

# PROGRAMACIÓN NATACIÓN

Teniendo en cuenta la situación que se está viviendo tendremos que adaptar las sesiones a las características y al contexto de cada uno/a.

## 1.OBJETIVOS

- Conocer la importancia de las normas básicas de higiene a cumplir.
- Dominar el medio acuático.
- Iniciación y perfeccionamiento del estilo crol.
- Iniciación y perfeccionamiento del estilo a espalda
- Optimizar y progresar la resistencia.
- Trabajar las apneas y hacer inmersiones.

## 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](#): Normas básicas de higiene a cumplir porOpoTraining
- [Vídeo 2](#): Medio acuático por Abel Luis Lino.
- [Vídeo 3](#): Estilo crol por Sara Carmona.
- [Vídeo 4](#): Ejercicios fuera del agua por JulianTrainer Ultra Coaching.
- [Vídeo 5](#): Resistencia por Swimm Latina.
- [Vídeo 6](#): Apneas y hacer inmersiones por Javier Prior.

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