

*SESIONES DE NATACIÓN
PARA
DISCAPACITADOS VISUALES*

Canales Franco, Rocío
Lacrampe Soriano, Andrea
LCAFD
2008/2009

SESIÓN PARA: PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

CONTENIDO: INICIACIÓN Y FAMILIARIZACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO.				
Nº SESIÓN: 1 FASE: 1ª ETAPA				
OBJETIVOS BÁSICOS: INICIAR A LA FLOTACIÓN, RESPIRACIÓN Y PROPULSIÓN ELEMENTAL (ZAMBULLIRSE)				
<i>T. APROX</i>	<i>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</i>	<i>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</i>	<i>OBJETIVOS</i>	<i>MATERIAL</i>
Lo que sea necesario.	Describir y mostrar táctilmente todo lo que a partir de ese momento va a ser el entorno de aprendizaje.		<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir la confianza en el ambiente físico y afectivo que le rodea. - Sentirse seguro dentro del agua (poca profundidad y tener apoyo). 	Todo el material que se vaya utilizar (corcheras, tablas, churros...), incluido las instalaciones.
10 min.	Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos.		<ul style="list-style-type: none"> - Preparar al cuerpo física y fisiológicamente para la actividad. - Aumentar la temperatura corporal. 	
5 min.	Sentados en el borde de la piscina, escribir el nombre en la espalda del compañero (imagino que el agua de la piscina son colores y el dedo un pincel). Variante: escribir- pintar otras cosas y el otro lo tiene que adivinar.		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar y mejorar la adaptación al medio acuático. 	
5 min.	Sentados en el borde, hacer mucha espuma con los pies: <ul style="list-style-type: none"> - Mojar al compañero de la derecha con las manos. - Mojar al compañero de la izquierda con los pies. - Salpicar gradualmente. - Ídem de más a menos,... 		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar al contacto con el medio acuático. - Mojarse de manera progresiva. - Eliminar el miedo al agua. 	

5 min.	Zig-zag: Cogidos al rebosadero, pasar por detrás de un compañero y luego por delante del siguiente. Salir tras la señal del monitor.		<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir la adaptación inicial al medio acuático. - Iniciar a los desplazamientos elementales. 	
5 min.	LA BOYA: Realizar flotaciones dorsales y ventrales con material flotante en diferentes puntos del cuerpo.		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar a las flotaciones con material. 	Tablas, balones, churros, pulls...
5 min.	AL CASTILLO: Por parejas, ¿qué equipo recoge más material flotante del agua y lo lleva a su castillo? Nota: Cada niño tendrá un guía que le ayudará en todo momento dándole consignas para localizar el material. Recoger el material de uno en uno, y no lanzarlo.		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar a los desplazamientos elementales en el medio acuático. 	Material flotante.
10 min.	Flotación: Realizar 3 veces cada ejercicio. <ol style="list-style-type: none"> 1. Medusa, después de una inspiración máxima. 2. Medusa, respirar normalmente sacando la cara fuera del agua. 3. Medusa, partiendo de una inspiración máxima, realizar una espiración máxima. 4. Horizontal dorsal. Partiendo de la posición de pie, ir sumergiendo los hombros y lentamente adoptar la posición horizontal, con los brazos a los lados, palmas hacia arriba y piernas juntas y extendidas. La respiración, normal. Posición medusa: Juntar rodillas al pecho agarrándolas con las manos.		<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar y mejorar la flotación. - Vivenciar las diferentes posturas corporales en el agua. 	

