

PROGRAMACIÓN NATACIÓN

1.OBJETIVOS

- Calentar músculos implicados en la natación.
- Familiarizarse con el medio acuático.
- Mejorar respiración del estilo crol.
- Trabajar los diferentes músculos implicados en cada estilo.
- Mejorar la resistencia.
- Realizar iniciación al estilo mariposa.

2.CONTENIDOS

- Participación activa en los juegos, siempre buscando el carácter lúdico y recreativo.
- Interiorización sobre la importancia de cumplir las normas y reglas de higiene básicas.
- Espacios para desarrollar el juego: la casa o piso de cada uno/a.
- Participación y disfrute en actividades que supongan comunicación a través de la expresión corporal y el movimiento.

3.METODOLOGÍA

Dada las circunstancias especiales en las que nos encontramos y la edad del grupo al que va dirigido, la metodología se adaptará a tales circunstancias.

Las sesiones se desarrollarán a través de los siguientes vídeos:

- [Vídeo 1](#): Calentamiento músculos implicados por JulianTrainer Ultra Coaching.
- [Vídeo 2](#): Medio acuático por#YoEntrenoEnCasa.
- [Vídeo 3](#): Respiración crol porYanel Pinto.
- [Vídeo 4](#): Ejercicios fuera del agua porYanel Pinto.
- [Vídeo 5](#): Resistencia porNatación (SkillsNT) .
- [Vídeo 6](#): Ejercicios iniciación estilo mariposa por Chris Burton.

IMPORTANTE: Los vídeos requieren de la ayuda o supervisión de un adulto para su realización.