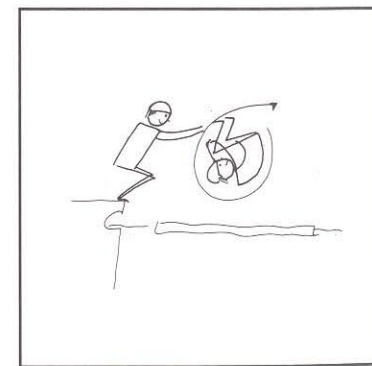


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Colchoneta

Descripción del ejercicio: Saltar hacia delante realizando una vuelta en el aire y cayendo en una colchoneta.



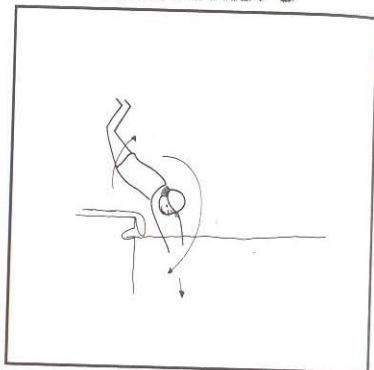
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar de cabeza dando un golpe de riñones, intentando entrar al agua lo más cerca posible de la pared. (Proteger la pared con una colchoneta).

DIFICULTAD: D

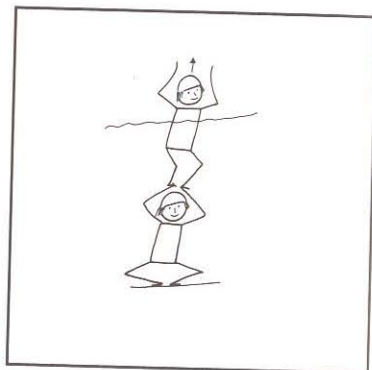


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Colocarse bajo el compañero y cogiéndole los pies empujarlo fuertemente hacia arriba.

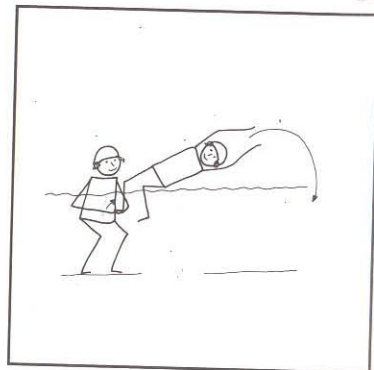


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Frente a frente, uno apoya el pie en las manos del compañero, que con fuerza lo impulsará hacia arriba y atrás.



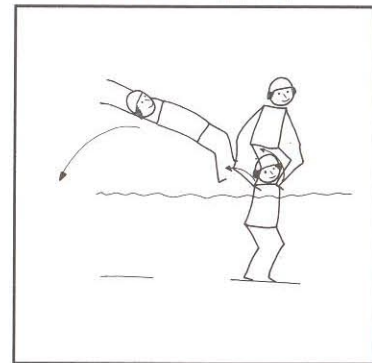
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, saltar hacia atrás.

DIFICULTAD: D



Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Uno de pie sobre los hombros del compañero que lo aguanta con las manos, salta hacia adelante.

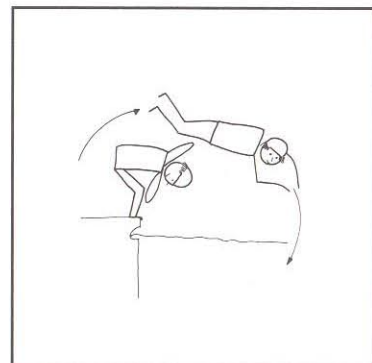


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno se agacha al borde de la piscina y el otro le salta de cabeza.

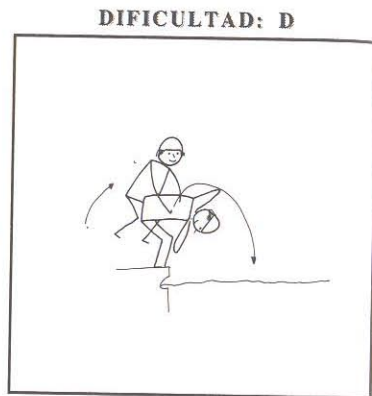


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno agachado al borde de la piscina, lo salta el compañero apoyando las manos en las espalda y con las piernas abiertas.

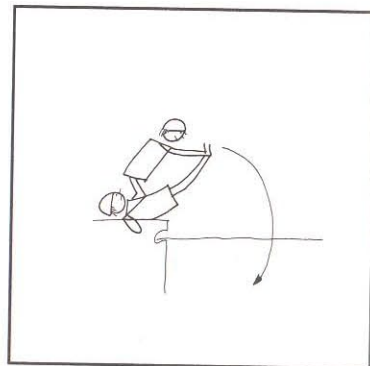


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno se estira y con las piernas hacia arriba, el compañero se coloca sobre él con las piernas separadas y ambos cogidos respectivamente a los pies del otro, se balancean hacia delante cayendo al agua.

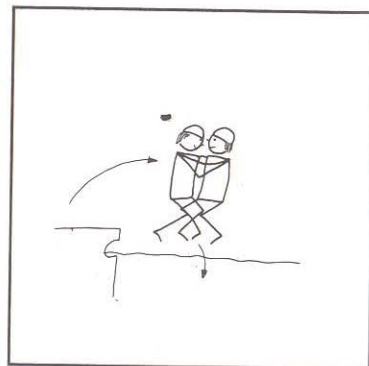


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar al agua abrazado a un compañero.

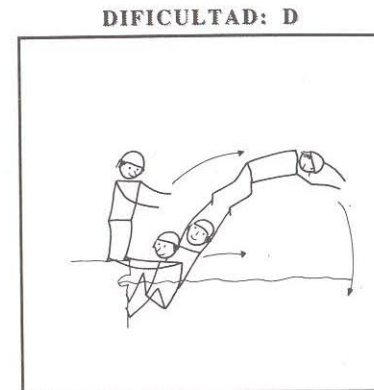


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno en el agua en posición de salida de "espalda" sujeta con las manos los tobillos del compañero que está de pie en el borde. Éste se lanza al agua de cabeza y el que está en el agua sin saltar los tobillos impulsa las piernas contra la pared.

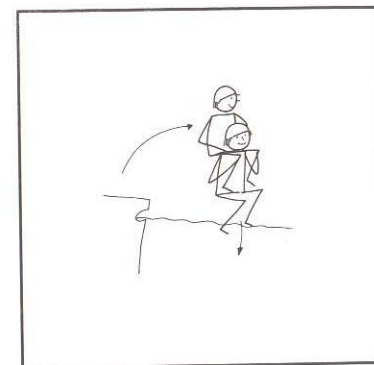


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar al agua, llevando a un compañero sentado sobre los hombros.

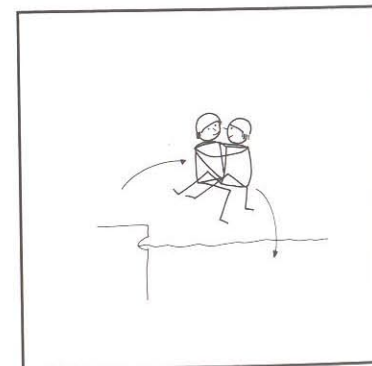


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Saltar al agua, llevando en brazos al compañero.

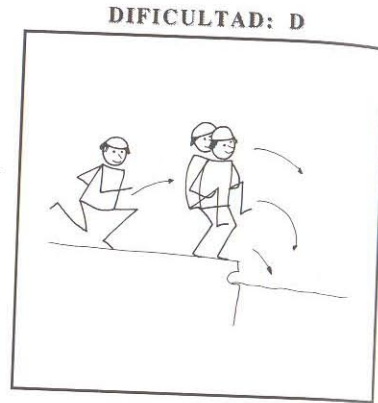


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno de pie justo en el borde y mirando al agua, el otro viene corriendo y salta a "caballo" del primero, cayendo los dos al agua.

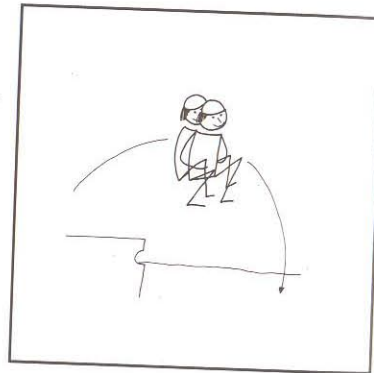


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: A "caballo" uno de otro, saltar al agua.

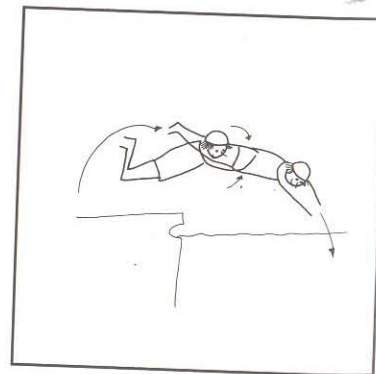


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno corre, salta de cabeza y su compañero salta tras él cogiéndose a su cintura y entrando juntos al agua.



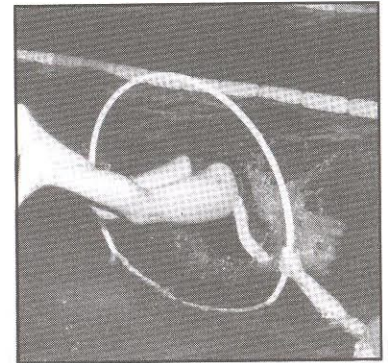
DIFICULTAD: D

Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Uno desde el agua, sostiene el aro en posición vertical, mientras el otro desde fuera lo atraviesa de cabeza.

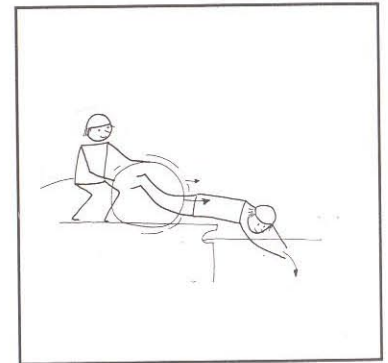


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Uno lanza un aro de forma que ruede lentamente junto al borde de la piscina, y el otro debe atravesarlo al caer al agua.

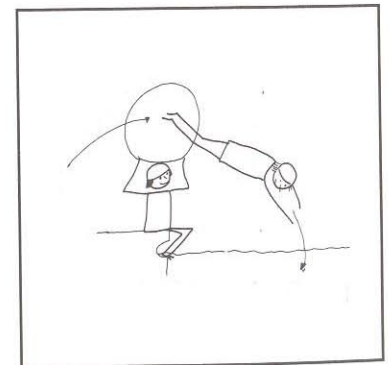


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Uno sentado al borde de la piscina aguanta un aro sobre su cabeza, y el otro lo atraviesa de cabeza al saltar al agua.

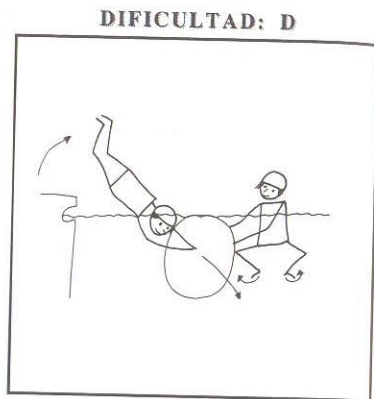


Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material: Aro

Descripción del ejercicio: Un alumno sostiene el aro bajo el agua en posición vertical y el otro salta de cabeza para atravesarlo.

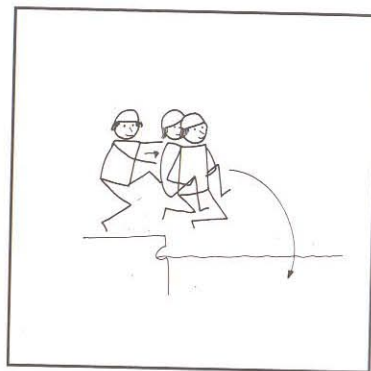


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Uno a "caballo" de otro y al borde de la piscina, viene un tercero que salta sobre los dos cayendo los tres al agua.

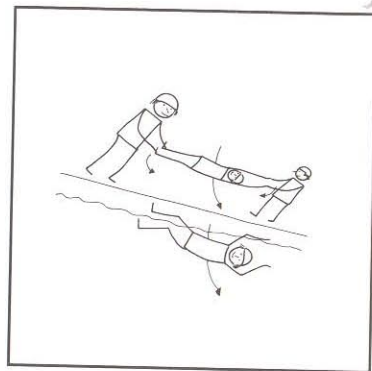


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Formar tríos. Entre dos coger a un compañero por las manos y los pies, balancearlo y lanzarlo al agua.

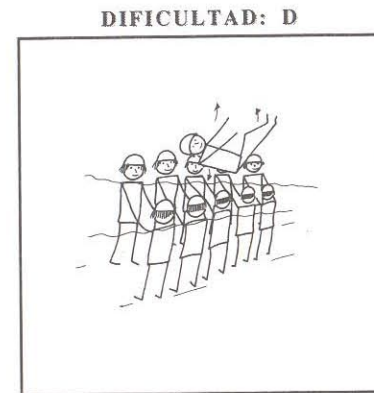


Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: En dos filas enfrentadas y con las manos cogidas, un alumno se estira sobre las manos, los demás lo lanzan hacia arriba y lo recogen de nuevo.



Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Colocarse de pie al borde de la piscina, cogidos de las manos, el primero salta al agua y los demás le siguen en cadena.

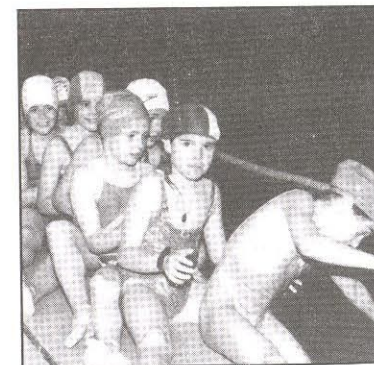


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Sentados al borde de la piscina, con los brazos alrededor de los hombros de los compañeros, con una pierna extendida al frente y la otra hacia el agua, dejarse caer al agua en cadena, uno tras otro.

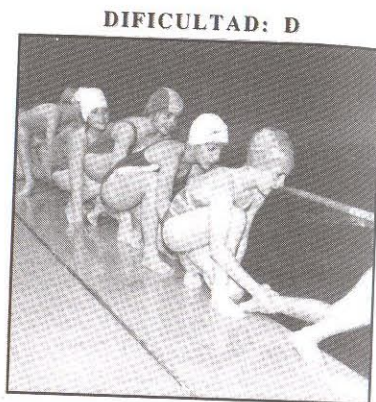


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: De lado y al borde de la piscina, con una pierna flexionada y la otra estirada, cogerse con las manos a la pierna del de delante, el primero se deja caer al agua y los otros le siguen en cadena.

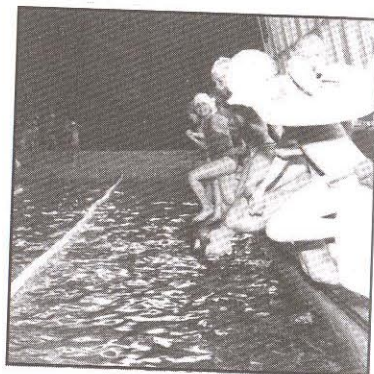


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En fila al borde de la piscina, cogidos de las manos e inclinados, el primero se deja caer arrastrado a los demás sucesivamente.

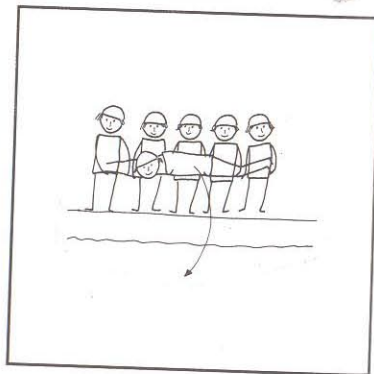


Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Colocarse uno al lado del otro de pie aguantando a un compañero que se estira en nuestros brazos, y lanzarlo al agua todos a la vez.



4ª PARTE

UTILIZACIÓN Y APROVECHAMIENTO

UTILIZACIÓN Y APROVECHAMIENTO

Bloque	Dificultad	Piscina	Material	Formación
PROPULSIÓN	A	INICIACIÓN	SÍ	INDIVIDUAL
	B			PAREJA
	C	PROFUNDA	NO	GRUPO
	D			

Bloque	Formación	Piscina	Dificultad	Material
JUEGOS	INDIVIDUAL	INICIACIÓN	A	SÍ
	PAREJAS		B	
	GRUPO	PROFUNDA	C	
			D	NO

EJEMPLO DE CLASE DE LA FASE DE UTILIZACIÓN Y APROVECHAMIENTO

OBJETIVO DE LA CLASE: Mejora de la brazada de espalda

NÚMERO DE ALUMNOS: De 20 a 25

EDAD DE LOS ALUMNOS: 13 a 14 años

DURACIÓN DE LA SESIÓN: 45 minutos

PISCINA: Iniciación y profunda

ACTIVIDADES

PARTE INICIAL:

– Juego: Kamikaze

Formar dos grupos numerosos. Cada grupo se coloca en fila, frente a la pared donde se impulsará el Kamikaze intentando cruzar por entre las piernas de sus compañeros que le ayudan empujándole con las manos. El primero que llegue al final de la fila, consigue la victoria para su equipo.

PARTE CENTRAL:

– Nadar 100 metros de “punto muerto” de espalda manteniendo una tabla en el agua por encima de la cabeza.

– Nadar 100 metros de doble espalda.

– Nadar 10 series de 25 metros de brazos de espalda con una tabla entre las piernas.

– Nadar 100 metros de espalda.

PARTE FINAL:

– Realizar distintas flotaciones ayudándose con una tabla que colocaremos bajo diferentes partes del cuerpo a voluntad de cada uno.

CAPÍTULO X

PROPULSIÓN

Los ejercicios del capítulo de *Propulsión* proporcionarán movimientos ordenados y cíclicos para la consecución de desplazamientos eficaces y rentables en la dirección deseada, y para la mejor concienciación de nuestras superficies propulsoras.

- **Ejercicios de dificultad "A"**

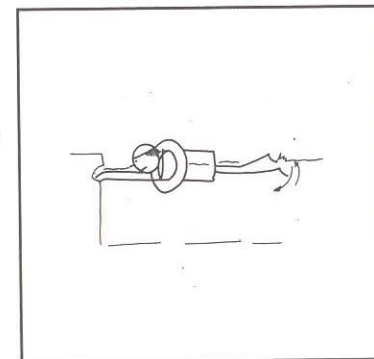
Formación: *Individual*

Piscina: *Profunda*

Material: *Flotador*

Descripción del ejercicio: Cogido al rebosadero y con un flotador alrededor de la cintura, hacer pies de crol.

DIFICULTAD: A



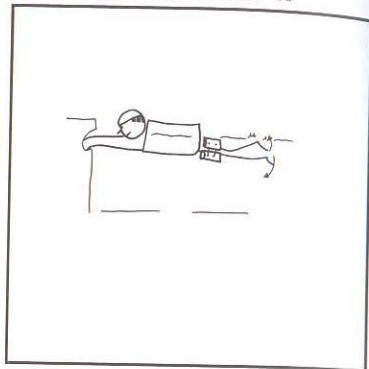
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: El mismo ejercicio anterior, cambiando el flotador por un rulo entre los muslos.

