

PROGRAMACIÓN NATACIÓN

1.OBJETIVOS

- Mejorar la técnica básica de flotación.
- Trabajar técnicas del estilo braza.
- Conocer la importancia de los estiramientos antes del ejercicio acuático.

2.CONTENIDOS

- Flotación y braza como elementos y estilos necesarios en natación..
- Entrenamiento como parte fundamental de la natación.
- 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](#): Flotación básica por Centro Deportivo Almar.
- [Vídeo 2](#): Estilo braza por Yanel Pinto.
- [Vídeo 3](#): Estiramientos en natación por Yanel Pinto.

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