5 min.	Agarrados al rebosadero, cantar debajo del agua. Variante: Alternado un trozo de la canción dentro y otro fuera del agua.		<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la adaptación al medio acuático. - Iniciar a la respiración dentro del agua. 	
5 min.	Hacer figuras debajo del agua utilizando todo el cuerpo. El monitor será el que tendrá que adivinar la figura.		<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la adaptación al medio acuático. - Iniciar a la apnea. 	
5 min.	Realizar propulsiones sin mover brazos ni piernas, y averiguar de qué forma se consigue un mejor deslizamiento. Realizarlo en la superficie del agua, en el fondo, en una posición intermedia; con las manos extendidas, flexionando rodillas, codos...		<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar la adaptación al medio acuático. - Iniciar la propulsión y el desplazamiento (indagación). 	
5 min.	CARRERA DE GUSANOS: Grupos de 3 niños, cada uno con un churro entre las piernas, situados en fila cogiendo el churro del de delante. Avanzar 50 m moviendo los brazos. El gusano no se puede romper y siempre hay que ir de pie. Variante: igual pero hacia atrás. Nota: los niños serán guiados por los monitores.		<ul style="list-style-type: none"> - Controlar la flotación y mejorar el desplazamiento. - Desarrollar la coordinación. - Mantener el equilibrio. 	Churros.
5 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos dentro del agua (vuelta a la calma) - Abdominales. 		<ul style="list-style-type: none"> - Evitar posibles lesiones. - Contrarrestar el trabajo lumbar. 	

SESIÓN PARA: PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

CONTENIDO: ETAPA DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS.				
Nº SESIÓN: 2 FASE: 2ª ETAPA				
OBJETIVOS BÁSICOS: INICIAR A LOS DESPLAZAMIENTOS, SALTOS, GIROS, LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES.				
<i>T. APROX</i>	<i>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</i>	<i>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</i>	<i>OBJETIVOS</i>	<i>MATERIAL</i>
10 min.	Calentamiento: movilidad articular y estiramientos.		<ul style="list-style-type: none"> - Preparar al cuerpo física y fisiológicamente para la actividad. - Aumentar la temperatura corporal. 	
10 min.	Realizar desplazamientos con los brazos: <ul style="list-style-type: none"> - De pie en la tabla. - Sentados en la tabla. - De rodillas en la tabla... Realizar desplazamientos con las piernas: <ul style="list-style-type: none"> - Pull encima de la cabeza. - Tabla en una mano (camareros). Churro entre las piernas.		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar los desplazamientos. - Desarrollar el equilibrio. 	Tablas, pulls y churros.
7 min.	DELFINES Y TIBURONES: Un grupo colocado en el rebosadero y el otro en la corchera. La cabeza situada en la corchera y rebosadero y con el pie hacemos espuma. ¿Quién llega antes al otro extremo?.Nos desplazaremos siempre con los pies por delante. Nota: El niño será guiado por el monitor mediante voces para que no choque con otros niños.		<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar la flotación. - Iniciar a los desplazamientos sin material. 	
5 min.	Pareja, 2 churros detrás de la cabeza. 25 m uno en posición dorsal y el otro ventral y 25 m al revés. Realizar burbujas con la boca quien vaya en posición ventral.		<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la flotación y la respiración. - Controlar los desplazamientos. 	

SESIÓN PARA: PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

CONTENIDO: ETAPA DE DESARROLLO DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS ESPECÍFICAS				
Nº SESIÓN: 3				
FASE: 3º ETAPA				
OBJETIVOS: INICIAR A LA TÉCNICA DE ESTILO. CROL (batido de piernas, recobro, respiración bilateral, tracción y entrada de la mano)				
T. APROX.	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN GRÁFICA	OBJETIVOS	MATERIAL
10 min.	Calentamiento: movilidad articular y estiramientos.		<ul style="list-style-type: none"> - Preparar al cuerpo física y fisiológicamente para la actividad. - Aumentar la temperatura corporal. 	
5 min.	<p>Agarrados del rebosadero, con los codos pegados en la pared y piernas estiradas. Mover las piernas de forma que formemos espuma en el agua.</p> <p>Variante: Igual pero con los brazos estirados sumergiendo la cabeza y haciendo burbujitas. La sacamos para coger aire.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar a la técnica de estilo del crol, concretamente al batido de piernas. - Vivenciar la respiración simultáneamente con la propulsión. 	
5 min.	<p>25 m: Tabla en las manos, brazos extendidos, posición ventral, realizar patada de crol. Cabeza fuera.</p> <p>25 m: Igual pero con la tabla en el pecho y brazos estirados.</p> <p>Variante: en posición dorsal: 25 m con tabla por encima de las rodillas y 25 m con la tabla en la nuca.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar al batido de piernas en desplazamiento tanto en posición ventral como dorsal. 	Tablas.