DIFICULTAD: A

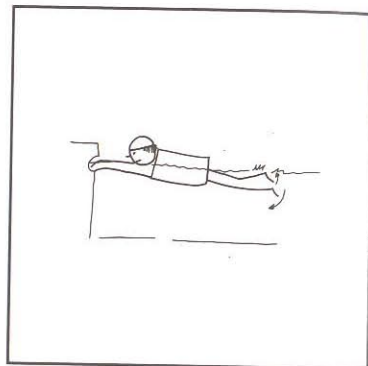


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición horizontal y cogidos por las manos al rebosadero, hacer pies de crol.

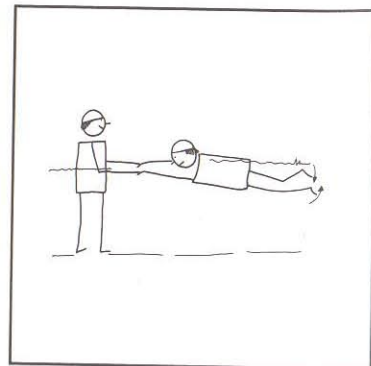


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Un compañero de pie aguanta las manos al otro que se halla en posición horizontal mientras hace pies de crol.



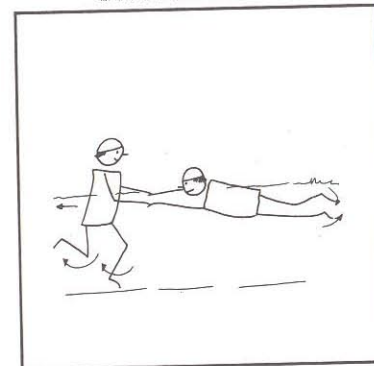
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero el que está de pie camina lentamente hacia atrás ayudando al desplazamiento del otro con pies de crol.

DIFICULTAD: A

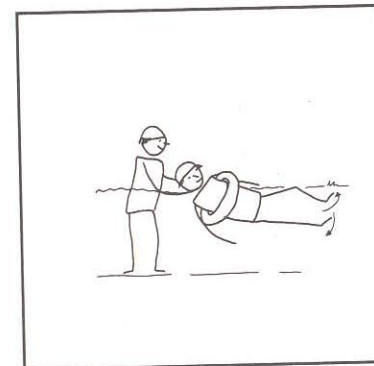


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material: Flotador

Descripción del ejercicio: Un compañero de pie aguanta por la nuca o por debajo de los hombros al otro, que con un flotador en la cintura está haciendo pies de espalda.

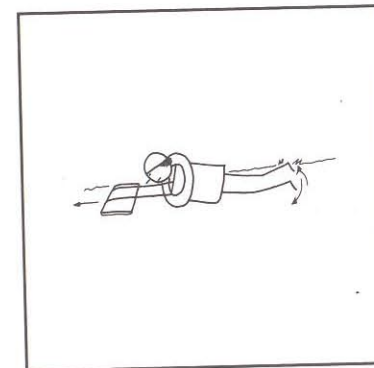


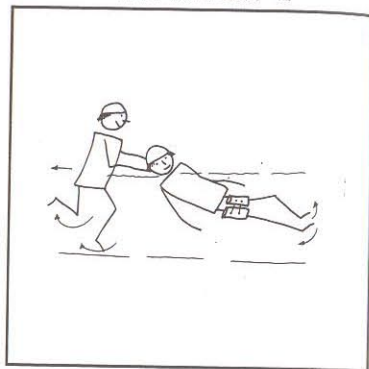
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla, flotador

Descripción del ejercicio: Con un flotador alrededor de la cintura y una tabla en las manos, hacer pies de crol.



DIFICULTAD: A**Formación:** *Parejas***Piscina:** *Iniciación***Material:** *Rulo*

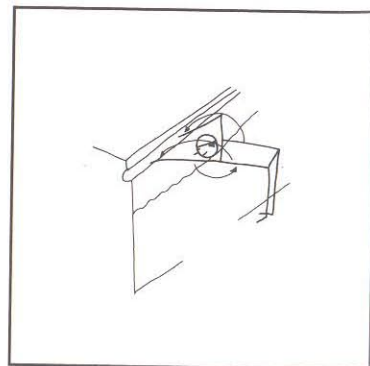
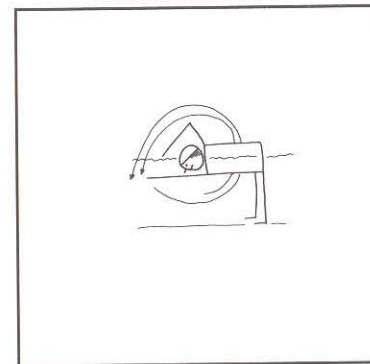
Descripción del ejercicio: Un compañero retrocede caminando lentamente mientras sujeta al otro que hace pies de espalda, con un rulo entre los muslos.

Formación: *Parejas***Piscina:** *Iniciación***Material:**

Descripción del ejercicio: Un compañero sujeta por la nuca al otro que se encuentra en posición horizontal haciendo pies de espalda. El primero se desplaza lentamente en todas direcciones.

**Formación:** *Individual***Piscina:** *Iniciación***Material:**

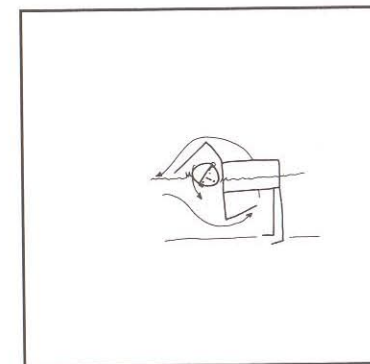
Descripción del ejercicio: De pie y con las manos en el rebosadero de la piscina, hacer "punto muerto" de crol (tracción y recobro alternativo de brazos).

**DIFICULTAD: A****Formación:** *Individual***Piscina:** *Iniciación***Material:**

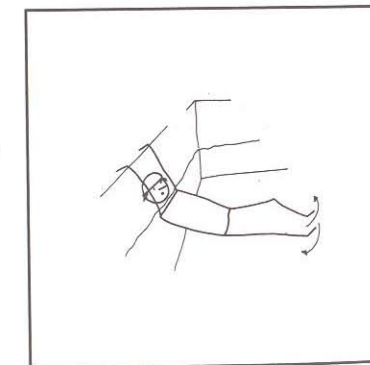
Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero sin apoyarse en el rebosadero.

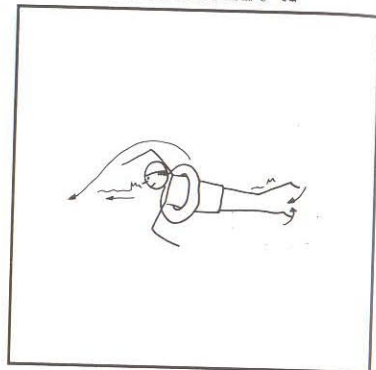
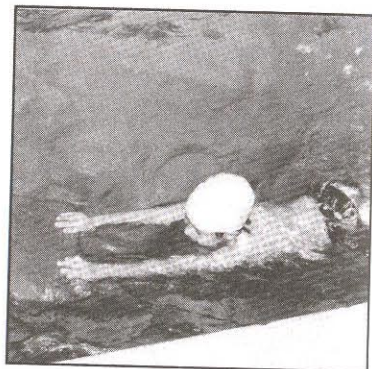
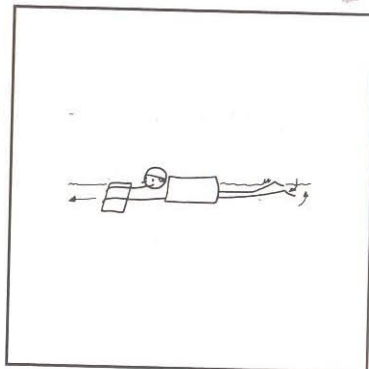
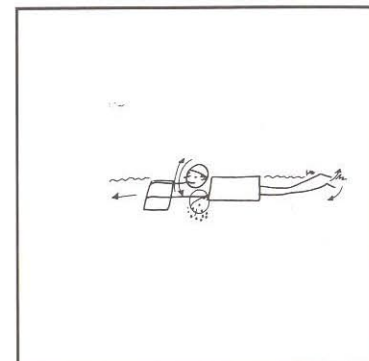
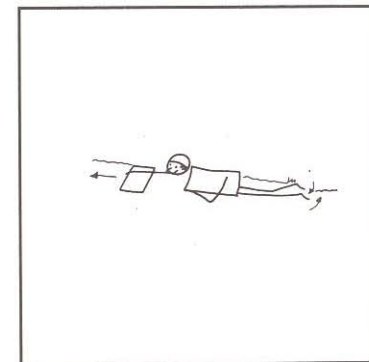
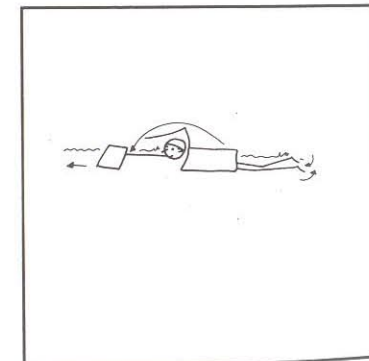
Formación: *Individual***Piscina:** *Iniciación***Material:**

Descripción del ejercicio: De pie e inclinado sobre el agua, hacer brazos de crol coordinando el movimiento con respiración lateral.

**Formación:** *Individual***Piscina:** *Iniciación***Material:**

Descripción del ejercicio: Estirado boca arriba y cogido con las manos al rebosadero, hacer pies de espalda.



DIFICULTAD: A**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Flotador**Descripción del ejercicio:** Nadar cualquiera de los cuatro estilos con un flotador alrededor de la cintura.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tabla y rulo**Descripción del ejercicio:** Hacer pies de crol manteniendo la tabla con ambas manos, los brazos estirados y el rulo entre los muslos.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tabla**Descripción del ejercicio:** Pies de crol con tabla.**DIFICULTAD: A****Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tabla**Descripción del ejercicio:** Hacer pies de crol coordinando respiración frontal y lateral con brazos y piernas.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tabla**Descripción del ejercicio:** Realizar pies de crol con tabla, un brazo apoyado en ella y el del lado por donde respiramos en la espalda, y respirar lateralmente por ese lado.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tabla**Descripción del ejercicio:** Hacer pies de crol con ambas manos en la tabla; el brazo del lado que respiramos la suelta y realiza una brazada completa (tracción y recobro). Siempre con este brazo.

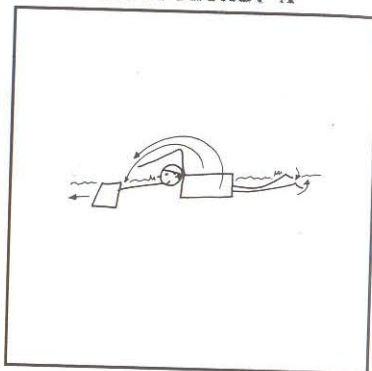
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: "Punto muerto" de crol con tabla. Mantener el batido de pies, mientras alternativamente, cada brazo se suelta de la tabla, realiza una brazada (tracción y recobro) y vuelve a cogerse. Coordinar la respiración con el movimiento.

DIFICULTAD: A

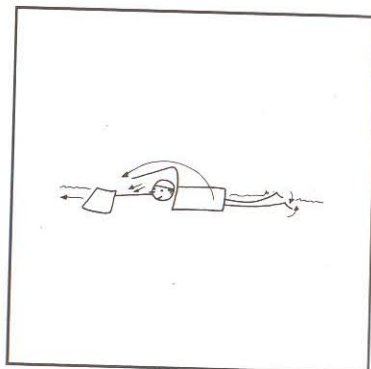


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: "Punto muerto" de crol, traccionando exclusivamente el brazo que coincide con el lado "malo" de respiración.

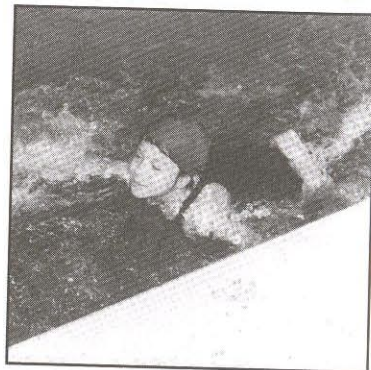


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Nadar crol con un rulo entre los muslos.



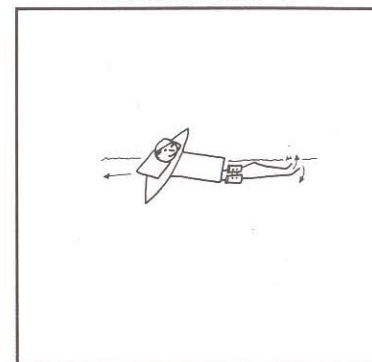
DIFICULTAD: A

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla, rulo

Descripción del ejercicio: Hacer pies de espalda con la tabla apoyada en la nuca sostenida con ambas manos y el rulo entre las piernas.

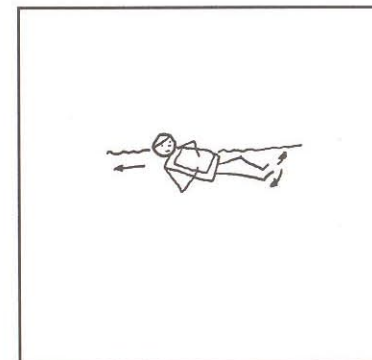


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Hacer pies de espalda manteniendo la tabla contra el pecho.

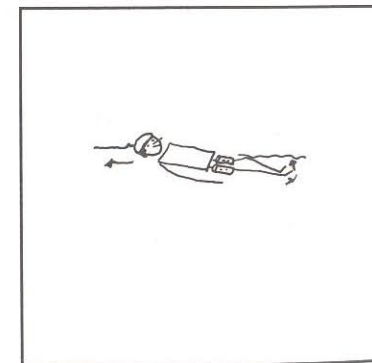


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Hacer pies de espalda con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y un rulo entre los muslos.



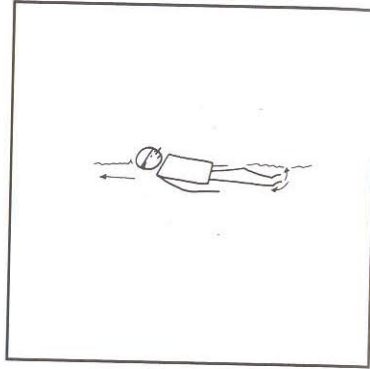
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Hacer pies de espalda con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

DIFICULTAD: A

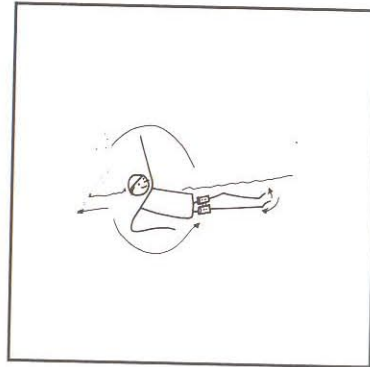


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Nadar espalda con el rulo entre los muslos.

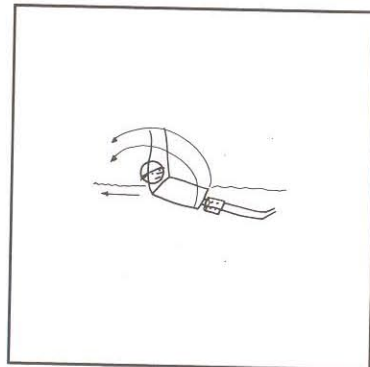


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Brazos de "doble espalda" con un rulo entre las piernas. Tractionar con ambos brazos a la vez.



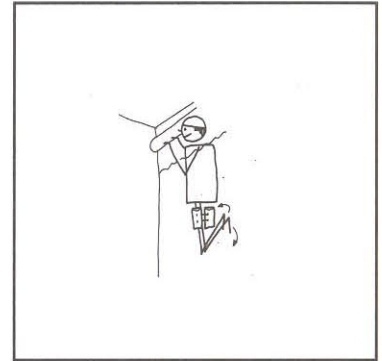
DIFICULTAD: A

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: En posición vertical, cogidos del rebosadero y con un rulo entre los muslos, realizar pies de braza.

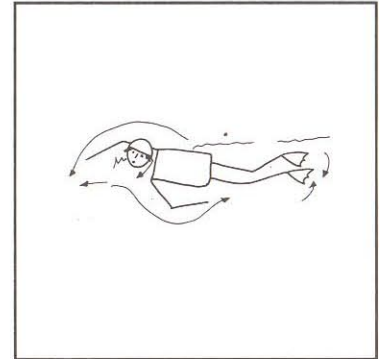


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Aletas

Descripción del ejercicio: Nadar crol, espalda o mariposa con aletas.

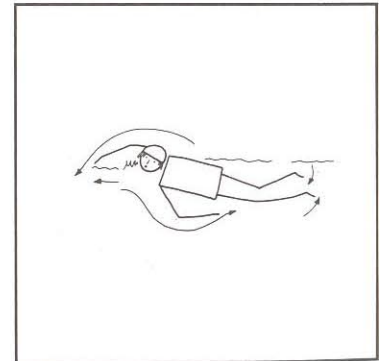


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol sin prestar excesiva atención a la coordinación brazos-pies-respiración.



DIFICULTAD: B

Propulsión

DIFICULTAD: B

3

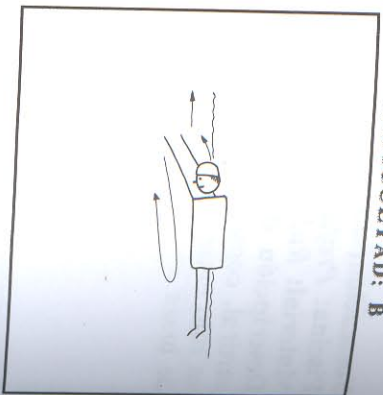
• Ejercicios de dificultad "B"

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Tendidos boca abajo impulsarse con los brazos lateralmente, las piernas extendidas y juntas.

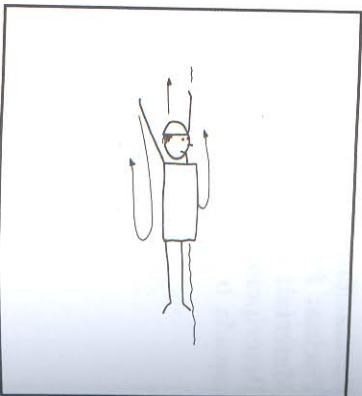


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero estirado boca arriba.

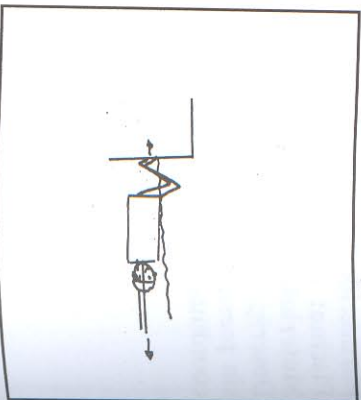


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: De cara a la pared de la piscina y con los pies apoyados en la misma, impulsarse con fuerza hacia atrás, desliziándose con el cuerpo totalmente extendido.

