

PROGRAMACIÓN NATACIÓN

1. OBJETIVOS

- Trabajar la propulsión de brazos.
- Mejorar la respiración de los diferentes estilos.
- Dominar y perfeccionar el punto muerto en los estilos de crol y espalda.

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](#): Trabajar la propulsión de brazos por Triatletasenred Web de Triatlón del Diario SPORT.
- [Vídeo 2](#): Mejorar la respiración por LSC DEPORTES.
- [Vídeo 3](#): Dominar y perfeccionar el punto muerto en el estilo de crol por Natación MarKastle.
- [Vídeo 4](#): Dominar y perfeccionar el punto muerto en el estilo espalda por Natación MarKastle.

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