5 min.	25 m: Un brazo extendido agarrando la tabla contra la cabeza. El otro brazo pegado al cuerpo. Posición lateral. 25 m: Igual pero del otro lado.		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar a la patada de crol en posición lateral. 	Tablas.
5 min.	50 m: En posición ventral, tabla por delante, brazos estirados. Respiración lateral: sacamos la cabeza cada vez por un lado, cogemos aire y lo echamos dentro del agua. Variante: igual pero cuando saquemos la cabeza para respirar, damos una brazada por el lado que se respira.		<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la patada de crol. - Iniciar a la respiración bilateral. - Iniciar a la brazada. 	Tabla.
5 min.	25 m : Brazos estirados moviendo sólo los pies. Para respirar, sacamos la cabeza y movemos los brazos lateralmente para no hundirnos. Respiración frontal. El aire lo echamos dentro del agua. 25 m: Brazos extendidos pegados al cuerpo, sólo mover los pies. Para respirar sacamos la cabeza hacia arriba.		<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el batido de piernas. - Desarrollar la respiración frontal. - Asimilar la flotación. 	
5 min.	50 m: Nadar en posición lateral, con un brazo extendido y otro pegado al cuerpo. Cada 10 patadas damos una brazada y cambiamos de lado.		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar al rolido. - Iniciar a la brazada sin material. 	
5 min.	50 m: Con la tabla, posición ventral y brazos estirados. Cada 6 patadas damos una brazada y respiramos. La brazada se realiza formando una "s". La mano va hacia la cadera contraria, pasa por la tripa y sube otra vez a la tabla. Respiramos en la brazada.		<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar el batido de piernas y el rolido. - Iniciar a la técnica de estilo. - Mejorar la respiración. - Iniciar a la tracción acuática. 	Tablas.

	Variante: Igual pero ahora nos fijamos en que al respirar hacemos movimiento de hombros y la oreja está en contacto con el agua. La mirada en diagonal, agua por las cejas.			
5 min.	50 m: Pull entre las piernas, posición ventral. Nos fijamos que cuando un brazo comienza el recobro el otro comienza la “s”. Respiración cada 3 brazadas. Variante: Igual que el ejercicio anterior pero ahora nos fijamos en que extendemos totalmente el brazo.		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar al recobro. - Mejorar la brazada (“s”). - Asimilar la respiración bilateral. 	Pulls.
5 min.	50 m: Con el pull entre las piernas, realizar únicamente la acción de brazos, fijándonos en la entrada al agua, recobro, tracción... Respiración cada 3 brazadas.		<ul style="list-style-type: none"> - Dominar la respiración bilateral. - Asimilar la acción de los brazos. 	Pulls.
5 min.	El niño se coloca con los pies en el rebosadero, mirando a la corchera, posición ventral. El monitor, fuera del agua, lo tiene cogido por los pies. El niño, mediante la acción de brazos, intenta separarse.		<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la acción de brazos en la técnica de crol. 	
5 min.	Posición vertical, realizar patada de crol. Cada dos batidas hacemos una más fuerte e intentamos sacar los hombros del agua.		<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionar el batido de piernas. 	
5 min.	Realizar 50 m suaves al estilo de crol, intentado mejorar la técnica practicando todo lo visto.		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar al estilo completo, crol. 	
5 min.	Estiramientos y abdominales.		<ul style="list-style-type: none"> - Evitar lesiones. - Contrarrestar el trabajo lumbar. 	