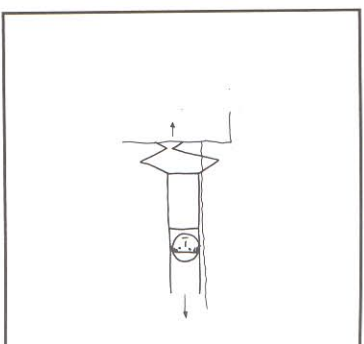


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: De lado a la pared y con los pies apoyados en ella impulsarse fuertemente y deslizarse con el cuerpo totalmente extendido.

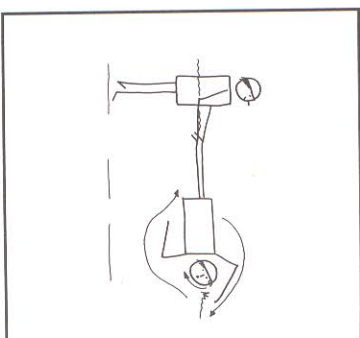


Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Un compañero aguantando fuertemente los pies del otro que en posición horizontal realiza brazos de crol.

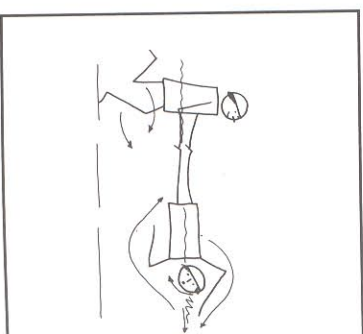


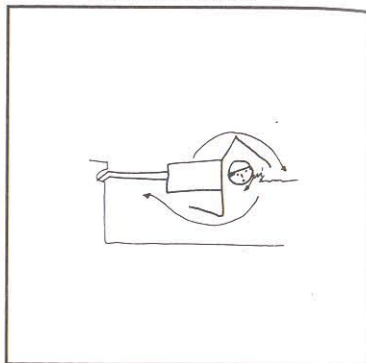
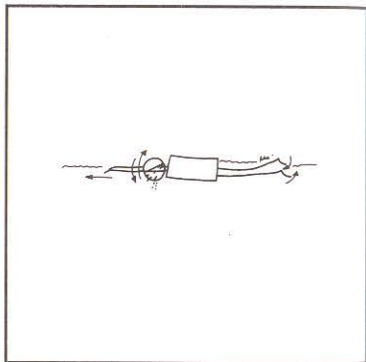
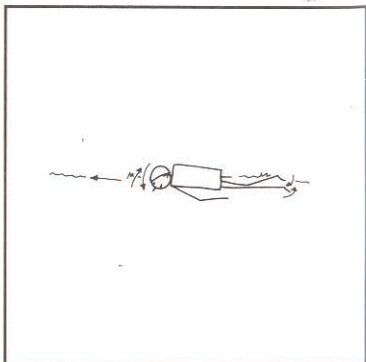
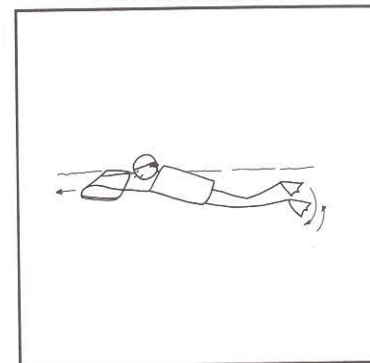
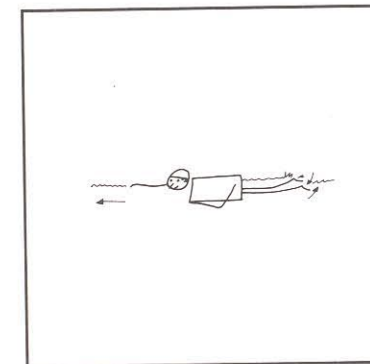
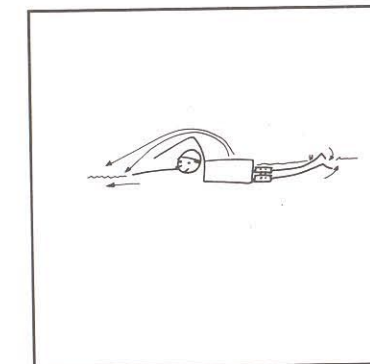
Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero el ayudante avanza lentamente ayudando así al desplazamiento del compañero.



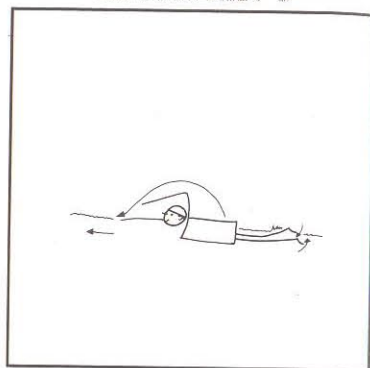
DIFICULTAD: B**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** En posición horizontal y con los pies en el rebosadero de la piscina, hacer brazos de crol.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Hacer pies de crol con los brazos extendidos al frente.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Hacer pies de crol con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, coordinándolo con respiración frontal.**DIFICULTAD: B****Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Aletas, tabla**Descripción del ejercicio:** Realizar pies de cualquier estilo (menos braza) con unas aletas en los pies y la tabla en las manos.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Hacer pies de crol manteniendo un brazo extendido al frente, y el otro (el del lado por donde respiramos) en la espalda.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Rulo**Descripción del ejercicio:** Hacer "punto muerto" de crol sin tabla, el rulo entre las piernas.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Hacer pies de crol con tracción del brazo coincidente con el lado por donde respiramos, y el otro brazo siempre estirado al frente.

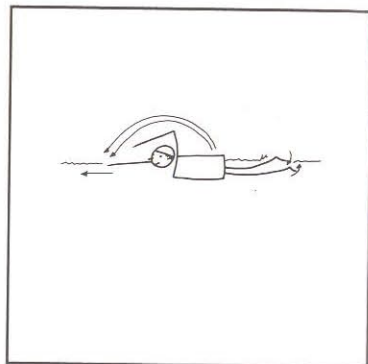


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: "Punto muerto" de crol. Manteniendo el batido de pies, cada brazo traccionará y volverá adelante en forma alternativa, mientras coordinamos la respiración lateral con el movimiento.

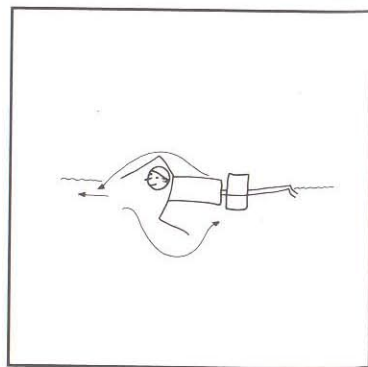


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla o rulo

Descripción del ejercicio: Realizar brazos de crol con la tabla o el rulo entre las piernas y firmemente sujeto.

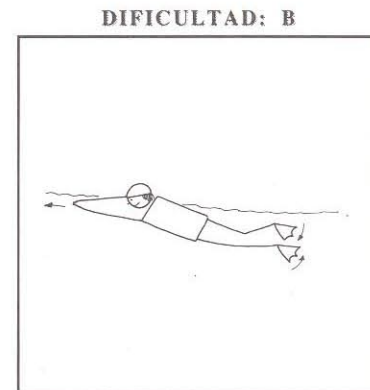


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Aletas

Descripción del ejercicio: Hacer pies de cualquier estilo (menos braza) con unas aletas en los pies y los brazos estirados y unidos al frente.

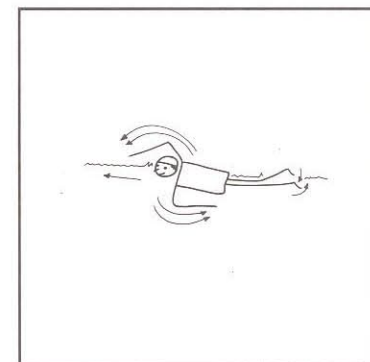


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol respirando cada cuatro brazadas.

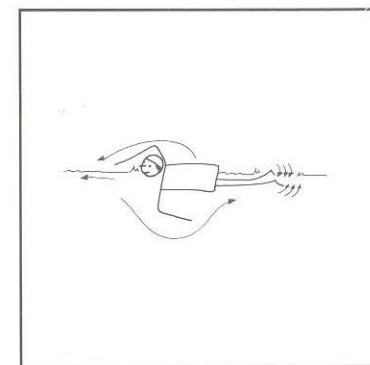


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol realizando seis batidos de pies por cada ciclo completo de brazos (izquierdo + derecho).

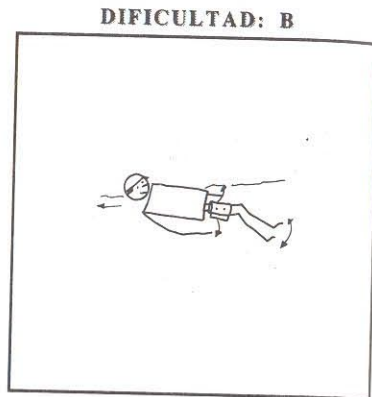


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: En posición de espalda, con un rulo entre las piernas y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, realizar pies de "delfín".

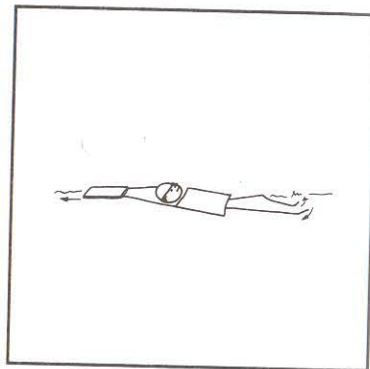


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Hacer pies de espalda manteniendo la tabla con los brazos extendidos por encima de la cabeza.

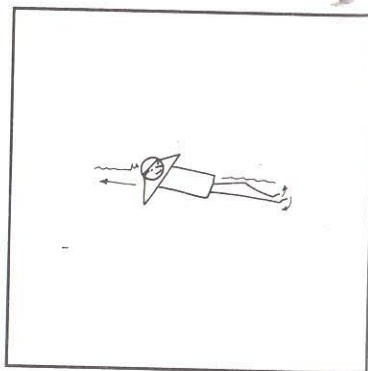


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Hacer pies de espalda manteniendo las manos en la nuca.

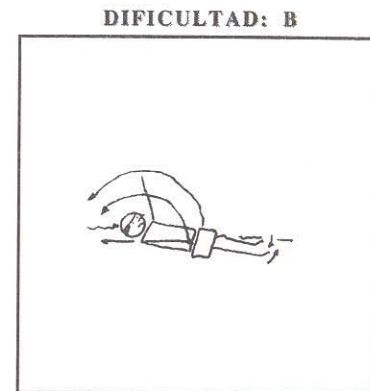


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Hacer "punto muerto" de espalda manteniendo la tabla entre las piernas a la altura de las rodillas.

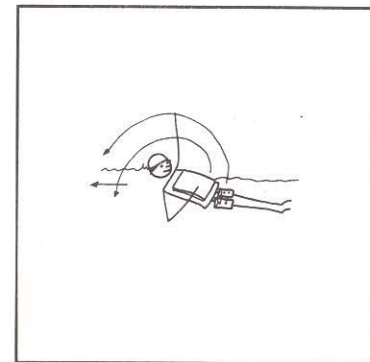


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla, rulo

Descripción del ejercicio: Realiza "punto muerto" de espalda sin mover las piernas con un rulo entre ellas y manteniendo una tabla en el pecho con la mano libre.

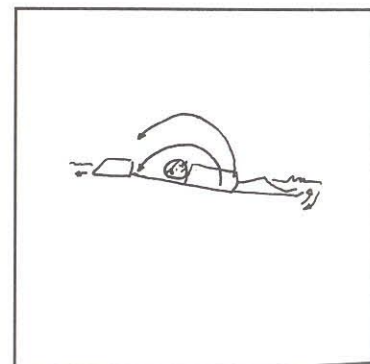


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: Hacer "punto muerto" de espalda manteniendo la tabla con los brazos extendidos y por encima de la cabeza.



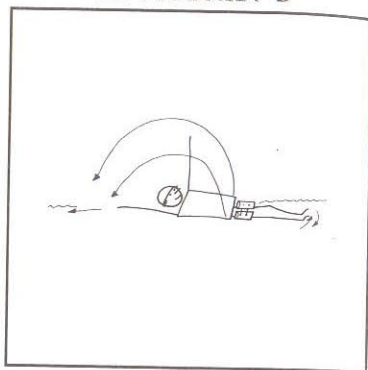
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Hacer "punto muerto" de espalda con los brazos estirados por encima de la cabeza y un rulo entre las piernas.

DIFICULTAD: B

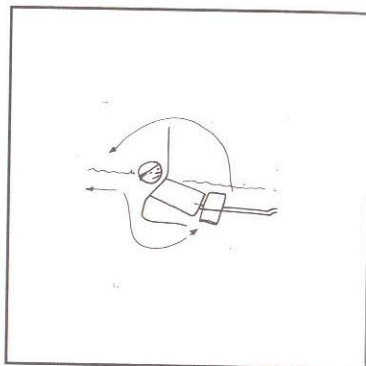


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla o rulo

Descripción del ejercicio: Hacer brazos de espalda con la tabla o rulo entre las piernas.

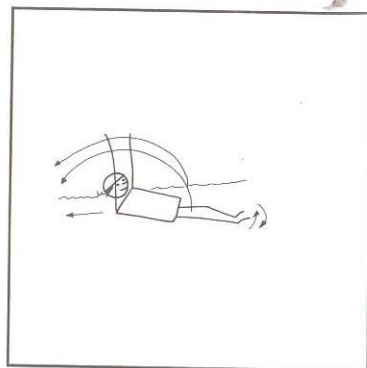


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar "doble espalda" con fuerte batido de pies. Traccionar ambos brazos a la vez.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar espalda con estilo completo coordinando brazos, respiración y piernas.

DIFICULTAD: B

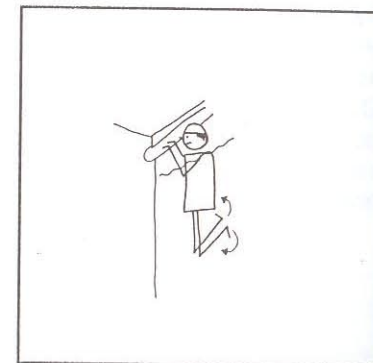


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición vertical y cogidos del rebosadero, hacer pies de braza.

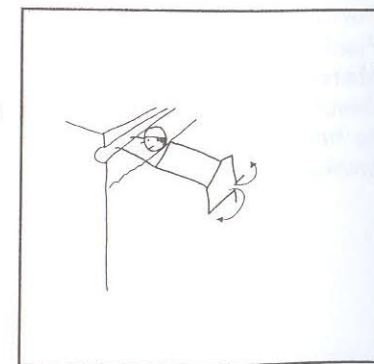


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición horizontal y cogidos del rebosadero, hacer pies de braza.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: En posición de espalda y con una tabla sobre el pecho, realizar pies de braza.

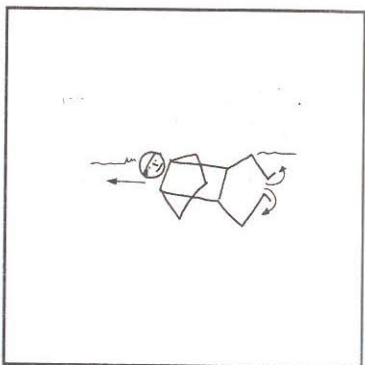


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición de espalda y con las manos sobre el estómago, impulsarse con pies de braza.

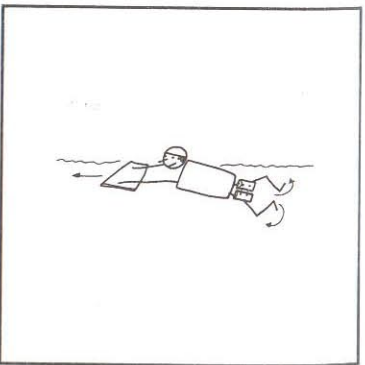


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla, rulo

Descripción del ejercicio: Hacer pies de braza con tabla y un rulo entre los muslos.

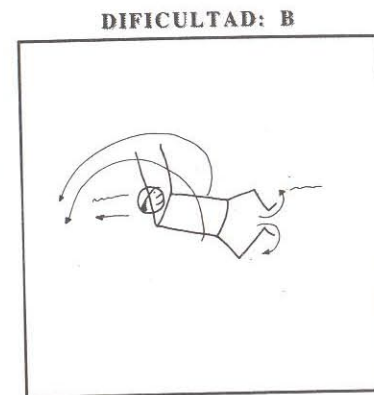


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar "doble espalda" (tracción y recobro de brazos simultánea) con pies de braza.

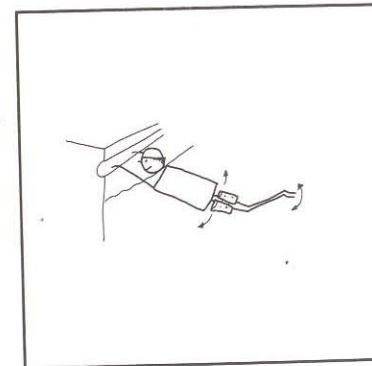


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: En posición vertical, con el rulo entre las piernas y cogidos del rebosadero, hacer pies de "delfín".

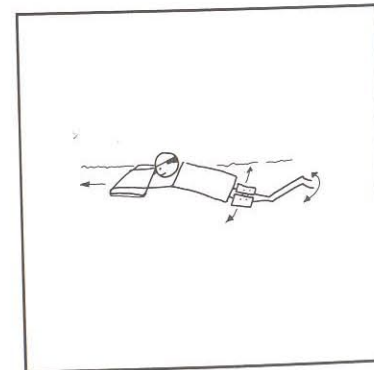


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla, rulo

Descripción del ejercicio: Pies de "delfín" con una tabla en las manos y un rulo entre las piernas.



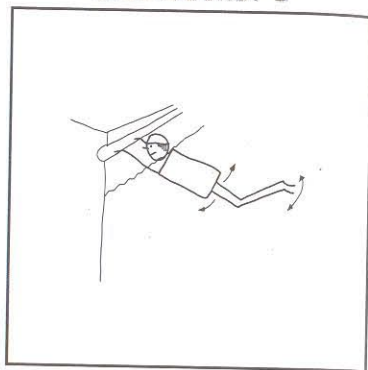
Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material:
Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero sin rulo.

• Ejercicios de dificultad "C"

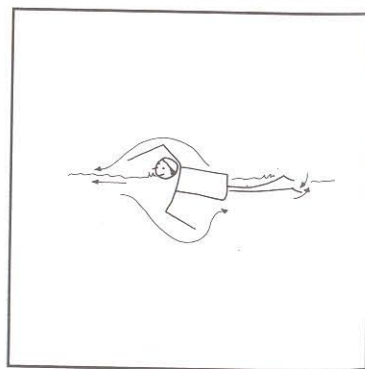
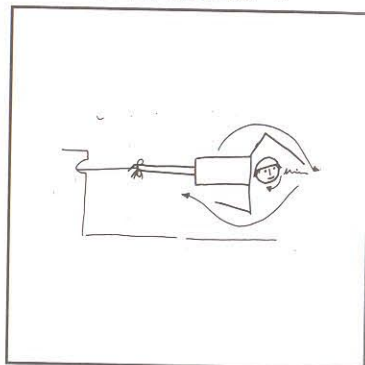
Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material: Una goma larga y elástica
Descripción del ejercicio: Con una goma sujeta por un extremo a la pared y por el otro a los pies, hacer brazos de crol.

Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material:
Descripción del ejercicio: Nadar crol, coordinando la respiración con brazos y piernas.

DIFICULTAD: B



DIFICULTAD: C

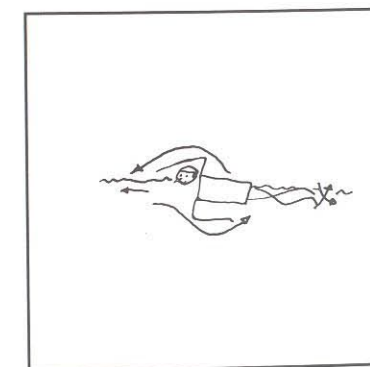
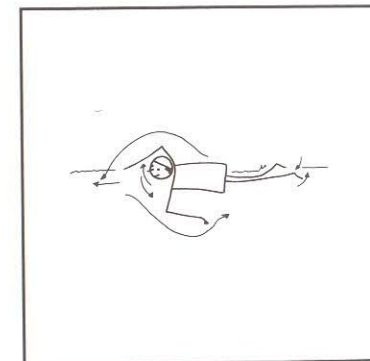
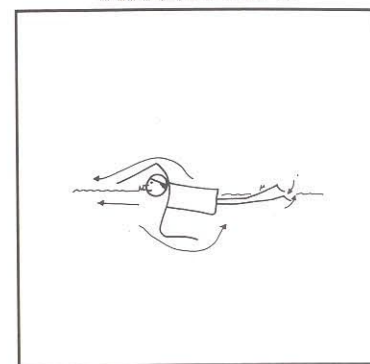


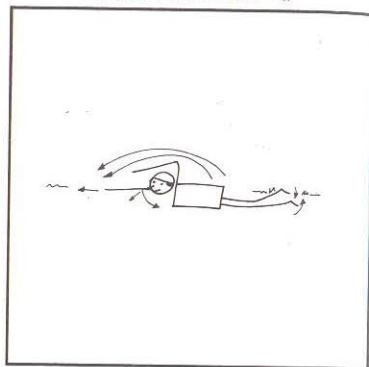
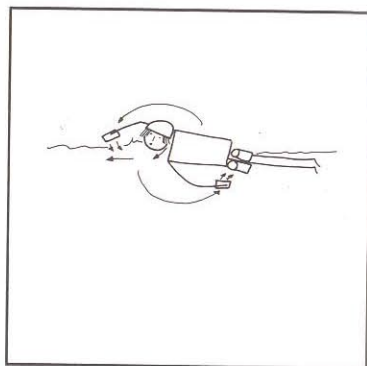
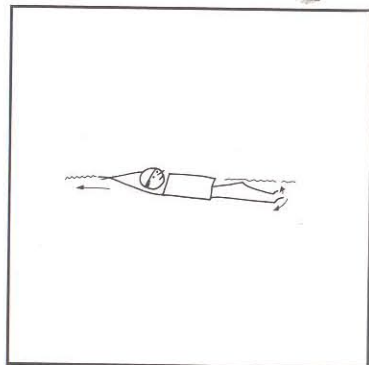
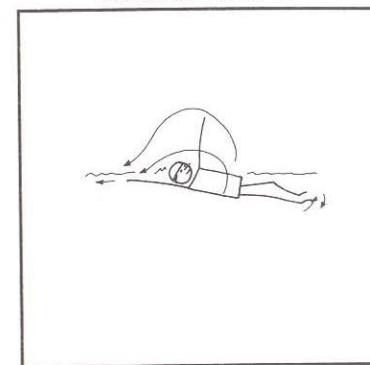
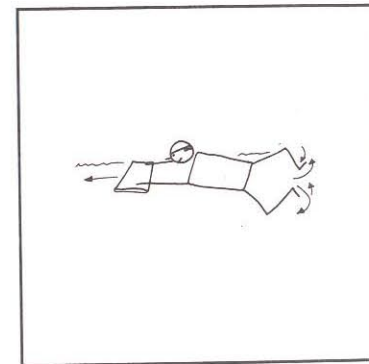
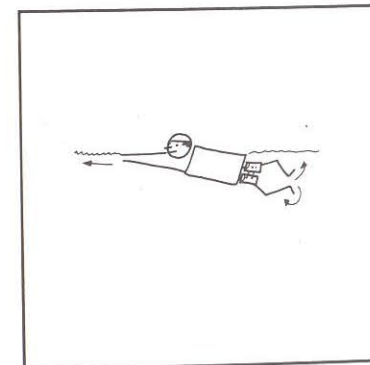
Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material:
Descripción del ejercicio: Nadar crol, respirando por el lado "malo".

Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material:
Descripción del ejercicio: Nadar crol con respiración bilateral. Respirar cada tres brazadas.

Formación: Individual
Piscina: Profunda
Material:
Descripción del ejercicio: Nadar crol, haciendo dos batidos de pies por cada ciclo completo de los brazos (izquierdo + derecho).

DIFICULTAD: C



DIFICULTAD: C**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Hacer de "punto muerto" de crol sin tabla, con respiración bilateral, cada tres brazadas.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Manoplas, rulo**Descripción del ejercicio:** Hacer brazos (cualquier estilo) con unas manoplas en las manos y un rulo entre las piernas.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Hacer pies de espalda manteniendo los brazos extendidos por encima de la cabeza.**DIFICULTAD: C****Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:****Descripción del ejercicio:** Hacer "punto muerto" de espalda con los brazos estirados por encima de la cabeza.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Tabla**Descripción del ejercicio:** Hacer pies de braza con una tabla entre las manos.**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Rulo**Descripción del ejercicio:** Hacer pies de braza con un rulo entre los muslos.

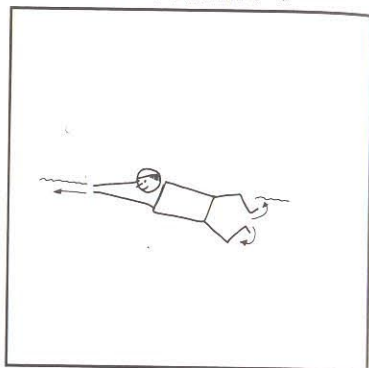
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Hacer pies de braza, manteniendo los brazos extendidos al frente.

DIFICULTAD: C

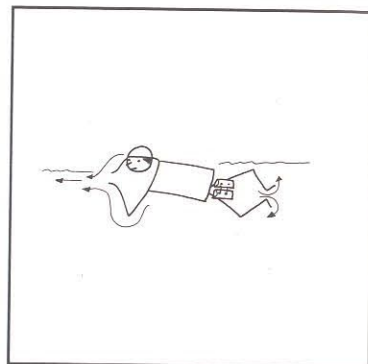


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Nadar braza, manteniendo el rulo entre las piernas.

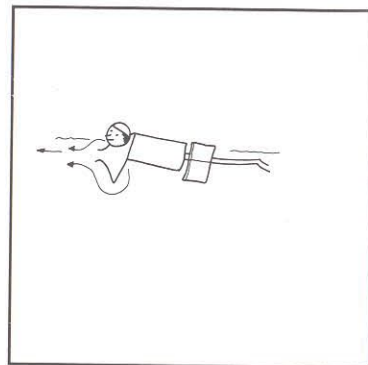


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla o rulo

Descripción del ejercicio: Hacer brazos de braza, con una tabla entre los muslos.



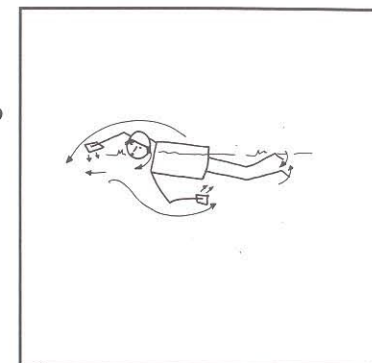
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Manoplas

Descripción del ejercicio: Nadar estilo completo (cualquier estilo), con unas manoplas en la manos.

DIFICULTAD: C

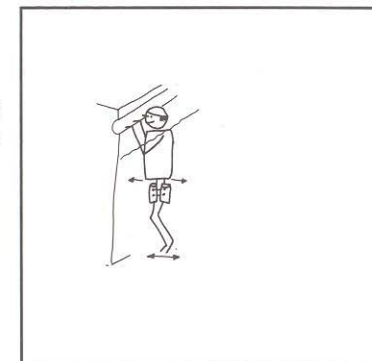


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: En posición vertical con un rulo entre las piernas y cogidos del rebosadero, hacer pies de "delfín".

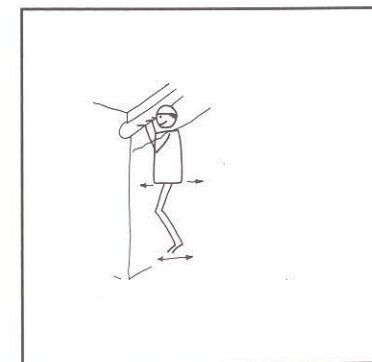


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Como el ejercicio anterior, pero sin utilizar el rulo.



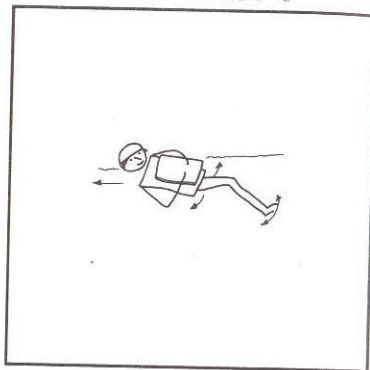
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

Descripción del ejercicio: En posición de espalda y manteniendo la tabla sobre el pecho, realizar pies de "delfín".

DIFICULTAD: C

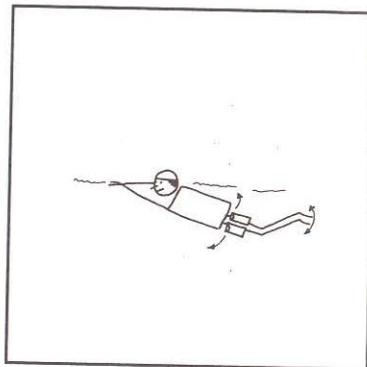


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Realizar pies de "delfín", con un rulo entre las piernas y los brazos extendidos al frente.

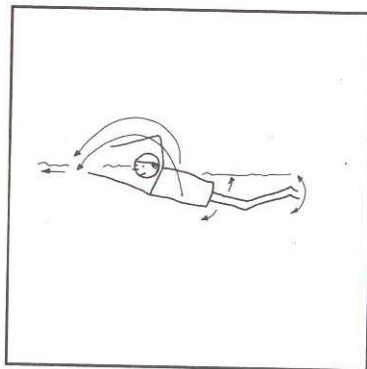


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Realizar "punto muerto" de crol con pies de "delfín".



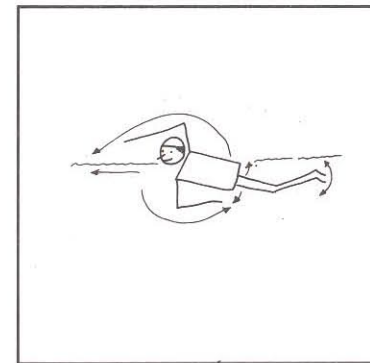
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Hacer brazos de crol, con pies de "delfín".

DIFICULTAD: C

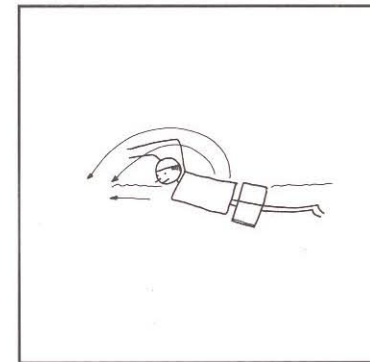


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla o rulo

Descripción del ejercicio: Hacer brazos de mariposa, con una tabla o rulo entre las piernas.

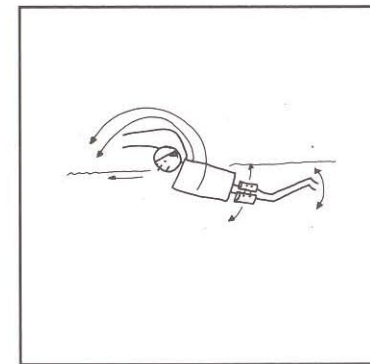


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Rulo

Descripción del ejercicio: Nadar mariposa, con un rulo entre las piernas.



• Ejercicios de dificultad "D"

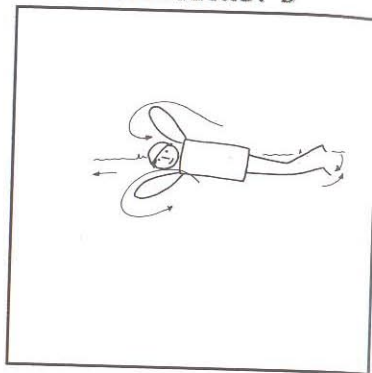
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar crol, con las manos sobre los hombros. "La gallina".

DIFICULTAD: D

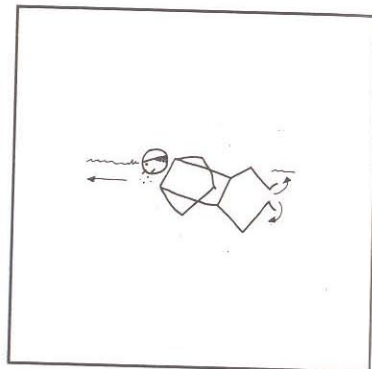


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Hacer pies de braza, manteniendo las manos en la espalda.

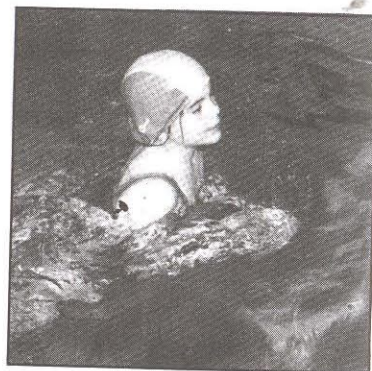


Formación: Individual

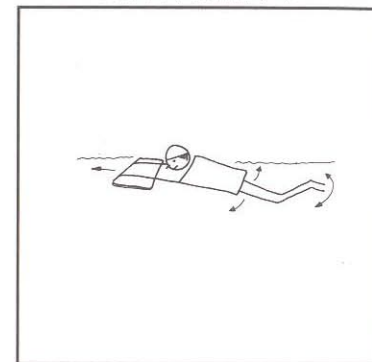
Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar braza, coordinando brazos, piernas y respiración.



DIFICULTAD: D



Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Tabla

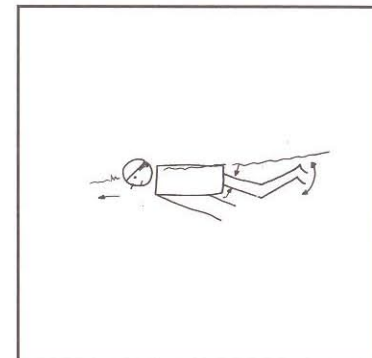
Descripción del ejercicio: Realizar pies de "delfín", con una tabla en las manos y los brazos estirados.

Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Hacer pies de "delfín", con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

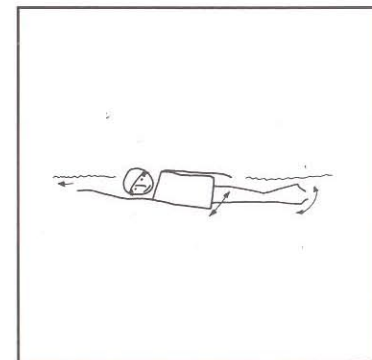


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Horizontal y de lado sobre el agua, con el brazo "inferior" estirado al frente y el "superior" a lo largo del cuerpo, realizar pies laterales de "delfín".

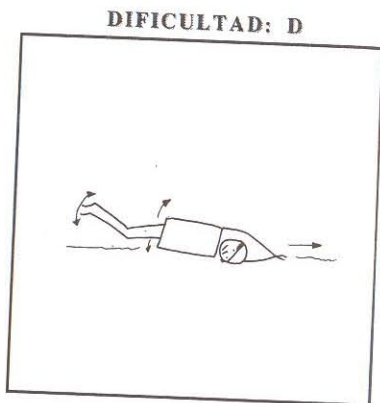


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: En posición de espalda y con los brazos extendidos por encima de la cabeza, hacer pies de "delfín".

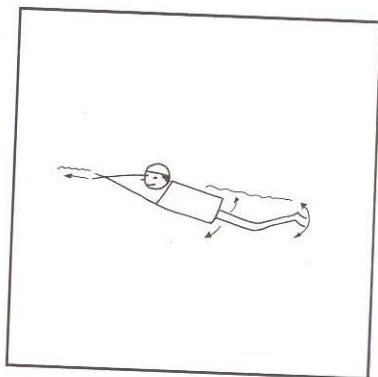


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Hacer pies de delfín, con los brazos estirados al frente y juntos.

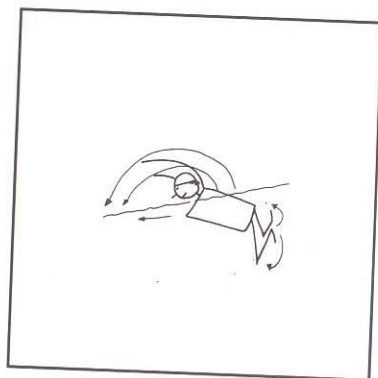


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar mariposa, con pies de braza.

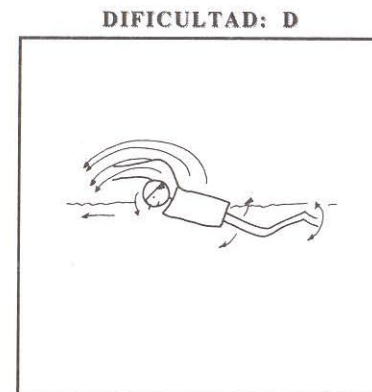


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar mariposa, respirando cada "dos" brazadas.

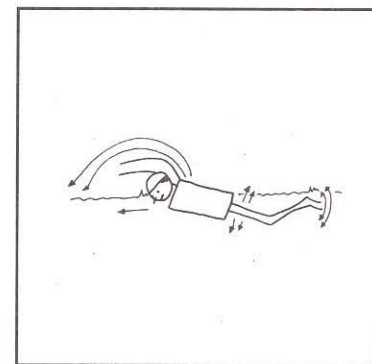


Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Descripción del ejercicio: Nadar mariposa, haciendo dos "patadas de delfín" por cada brazada.



JUEGOS

Los entendemos como actividades eminentemente lúdicas, de relación afectiva y social, festivas y de experimentación, se desarrollan en un marco con grandes y novedosas posibilidades de utilización.

• Ejercicios individuales

Formación: Individual

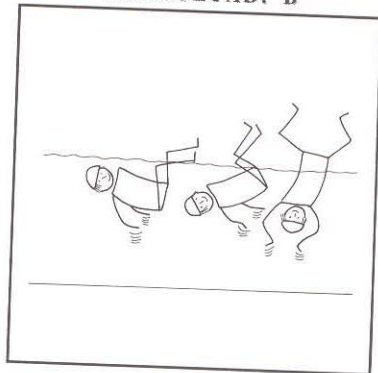
Piscina: Inic/prof.

Material:

Nombre: Pies arriba

Descripción del juego: A la señal, sacar los pies por encima del agua, y gana el que los mantiene más tiempo.

DIFICULTAD: B



Formación: Individual

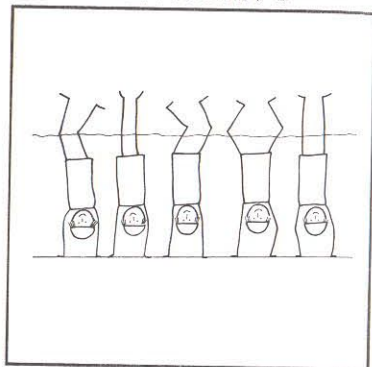
Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: La vertical

Descripción del juego: A la señal, se realiza una vertical con apoyo de manos en el fondo de la piscina. Ganará el que la mantenga durante más tiempo. No hacerlo próximos a la pared.

DIFICULTAD: B



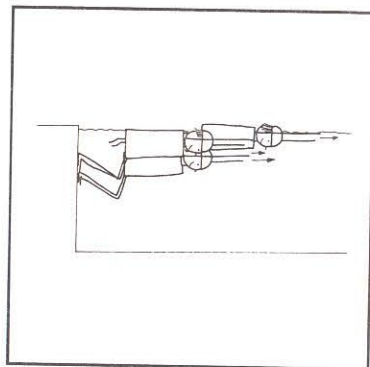
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: Las flechas

Descripción del juego: Todos los jugadores en un extremo de la piscina, a la señal se impulsan con fuerza desde la pared y se deslizan como "flechas" hasta que se paren, no pudiendo mover ni brazos ni piernas durante el deslizamiento. Gana el que llegue más lejos.



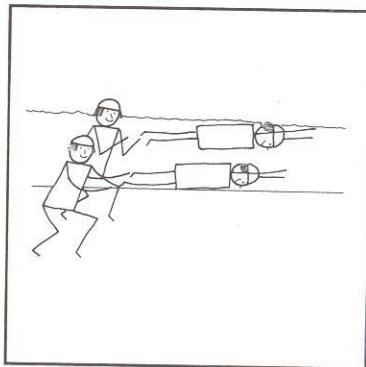
Formación: Individual

Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: Los delfines

Descripción del juego: Todos los jugadores en un extremo de la piscina, a la señal saltan hacia delante sumergiéndose, y cuando el impulso decrece, hacen nuevo salto hacia delante y así sucesivamente. El que llegue antes al otro extremo vence.



Formación: Individual

Piscina: Profunda

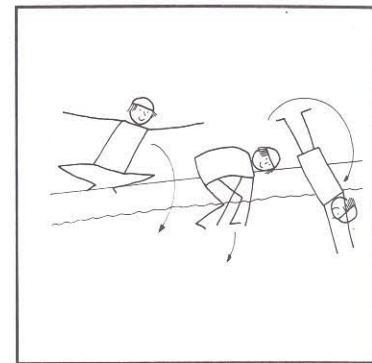
Material:

Nombre: Las caídas

Descripción del juego: Desde el borde de la piscina, dejarse caer al agua en distintas posiciones buscando originalidad en las mismas; un jurado puntuará cada caída.

Se debe insistir en que el juego consiste en dejarse caer y no en saltar.

DIFICULTAD: B



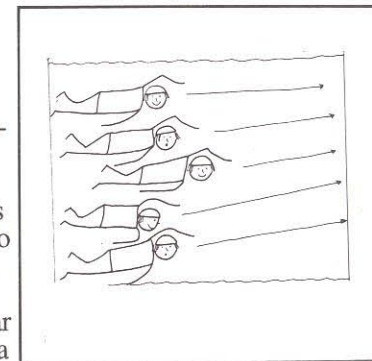
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Nombre: Carrera americana

Descripción del juego: Todos los jugadores se colocarán en el agua y en un lateral de la piscina cogidos del rebosadero, a la señal deberán nadar lo más rápidamente hasta el otro lado, el último en llegar queda eliminado y así sucesivamente hasta que solo queda el vencedor. Variante: El primero en llegar es el que abandona el juego y sale fuera del agua.



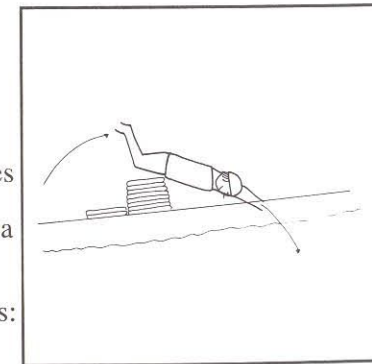
Formación: Individual

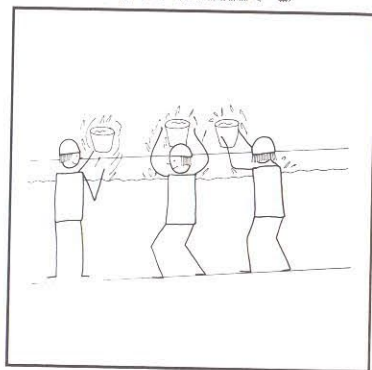
Piscina: Profunda

Material: Tablas

Nombre: Salto de altura

Descripción del juego: Colocar en el borde de la piscina varias tablas apiladas unas sobre otras. Los jugadores irán saltando por encima al agua, el jugador que derribe la pila o tire alguna tabla, queda eliminado, a cada vuelta aumenta la altura de las tablas, y así hasta que quede un vencedor. Variantes: Saltar de cabeza, de pie y sentados.

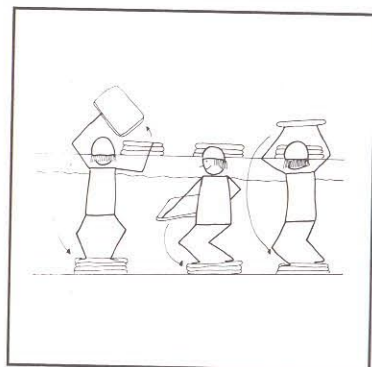


DIFICULTAD: B**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:** Cubos**Nombre:** La tempestad

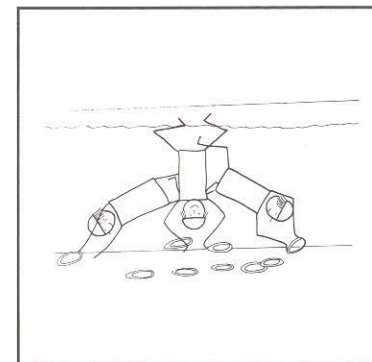
Descripción del juego: Cada alumno coloca su cubo al borde de la piscina, y desde el agua deberá llenarlo lanzando agua lo más rápidamente posible. Ganará el que lo haga primero.

Formación: Individual**Piscina:** Iniciación**Material:** Tablas**Nombre:** Rascacielos

Descripción del juego: Junto al borde de la piscina y con tablas apiladas a su disposición, cada alumno intentará construir bajo sus pies una torre de tablas, y ganará el que consiga más altura.

**Formación:** Individual**Piscina:** Iniciación**Material:** Cubos grandes y pequeños**Nombre:** Llenar el pozo

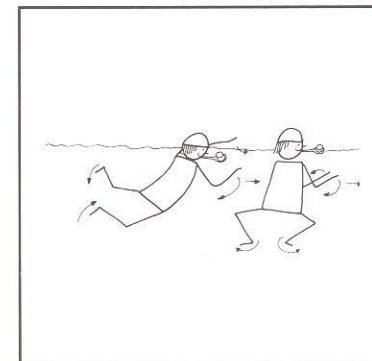
Descripción del juego: Recoger el agua de la piscina con un cubo que se va pasando al profesor para que la vierta al cubo grande, después lanza el cubo al agua y el alumno debe recogerlo y llenarlo de nuevo.

**DIFICULTAD: C****Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Anillas de colores (que no floten)**Nombre:** En busca del tesoro

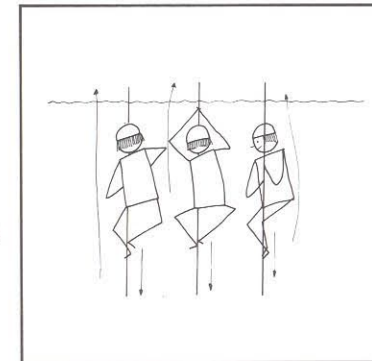
Descripción del juego: Se lanzan las anillas, los nadadores deben intentar recoger el máximo número de las mismas y gana el que consigue más. Se puede otorgar una puntuación distinta por cada color.

Formación: Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Cucharas, pelotas de ping pong**Nombre:** La cuchara

Descripción del juego: A la señal atravesar la piscina lo más rápidamente posible llevando con la boca una cuchara con una pelota de ping-pong. Si la pelota cae, se debe parar y colocarla de nuevo antes de proseguir. Variante: con relevos.

**Formación:** Individual**Piscina:** Profunda**Material:** Barras de 2 metros**Nombre:** El bombero

Descripción del juego: Con una barra de unos dos metros de longitud, mantenerla en posición vertical y deslizarse por ella hasta el fondo de la piscina, después subir por la misma. Gana el que lo consiga en menos tiempo.



Formación: Individual

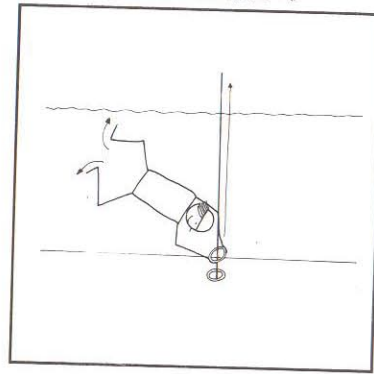
Piscina: Profunda

Material: Barras de unos 2 metros, anillas pesadas.

Nombre: Salvamento

Descripción del juego: La barra se halla en posición vertical y los aros en el fondo y a su alrededor. El jugador deberá bajar y rescatar los aros uno a uno en el menor tiempo posible, depositándolos fuera del agua.

DIFICULTAD: C



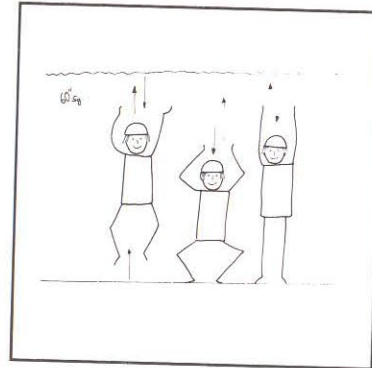
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Nombre: Arriba y abajo

Descripción del juego: En posición vertical descender al fondo de la piscina y subir tantas veces como se pueda en un minuto.



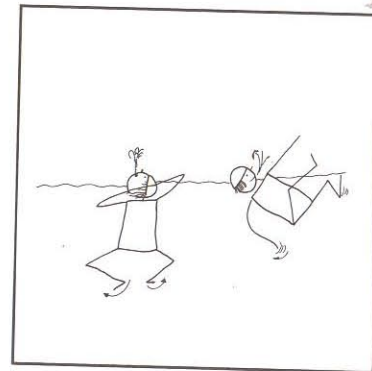
Formación: Individual

Piscina: Ini/prof

Material:

Nombre: Ballenas

Descripción del juego: El juego consiste en que cada jugador evolucione libremente por la piscina rivalizando con los otros en la dificultad y originalidad de sus movimientos. Se puede escoger un jurado que seleccione a los mejores. El juego finaliza "cuando se acaban las ideas".



Formación: Individual

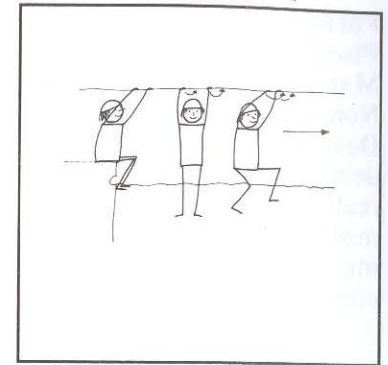
Piscina: Profunda

Material: Cuerda larga

Nombre: Pasarela

Descripción del juego: Se coloca una cuerda a lo ancho de la piscina y a un metro de altura sobre el agua, los alumnos intentarán pasar al otro lado utilizando los brazos.

DIFICULTAD: C



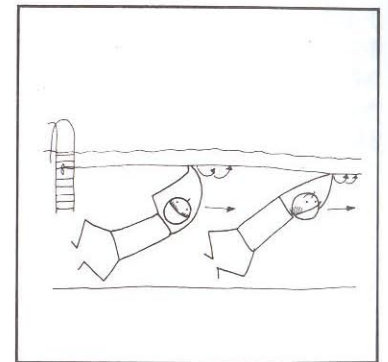
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Cuerda larga

Nombre: Cable submarino

Descripción del juego: Atar cada extremo de la cuerda a una escalerilla, de forma que la cuerda quede sumergida; los alumnos pasarán de lado a lado bajo el agua y cogidos a la cuerda.



Formación: Individual

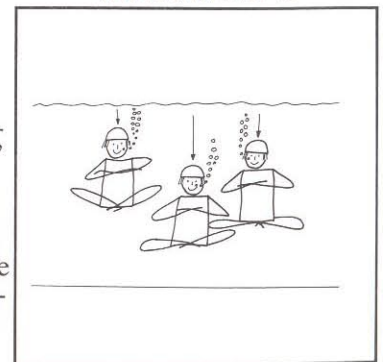
Piscina: Inic/prof

Material:

Nombre: El Buda

Descripción del juego: Inspirar profundamente, adoptar la posición de "Buda" (piernas cruzadas y encogidas, las manos en las rodillas) y soplar sacando todo el aire de los pulmones, mantener la posición mientras el cuerpo descende hasta el fondo de la piscina, donde quedaremos sentados mientras podamos. ¿Quién aguanta más tiempo sentado?

DIFICULTAD: D



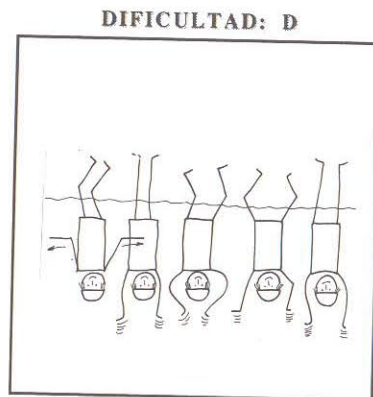
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Nombre: El mástil

Descripción del juego: A la señal se deben sacar la piernas fuera del agua realizando una vertical, que se intenta mantener mediante una remada de manos y, ganará el que mantenga los pies más altos y durante más tiempo.



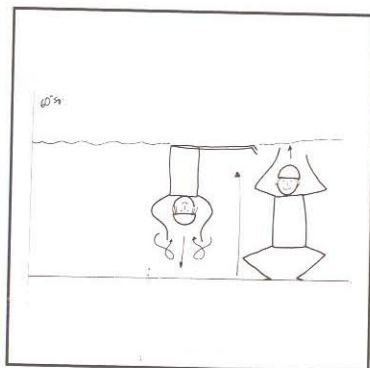
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material:

Nombre: El clavado

Descripción del juego: Realizar un "clavado" bajando verticalmente al fondo de la piscina sólo con el impulso de los brazos y subir dándose impulso con los pies en el fondo. Durante un minuto, gana el que más "clavados" realice.



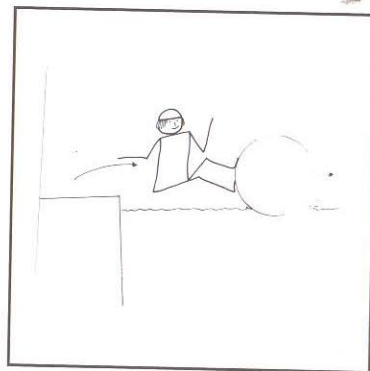
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Pelota gigante

Nombre: Superfútbol

Descripción del juego: Se coloca la pelota sobre el agua y aproximadamente a un metro de la pared. El jugador salta de pie e intenta golpear con fuerza (con uno o los dos pies) al balón impulsándolo lo más lejos posible. El que lo lance más lejos gana.



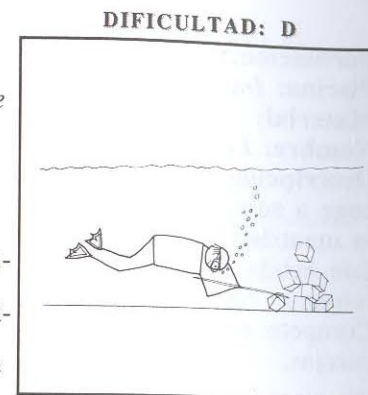
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Gafas, aletas, pica, cubos de plástico

Nombre: Pesca submarina

Descripción del juego: Cada jugador irá perfectamente equipado, con gafas submarinas, aletas y una pica a modo de arpón. El objetivo es derribar los cubos de plástico (que no floten) que se colocarán formando figuras, torres, pirámides, etc., en el fondo de la piscina. Ganará el jugador o equipo que derribe más cubos.



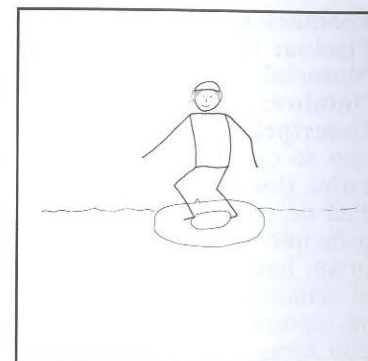
Formación: Individual

Piscina: Profunda

Material: Neumáticos

Nombre: Equilibristas

Descripción del juego: Intentar mantenerse de pie sobre un neumático.



• Juegos por parejas

Formación: Parejas

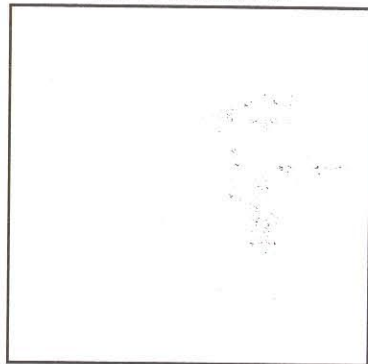
Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: Torneo de caballeros

Descripción del juego: Uno será el caballero y el otro su montura. El objetivo del juego es derribar de sus monturas a los otros caballeros. Los caballos no pueden intervenir activamente en el derribo. Gana el que no sea desmontado.



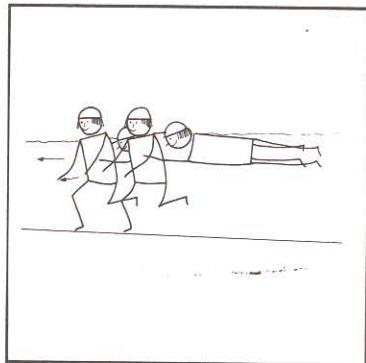
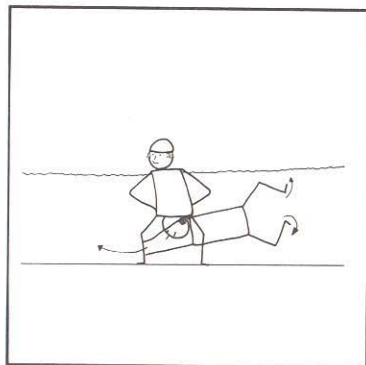
DIFICULTAD: B**Formación:** Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** La carreta

Descripción del juego: Cada jugador coge a su compañero por los muslos y lo mantiene en posición horizontal, y éste ayuda a mantener la posición remando con las manos.

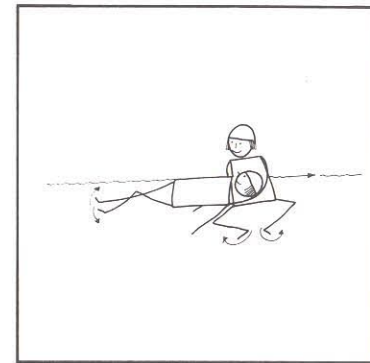
Competir en velocidad con otras parejas.

Formación: Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** El remolcador

Descripción del juego: Por parejas, uno se coge a la cintura del otro y se estira flotando ventralmente, el que está de pie se desplaza andando al principio despacio y cada vez más de prisa, hasta hacerlo corriendo mientras el remolcado se aferra fuertemente a su cintura. Variante: Hacer carreras con otras parejas.

**DIFICULTAD: C****Formación:** Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** Paso de puente

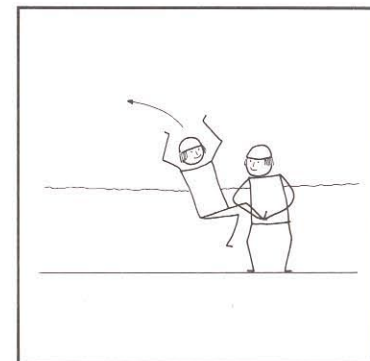
Descripción del juego: Uno adopta la posición de "puente" de pie y con las piernas separadas, el otro pasa por debajo; gana la pareja que en un tiempo determinado realiza más veces el "paso del puente".

DIFICULTAD: C**Formación:** Parejas**Piscina:** Profunda**Material:****Nombre:** El ahogado

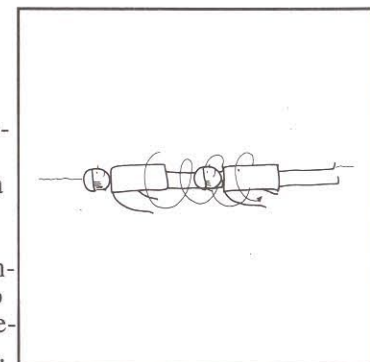
Descripción del juego: Carreras por parejas. Uno se coloca de espaldas al agua y transporta a su compañero cogiéndole por debajo de los hombros y haciendo pies de braza, mientras el transportado hace pies de espalda.

Formación: Parejas**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** Los misiles

Descripción del juego: Uno se sitúa con las piernas separadas y ligeramente flexionadas, las manos juntas con los dedos entrelazados, y el otro apoya un pie en las manos del primero, poniéndose ambos de acuerdo para impulsar al unísono y lanzar al segundo jugador hacia arriba.

**Formación:** Parejas**Piscina:** Profunda**Material:****Nombre:** El tirabuzón

Descripción del juego: En posición horizontal dorsal, uno delante del otro, el de delante se desplaza lentamente hacia su compañero mediante una remada de manos, hasta colocar con suavidad sus pies alrededor del cuello y a la señal intentan girar ambos hacia el mismo lado sin soltar la presa de pies. Gana la pareja que lo realice más veces sin soltarse.



Formación: Parejas

Piscina: Profunda

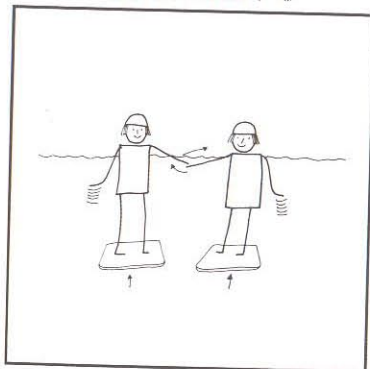
Material: Tablas

Nombre: Lucha de barcazas

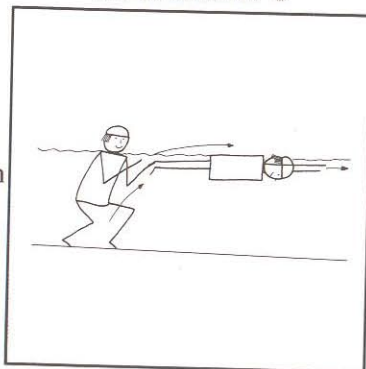
Descripción del juego: Uno frente al otro y de pie cada uno sobre una tabla, intentar desequilibrar al contrario empujándole o estirándole, hasta hacerle caer de la tabla.

Variante: todos contra todos.

DIFICULTAD: C



DIFICULTAD: D



Formación: Parejas

Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: Torpedos

Descripción del juego: Todas las parejas parten de la misma línea. Uno de la pareja se coloca en flotación ventral con el cuerpo bien estirado en posición de "torpedo", el otro cogiéndole los pies le impulsará con fuerza intentado lanzarlo lo más lejos posible; el "torpedo" no puede colaborar en la propulsión. Gana la pareja cuyo proyectil llegue más lejos.

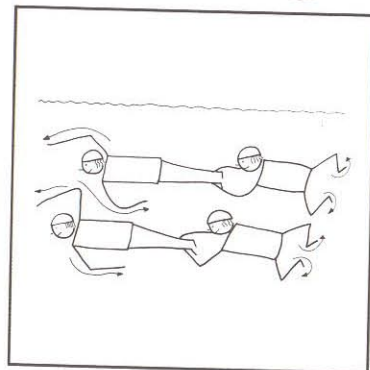
Formación: Parejas

Piscina: Profunda

Material:

Nombre: Carrera de culebras

Descripción del juego: Competición por parejas, en la que uno hace brazos de crol y su compañero cogido a sus piernas impulsa con pies de braza.



Formación: Parejas

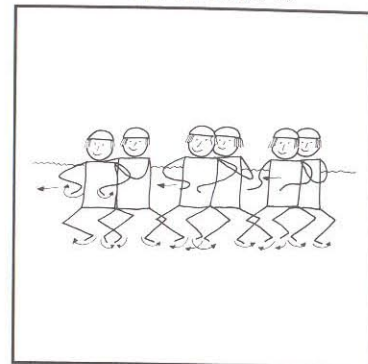
Piscina: Profunda

Material:

Nombre: Carreras de cuádrigas

Descripción del juego: Carreras por parejas, uno en posición vertical y el compañero apoyando las manos sobre sus hombros, ambos realizan pies de braza y el primero también se impulsa con los brazos.

DIFICULTAD: D



• Juegos en grupo

Formación: Grupo

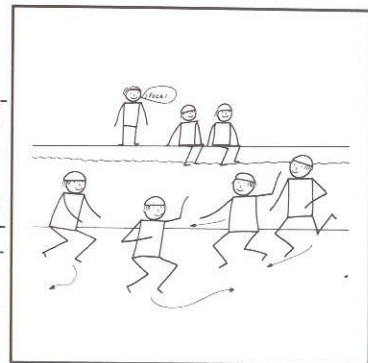
Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: Foca-morsa

Descripción del juego: Formar dos grupos, uno de "Focas" y el otro de "Morsas". Se van citando los nombres de diferentes animales que viven en el mar, al nombrar "focas" o "morsas" el grupo citado debe escapar, el otro grupo intentará "pescarlos" consiguiéndolo al tocarlos. El que es tocado debe retirarse del juego sentándose al borde de la piscina. El juego continuará mientras quede algún jugador que pescar.

DIFICULTAD: A



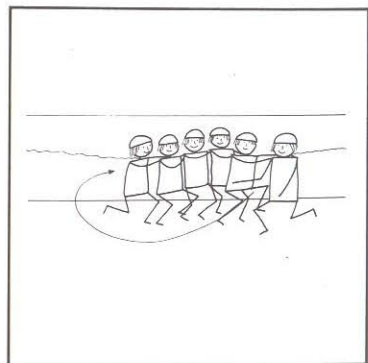
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: La anguila se muerde la cola

Descripción del juego: Colocarse en fila con las manos sobre los hombros de los compañeros; el primero intentará golpear al último que deberá hacer todo lo posible para evitarlo. No soltarse.



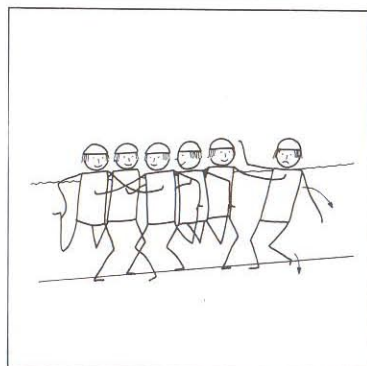
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: Lucha de flamencos

Descripción del juego: En dos filas enfrentadas, cada alumno se mantendrá a "pata coja" con una mano cogida a la otra pierna. Cada uno intentará desequilibrar al oponente con la mano libre, el que apoye ambas piernas en el suelo o caiga, queda eliminado. Gana el equipo que logra eliminar a todos sus contrarios.



Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Flotadores (circulares)

Nombre: Platillos volantes

Descripción del juego: Dividir la piscina en dos partes y organizar dos equipos, cada equipo ocupará un campo, y cada jugador irá provisto de un flotador (circular). Lanzar el flotador intentando tocar a los jugadores contrarios y recoger los flotadores lanzados por el otro equipo para disponer de "platillos" mientras evitamos que nos toquen. El jugador que sea tocado es eliminado, y es válido sumergirse para evitarlo.



DIFICULTAD: A

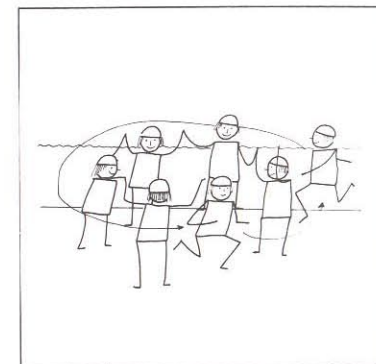
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: ¡Que te pillo!

Descripción del juego: Se forma un círculo cogidos de las manos y con los brazos en alto. El que "para" se desplaza por el exterior del grupo y toca al que desea en la espalda que debe salir corriendo intentando atraparle, el que huye lo hace alrededor del círculo y debe dar dos vueltas para intentar ocupar el lugar vacío del perseguidor antes de ser cogido. Si lo consigue "para" el que perdió su lugar.



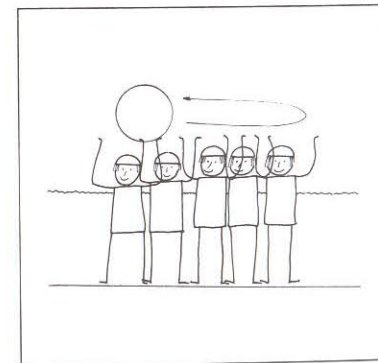
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Pelotas gigantes

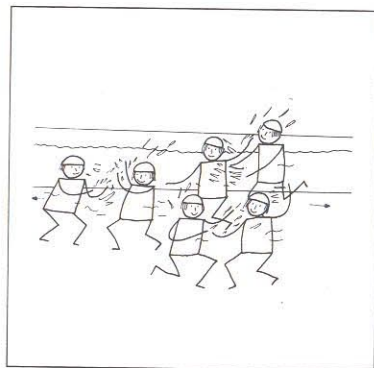
Nombre: Revelos de pelotas

Descripción del juego: Cada equipo dispone de un balón gigante (90 cm). Se colocan en fila, el primero de la fila con el balón en alto, a la señal van pasándose el balón hacia atrás de mano en mano hasta llegar al último, que lo pasará hacia adelante y así sucesivamente cuatro veces seguidas sin que caiga la pelota. El equipo que lo consiga primero, gana.

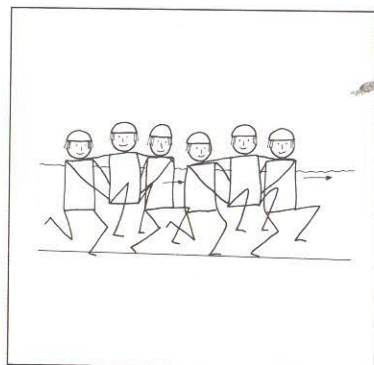


DIFICULTAD: A**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** Guerra de agua

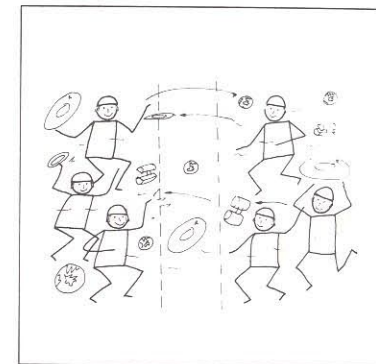
Descripción del juego: Se forman dos equipos que se colocarán uno frente al otro en la mitad de la piscina. A la señal cada uno lanzará toda el agua que pueda hacia adelante contra sus adversarios, haciéndoles retroceder. Finaliza el juego cuando un equipo se rinde o retrocede hasta la pared.

**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** Carrera de sillas

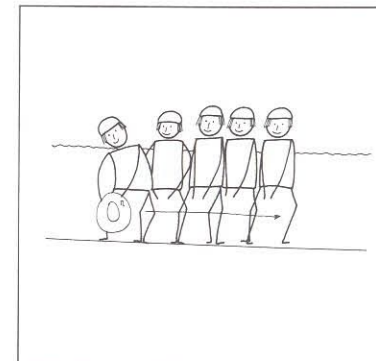
Descripción del juego: En grupos de tres, dos cogiéndose de las manos hacen la "silla" para el tercero que se sienta pasando sus brazos por los hombros de los compañeros. Competir en velocidad con otros tríos.

**DIFICULTAD: A****Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Flotadores, rulos, pelotas**Nombre:** Cacería

Descripción del juego: Formar dos equipos y repartirse el material. Se divide la piscina en tres campos correspondiendo un extremo a cada equipo y el centro como terreno neutral. Los jugadores se lanzarán los proyectiles, intentando tocar a los del otro equipo; la "munición" que quede en el terreno neutral puede ser recobrada por los jugadores de ambos bandos que no deben ser cazados mientras tanto.

**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:** Flotadores**Nombre:** Paso del flotador

Descripción del juego: Por equipos. En fila y con las piernas separadas pasarse el flotador de delante atrás y viceversa por entre las piernas. Gana el equipo que lo hace más rápido sin que el flotador salga a la superficie.



Formación: Grupo

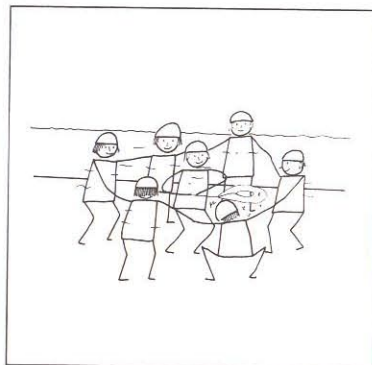
Piscina: Iniciación

Material: Flotadores, cuerdas

Nombre: Salvar la cabeza

Descripción del juego: El equipo se coge de la mano formando un círculo y se coloca uno en el interior con una cuerda en la mano a cuyo otro extremo se ata un flotador.

El jugador central hace girar la cuerda y el flotador a su alrededor, el resto de jugadores deben intentar proteger su cabeza esquivándolo o sumergiéndose, pero siempre sin soltar las manos de sus compañeros; el que lo haga o sea tocado por el flotador, se coloca en el centro.



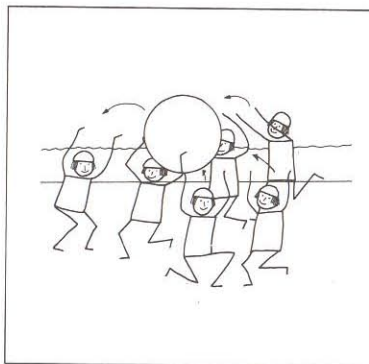
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Balones gigantes

Nombre: Gigantbol

Descripción del juego: Formar dos equipos, cada uno inicia el partido en un extremo de la piscina. La pelota debe impulsarse exclusivamente con las manos y se intenta "marcar gol" haciendo salir el balón por el fondo correspondiente al equipo contrario.



DIFICULTAD: A

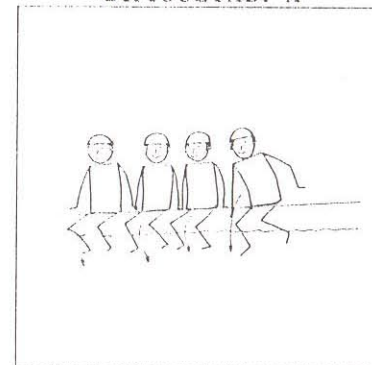
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: No seas el último

Descripción del juego: Formar dos equipos y sentarse al borde de la piscina, a la señal saltar rápidamente al agua y cogerse al rebosadero; el equipo cuyos componentes lo logren antes, vence.



DIFICULTAD: A

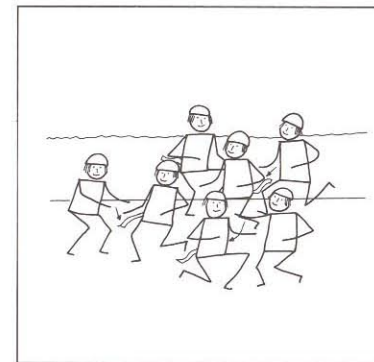
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Cintas de un color

Nombre: Cazadores y conejos

Descripción del juego: Se enfrentan dos equipos. Unos serán cazadores y se colocarán juntos en el centro de la piscina; los otros serán conejos y se colocarán la cinta colgando del traje de baño a modo de "cola", pudiendo repartirse por toda la piscina. A la señal se inicia la cacería, los cazadores corren por todas partes persiguiendo a los conejos que se escapan, y cuando consiguen coger una "cola" el propietario ha sido cazado y debe abandonar el agua. Ganará el juego el equipo que tarde menos tiempo en cazar a todos los conejos.



Formación: Grupo

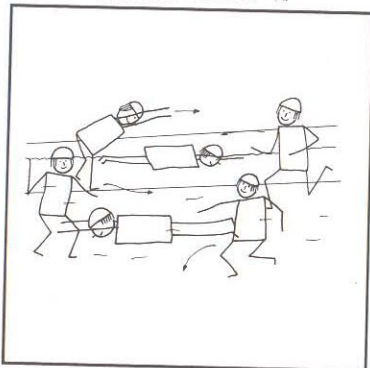
Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: Tiburón

Descripción del juego: En grupos de 5 ó 6 jugadores, uno hace de tiburón, y puede cazar a cualquiera que no se halle en flotación e inmóvil; el cazado pasa a ser tiburón.

DIFICULTAD: A



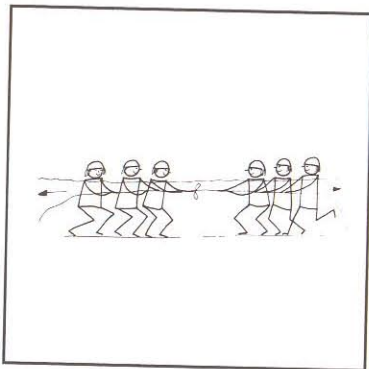
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Cuerda larga

Nombre: Sogatira

Descripción del juego: Formar dos grupos, cada uno coge un extremo de la cuerda y a la señal estiran con fuerza hasta que la cuerda toque la pared.



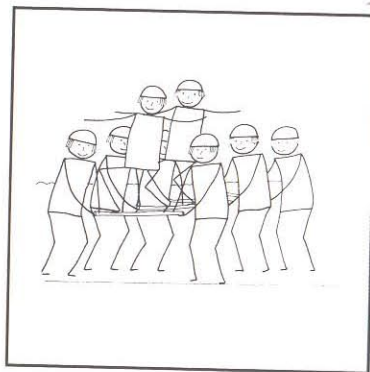
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Picas

Nombre: El paso del río

Descripción del juego: Formar dos filas enfrentadas, manteniendo unas picas en posición horizontal entre ellas, que no estén muy espaciadas; el resto de alumnos intentará caminar sobre estas picas, hasta el final de la filas.



Formación: Grupo

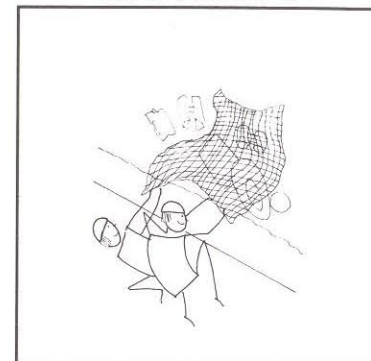
Piscina: Iniciación

Material: Todo tipo de material pequeño, una red

Nombre: La pesca

Descripción del juego: Se forman dos equipos. Cada equipo dispone de una red. Se tira al agua todo el material y cada equipo deben intentar pescar el máximo de material posible.

DIFICULTAD: A



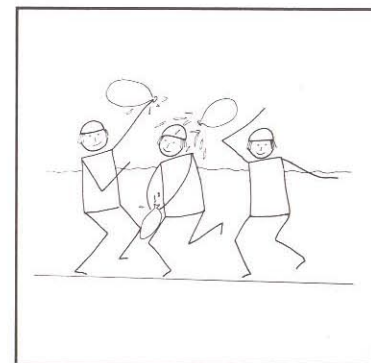
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Globos

Nombre: Bombas de agua

Descripción del juego: Cada alumno dispondrá de un globo, se llenan de agua y se lanzan contra los compañeros.



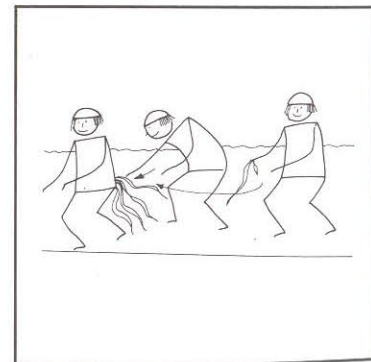
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Cintas

Nombre: Robar colas

Descripción del juego: El profesor se coloca las cintas colgando del bañador por detrás y corre por la piscina, y los alumnos intentarán coger las cintas que puedan.



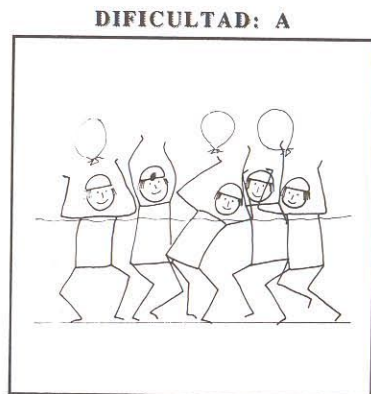
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material: Globos

Nombre: Globos secos

Descripción del juego: Golpear los globos hacia arriba de forma que no caigan al agua.



Formación: Grupo

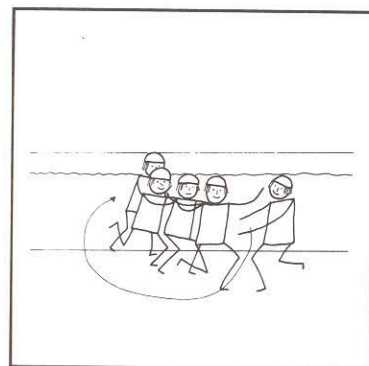
Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: El lobo y las ovejas

Descripción del juego: Grupos de cinco. Un alumno hace de "lobo", otro de "pastor" que se coloca con los brazos abiertos y tras él el resto del grupo (las "ovejas"). El "lobo" intenta coger a todas las ovejas, pudiendo ir por debajo del agua; el pastor lo impedirá colocándose en su camino pero sin utilizar los brazos para obstaculizarle.

Cuando haya atrapado la última oveja, finaliza el juego.



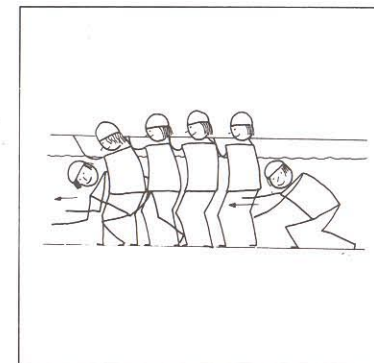
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: El túnel submarino

Descripción del juego: Todos de pie junto a un lado de la piscina y con los brazos extendidos y apoyados en el borde, forman un "túnel" entre la pared y los alumnos. El primero de la fila se suelta y recorre el túnel de la forma que desee, agachado, de rodillas, nadando, buceando, etc. Cuando llega al otro extremo adopta de nuevo la posición inicial, y así sucesivamente. Dar vueltas a la piscina.



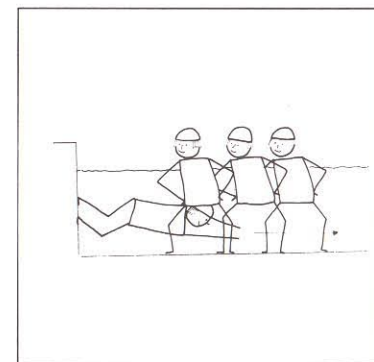
Formación: Grupo

Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: Los puentes

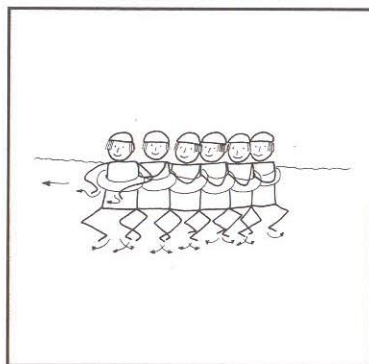
Descripción del juego: El grupo se coloca en fila frente a una pared con la manos en la cintura y las piernas separadas. El primero de espaldas a la pared se sumerge e impulsándose con fuerza se lanza a través de las piernas de sus compañeros.



Formación: Grupo
Piscina: Profunda
Material: Flotadores
Nombre: El tren

Descripción del juego: Cada alumno con un flotador circular en la cintura en posición vertical y en fila, cogidos con las dos manos al flotador del de delante, se impulsa haciendo pies de "bicicleta". El primero impulsará también con los brazos.

DIFICULTAD: B



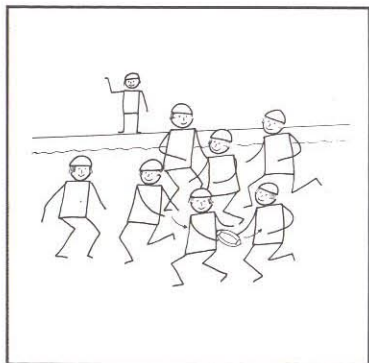
Formación: Grupo
Piscina: Iniciación
Material:

Nombre: Puente colgante
Descripción del juego: En dos filas una frente a la otra cada jugador coloca sus manos sobre los hombros del que tiene delante, formando entre todos una pasarela por donde se irán arrastrando los jugadores por turno de uno en uno, ocupando al final un lugar en la fila.



Formación: Grupo
Piscina: Iniciación
Material: Balón de rugby
Nombre: Rugby

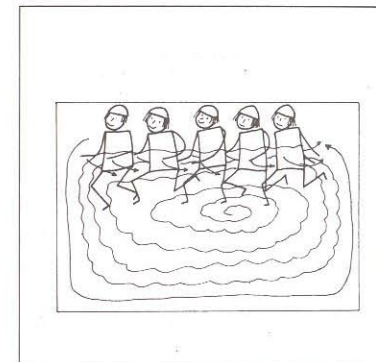
Descripción del juego: Formar dos equipos. Intentar hacer llegar el balón hasta la línea de "marca" (pared contraria), sin pasarlo nunca hacia delante. El equipo que no tiene el balón, intenta recuperarlo, interceptándolo o arrebatárselo al otro equipo. Es imprescindible un árbitro que modere las acciones.



Formación: Grupo
Piscina: Iniciación
Material:

Nombre: Remolino
Descripción del juego: Todos los alumnos (cuantos más mejor) de pie en el agua y junto al borde de la piscina forman una fila que da la vuelta alrededor de toda la piscina, y a la señal todos "reman" con ambas manos lanzando el agua hacia atrás con fuerza; esto provocará una corriente circular que irá aumentando de velocidad, y a la señal del profesor, todos se colocan en flotación dejándose arrastrar por el "remolino".

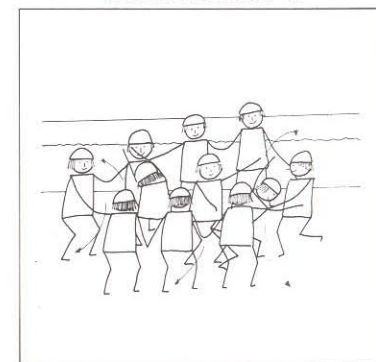
DIFICULTAD: B



Formación: Grupo
Piscina: Iniciación
Material:

Nombre: La red
Descripción del juego: Formar dos grupos. Uno de ellos forma un círculo cogidos de las manos (la red) y el otro grupo se introduce en el interior. El objetivo es escapar de la "red" por encima o por debajo de las piernas de los que la forman.

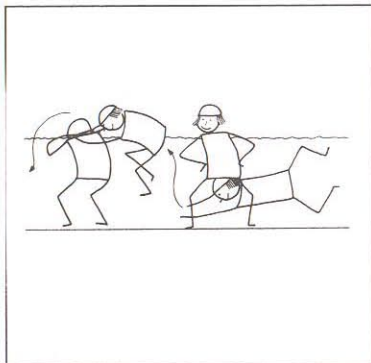
DIFICULTAD: C



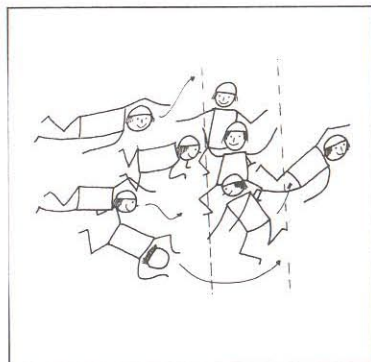
DIFICULTAD: C**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** Delfines**Descripción del juego:** Se

colocarán los alumnos a una distancia de unos dos metros uno del otro, uno de pie con las piernas separadas, el otro agachado o de rodillas, de forma alterna.

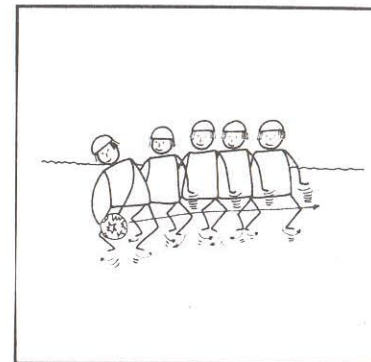
Uno, el "delfín", pasará a través de la fila de la siguiente forma: al primero por entre las piernas, al segundo lo salta apoyando las manos en los hombros y así sucesivamente hasta el final donde adoptará la posición que corresponda.

**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** La pesca

Descripción del juego: Se colocan los jugadores en un extremo de la piscina, y tres o cuatro "pescadores" en el medio. A la señal intentan desplazarse hasta el otro extremo de la piscina sin dejarse tocar por los pescadores, lo que se puede evitar por ejemplo pasando bajo el agua. Los "pescados" se retiran del juego, los cuatro últimos ocupan el lugar de los "pescadores".

**DIFICULTAD: C****Formación:** Grupo**Piscina:** Profunda**Material:** Pelotas**Nombre:** Pelota submarina**Descripción del juego:** Por equipos.

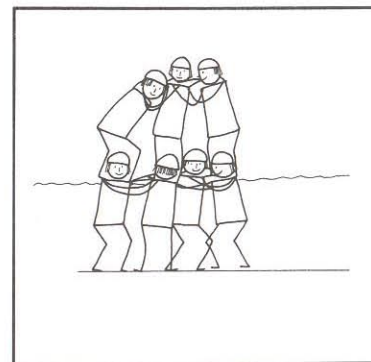
En fila y en posición vertical el equipo se va pasando la pelota por debajo de las piernas, hacia atrás y al llegar al final hacia delante, realizan dos pasadas. Gana el equipo que finaliza primero sin que se le escape la pelota a la superficie.

**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** Mantear

Descripción del juego: En dos filas enfrentadas, cada jugador se coge de las manos del que tiene enfrente, voluntario se estira sobre las manos y el resto lo lanzará hacia arriba, recogiénolo al caer y volviendo a lanzarlo repetidas veces.

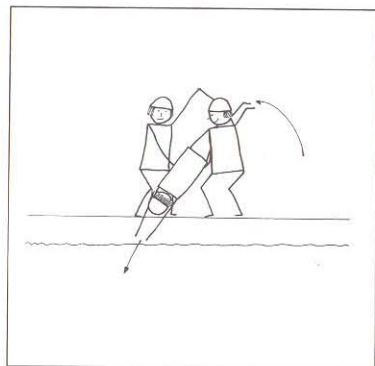
**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** Torre humana

Descripción del juego: Entre varios jugadores formarán la base de la torre, cogiénose con las manos sobre los hombros y en círculos, otros compañeros suben a sus hombros de pie y así sucesivamente, ganando el equipo que construye la torre más alta y estable.

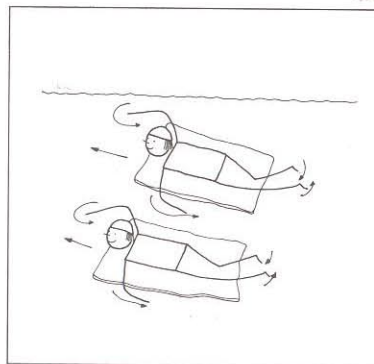


DIFICULTAD: C**Formación:** Grupo**Piscina:** Profunda**Material:****Nombre:** Aros humanos

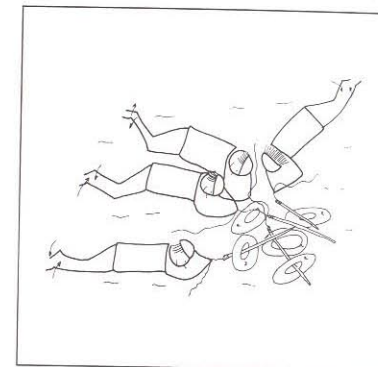
Descripción del juego: Grupos de tres y fuera del agua. Dos se cogen por las manos formando un aro lo más amplio posible, el tercer compañero se lanzará de cabeza a través del aro hacia la piscina. Se irá repitiendo el proceso, cambiando al saltador y estrechando la amplitud del aro, hasta que no sea posible saltar.

**Formación:** Grupo**Piscina:** Profunda**Material:** Colchonetas o tapices acuáticos.**Nombre:** Deslizadores

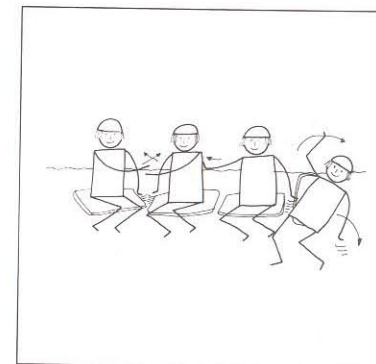
Descripción del juego: Formar equipos para hacer relevos y cada equipo se dispone a ambos lados de la piscina (a lo ancho) con una colchoneta; el primer relevista se coloca sobre la colchoneta y a la señal de partida entre los compañeros los lanzan al agua; sin caer de la colchoneta debe impulsar con pies y brazos tan rápido como pueda hasta el otro lado donde sus compañeros sacarán la colchoneta del agua, se colocará el siguiente y será lanzado al agua y así sucesivamente hasta el final.

**DIFICULTAD: C****Formación:** Grupo**Piscina:** Profunda**Material:** Flotadores, cuerdas, picas**Nombre:** Balleneros

Descripción del juego: Cada equipo dispondrá de un buen número de arpones (picas), y las ballenas (flotadores circulares) se colocarán en el centro de la piscina. Cada equipo intentará arponear al mayor número de ballenas posible, lanzando los arpones y haciéndolos atravesar el flotador.

**Formación:** Grupo**Piscina:** Profunda**Material:** Tablas**Nombre:** Sillas voladoras

Descripción del juego: Cada alumno dispone de una tabla que utiliza como silla, manteniéndose sentado en equilibrio encima mientras intenta con sus manos hacer caer a los compañeros de las suyas; gana el último que permanezca sentado sobre su silla.



Formación: Grupo

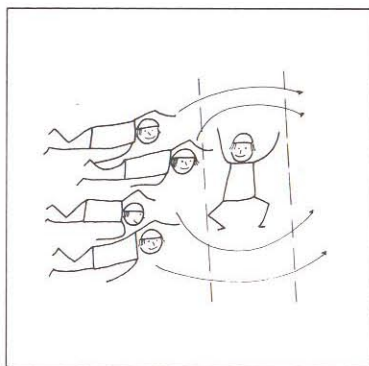
Piscina: Profunda

Material:

Nombre: El caimán

Descripción del juego: Marcar en la piscina unas zonas separadas entre sí por unos 10 metros; el espacio comprendido entre dichas zonas será el territorio de caza del caimán (un voluntario), y el resto de jugadores inicia el juego en una de las zonas de seguridad e intentarán cruzar de una a otra zona tantas veces como puedan sin ser "mordidos" (con la mano) por el caimán ya que en ese caso se convierten a su vez en caimanes. Ganará el que realice el recorrido mayor número de veces.

DIFICULTAD: C



Formación: Grupo

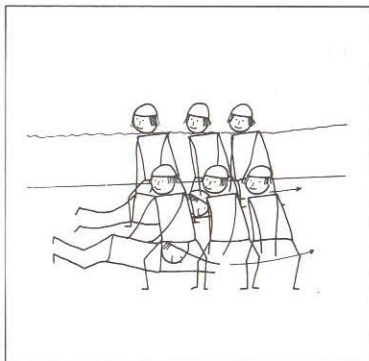
Piscina: Iniciación

Material:

Nombre: Kamikaze

Descripción del juego: Cada grupo (que sean numerosos) forma una fila a partir de una pared, el kamikaze se impulsa en la pared a través de las piernas de sus compañeros que le ayudan a pasar empujándole con las manos. El primer kamikaze que llega al final consigue la victoria para su equipo.

DIFICULTAD: D



DIFICULTAD: D

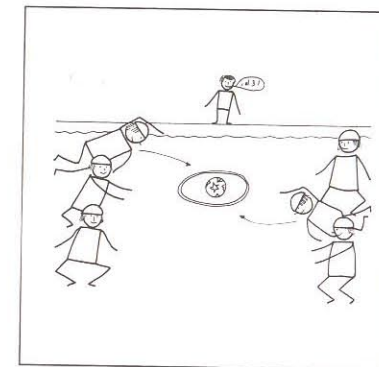
Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material: Pelotas, aros

Nombre: La caza del balón

Descripción del juego: Formar dos equipos, colocándose cada uno en un extremo de la piscina (a lo ancho), y en la mitad se colocará un aro con una pelota en su interior; cada jugador será identificado por un número que sólo conocerá su equipo (ambos equipos la misma numeración). Un juez gritará en voz alta un número y los jugadores que lo posean nadarán rápidamente intentando llegar y coger antes que el otro el balón consiguiendo un punto para su equipo.



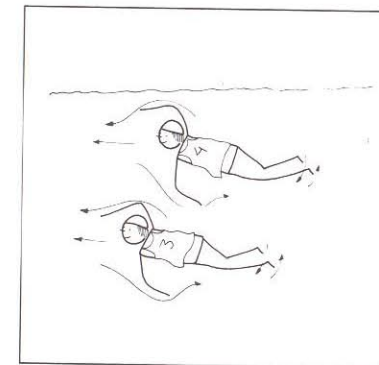
Formación: Grupo

Piscina: Profunda

Material: Camisetas

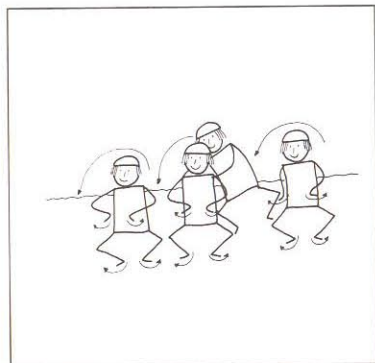
Nombre: Relevos con camiseta

Descripción del juego: Formar equipos de relevos, cada uno dispone de una camiseta que será utilizada como tal por el relevista que nade, al llegar a la pared contraria entregará la camiseta al siguiente compañero que se la pondrá y se lanzará al agua para llegar al otro lado y así sucesivamente. Gana el equipo que finalice la última posta en primer lugar.

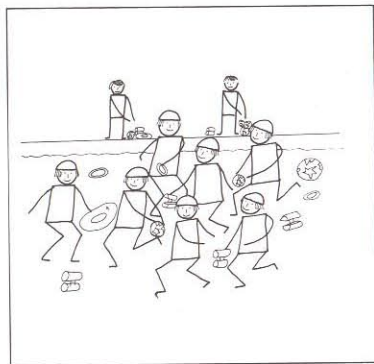


DIFICULTAD: D**Formación:** Grupo**Piscina:** Profunda**Material:****Nombre:** El potro

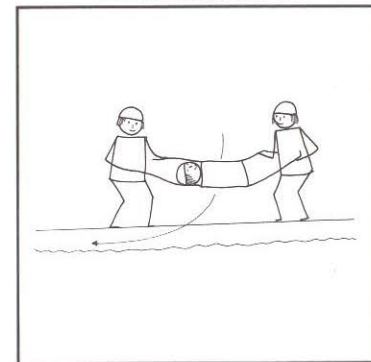
Descripción del juego: Formar equipos de cuatro. Se colocan en fila, separados por un metro uno de otro y en posición vertical, manteniéndose con pies de "bicicleta" y remada de manos. El último de la fila salta por encima de cada uno de sus compañeros, apoyándose en los hombros y pasando con las piernas abiertas, hasta colocarse en primer lugar, y así sucesivamente, hasta llegar al otro extremo de la piscina. Ganará el equipo que lo consiga antes.

**Formación:** Grupo**Piscina:** Profunda**Material:** Objetos varios, flotantes y no flotantes.**Nombre:** Rescate de tesoros

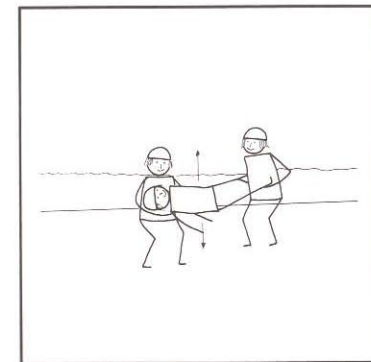
Descripción del juego: Formar dos equipos. El material se esparce por la piscina. A la señal ambos equipos se lanzarán al agua intentando conseguir la mayor cantidad posible del mismo, los jugadores irán entregando el material rescatado al «guardián» que previamente cada equipo ha nombrado, responsable de almacenarlo y custodiarlo. El equipo que rescate mayor cantidad de material vence. Variante: Asignar diferentes valores a cada artículo.

**DIFICULTAD: D****Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** El muerto al agua

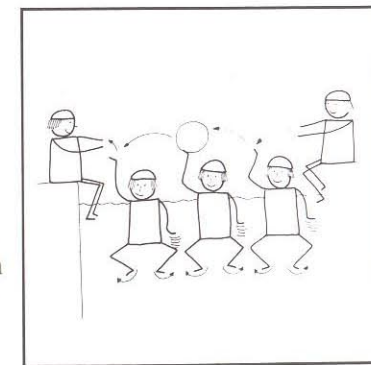
Descripción del juego: En grupos de tres jugadores, uno de ellos será cogido por los pies y manos entre los otros dos, que desde el borde de la piscina y balanceándolo suavemente lo lanzarán al agua lo más lejos posible.

**Formación:** Grupo**Piscina:** Iniciación**Material:****Nombre:** Submarino

Descripción del juego: En grupos de tres, un jugador es cogido por los pies y por debajo de los hombros por los otros dos. A la voz de "inmersión" se le sumerge horizontalmente, a la voz de "superficie" se le eleva fuera del agua.

**Formación:** Grupo**Piscina:** Profunda**Material:** Pelotas de waterpolo**Nombre:** Pelota seca

Descripción del juego: Formar equipos de 6-8 jugadores que se colocarán a lo ancho de la piscina de la siguiente forma: un jugador sentado en el borde, cuatro en fila y otro sentado en el otro extremo. Se trata de pasar el balón de mano en mano de un lado de la piscina al otro y que vuelva sin caer al agua. Ganará el equipo que lo consiga más rápido.



ANEXO I

LAS REMADAS

LAS REMADAS

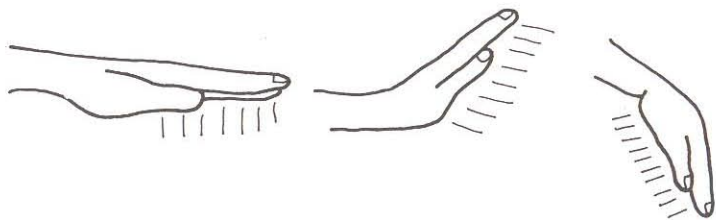
A lo largo de estas páginas surge con frecuencia el término “remada”, sólo o acompañado de un tipo de remada en particular, sobre todo en los capítulos dedicados a los equilibrios y a los desplazamientos; dada la especificidad de dicha expresión propia de la natación sincronizada creemos oportuno hacer una sucinta recapitulación en cuanto al significado y desarrollo de algunas de las remadas más frecuentes.

Se puede definir las de forma genérica como aquellos movimientos de brazos y manos cuya función es equilibrar, soportar y/o desplazar el cuerpo en el agua, utilizando los movimientos de las manos, en forma parecida al de un limpiaparabrisas.

CARACTERÍSTICAS COMUNES

- 1.- Toda remada se convierte en un movimiento cíclico constante, en el que es indispensable mantener la velocidad de realización.
- 2.- La cantidad de fuerza aplicada debe ser constante.
- 3.- El movimiento cortará en todo momento, la línea de desplazamiento del agua.
- 4.- Los movimientos de las manos son simultáneos, acercándose en la fase “in” y separándose en la fase “out”.

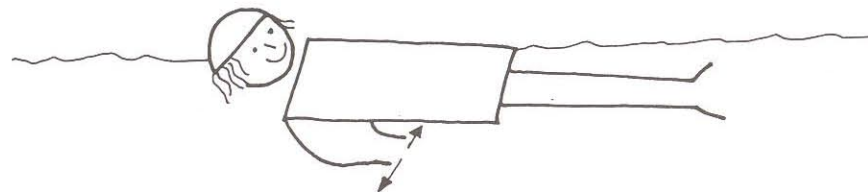
POSICIONES BÁSICAS DE LA MUÑECA



ALGUNOS TIPOS DE REMADA

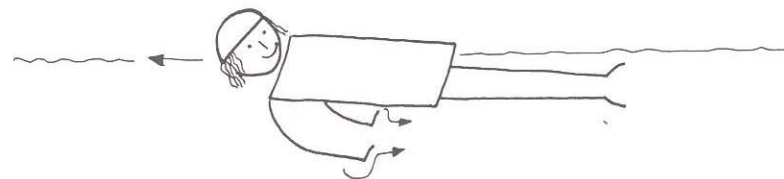
ESTÁNDAR-PLANA O “REDONDAS”

Con el cuerpo en posición horizontal dorsal, estas remadas lo mantienen en posición estática. La standard-plana se realiza con las palmas de las manos hacia el fondo de la piscina y haciendo el movimiento de limpiaparabrisas con éstas completamente planas. La remada de las “redondas”, como su nombre indica, se hace realizando círculos con las manos.



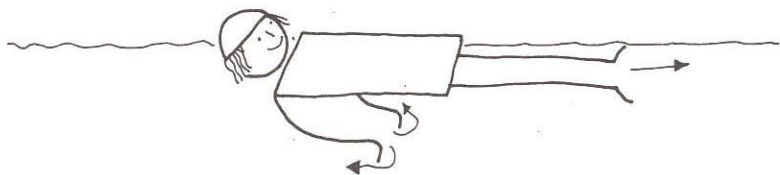
ESTÁNDAR

Con el cuerpo en posición horizontal dorsal, esta remada nos impulsa hacia atrás, empujando el agua con las palmas de las manos hacia los pies.

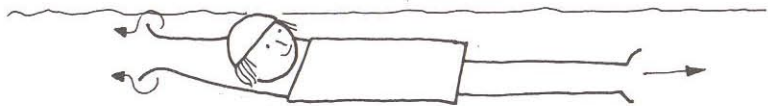


CONTRA-ESTÁNDAR

Con el cuerpo en posición horizontal dorsal, nos proporciona un desplazamiento en dirección a los pies. Se realiza empujando el agua con las palmas de las manos en dirección a la cabeza.

**TORPEDO-ESTÁNDAR**

Con el cuerpo en posición horizontal dorsal y los brazos extendidos por encima de la cabeza, nos proporciona un movimiento en la dirección de los pies; se realiza con los brazos extendidos y las palmas de las manos empujan el agua hacia atrás.

**CONTRA-TORPEDO**

Con el cuerpo en posición horizontal dorsal, nos procura un desplazamiento en dirección a la cabeza; la remada se realiza con los brazos extendidos por encima de la cabeza y las palmas de las manos empujan el agua en dirección a los pies.

**RUSA O REDONDAS**

Con el cuerpo en posición horizontal ventral, nos proporciona una posición estática; la remada "rusa" se realiza con las palmas de las manos hacia el fondo y moviéndolas como los "limpiaparabrisas". La remada de las "redondas" se realiza con las palmas hacia el fondo y haciendo pequeños círculos.



RUSA O REDONDAS SUBMARINA

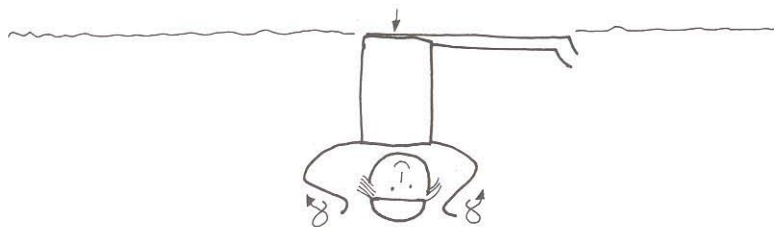
Con el cuerpo en posición horizontal dorsal y bajo el agua, la remada rusa se realiza con las palmas de las manos mirando hacia la superficie y moviéndolas como un limpiaparabrisas.

La de redondas, con las palmas de las manos a la altura del pecho y realizando círculos.



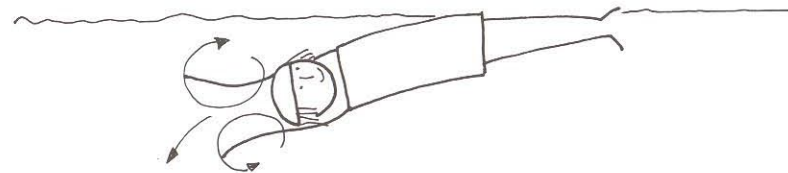
REMADA DE OCHOS

Partiendo con el cuerpo en posición horizontal ventral, se desciende el tronco lentamente hacia la posición "en carpa", la remada se realiza por encima de la cabeza y con las palmas de las manos se "dibujan ochos".



REMADA DE PÁJARO

Se inicia con el cuerpo en posición horizontal dorsal, se arquea el cuerpo atrás y se realiza un desplazamiento circular; la remada se realiza mediante rotación del brazo y las manos.



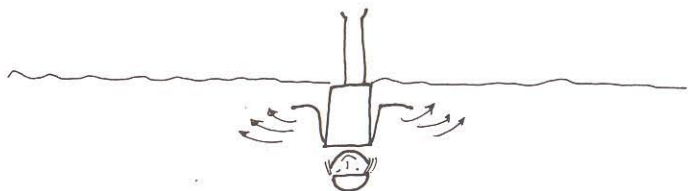
REMADA AMERICANA VERTICAL

Se realiza un desplazamiento vertical hacia el fondo, la remada se hace con las palmas de las manos hacia arriba y rotación de muñecas hacia el exterior.



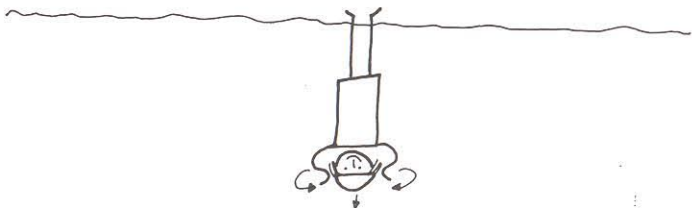
REMADA AMERICANA EN POSICIÓN INVERTIDA

El cuerpo se coloca en posición vertical invertida, y la remada se realiza lateralmente a la altura del pecho, con las palmas de las manos hacia arriba y el brazo rotando hacia afuera.



REMADA "OREJAS"

En posición vertical invertida, con desplazamiento hacia el fondo, se realizan unos círculos con las palmas de las manos a la altura de las orejas, empujando el agua hacia arriba.



REMADA EGG-BEATER

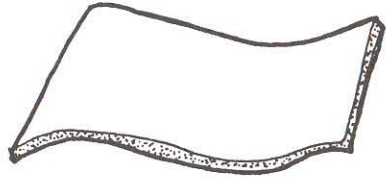
A partir de un movimiento exclusivamente de piernas con objeto de mantener una posición vertical estable, se realizan con las piernas en forma alternativa, de forma que mientras una empuja el agua hacia el fondo, la otra se recupera.



ANEXO II

MATERIAL UTILIZADO

MATERIAL UTILIZADO



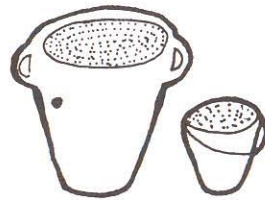
COLCHONETAS ACUÁTICAS (TAPICES)



CORCHERAS (CALLES)



CUCHARAS



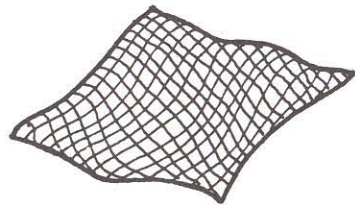
CUBOS GRANDES Y PEQUEÑOS



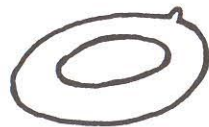
CUERDAS DISTINTOS TAMAÑOS



GLOBOS



REDES



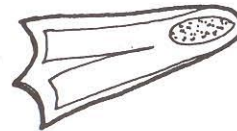
FLOTADORES CIRCULARES



CINTAS



TUBOS DE PLÁSTICO



ALETAS



REGADERAS PEQUEÑAS



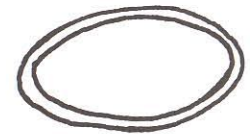
PULL-BOY PARTIDO (RULO PEQUEÑO)



GAFAS SUBMARINAS



VASOS DE PLÁSTICO



AROS



PULL-BOY (RULO GRANDE)



MANGUERA

BIBLIOGRAFÍA

- Navarro, Fernando: (1978) "Pedagogía de la Natación"
Editorial Miñón. Valladolid.
- Navarro, Fernando y Franco, Pedro: (1980) "Habilidades acuáticas para todas las edades"
Edit. Hispano Europea. Barcelona.
- Catteau, Raymond: (1968) "L'enseignement de la natation par..."
Edit. Vigot. París.
- Menaud, Marc: (1979) "Natation Sportive".
Edit. Amphora. París.
- Kock, K: (1973) "Acondicionamiento Físico para la juventud".
Edit. Kapeluz. Buenos Aires.
- Vayer, Pierre: (1977) "El niño frente al mundo".
Edit. Científico-Médica. Barcelona.
- Bucher, Walter y Messmer, Christoph: (1985) "1000 Exercices et jeux de natation".
Edit. Vigot. París.
- de Lanuza Arús, Francesc: (1988) "Natación Sincronizada-Figuras". Trabajo de maestría 5º
Curso. INEF Barcelona.
- Ocón, Artur: (1978) "Manual de Actividades Acuáticas".
Edit. Inef. Barcelona.
- Boissière, G y Grojean, C: (1976) "Natation Elementaire, du bébé a l'adulte".
Edit. Amphora. París.
- Maglischo, E.W.: (1986) "Nadar más rápido".
Edit. Hispano Europea. Barcelona.
- Amicale EPS: (1986) "El niño y la actividad Física".
Edit. Paidotribo. Barcelona.
- Lleixá, Teresa: (1988) "La Educación Física en Preescolar y Ciclo Inicial".
Edit. Paidotribo. Barcelona.
- Ortega, Emilio y Blázquez, Domingo: (1982) "La actividad motriz en el niño de 6 a 8 años".
Edit. Cincel. Madrid.
- Schulz, Helmunt: (1975) "Educación Física infantil y matrogimnasia".
Edit. Kapeluz. Buenos Aires.
- Mosston, Muska: (1968) "Gimnasia dinámica".
Edit. Pax-Mexico.
- Diem, Liselott; Bresges, Lothar y Helimich, Hermann.
(1973) "El niño aprende a nadar".
Edit. Miñón. Valladolid.