

CICLO GUÍA NO MEDIO NATURAL E TEMPO LIBRE NATAción



Dori Seijo Souto

I.E.S. **Plurilingüe**
TERRA DE TURONIO





**HABILIDADES E
DESTREZAS
BÁSICAS**

**HABILIDADES
ESPECÍFICAS**

TEMA 1



Dori Seijo Souto

I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO





1. HABILIDADES BÁSICAS



Dori Seijo Souto

I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO



1.1 FAMILIARIZACIÓN

OBXECTIVOS

Perder medo a auga
Coñecer o medio acuático



PROGRESIÓN

Xogos coa auga
Entrar na auga
Sensacións do corpo coa auga,
contacto ollos, nariz, pelo...
Desprazamentos: bordillo, con
material e sen material



1.2 RESPIRACIÓN

OBXECTIVOS

Perder o medo a meter a cabeza na auga e controlar a inspiración - espiración

VOLUNTARIA

FORZADA

CARACTERÍSTICAS

MECÁNICA

CADENCIA
VARIABLE



1.3 RESPIRACIÓN

PROGRESIÓN

1. Trabajo aislado de respiración estática
2. Xogos debaixo da auga
3. Experimentación de diferentes tipos de espiración (lenta ou rápida)
4. Trabajo de respiración en movemento con material e despois sen material
5. Trabajo da apnea
6. Respiración adaptando a técnica

SECUENCIA

INSPIRACIÓN
NARIZ

ESPIRACIÓN
BOCA E NARIZ

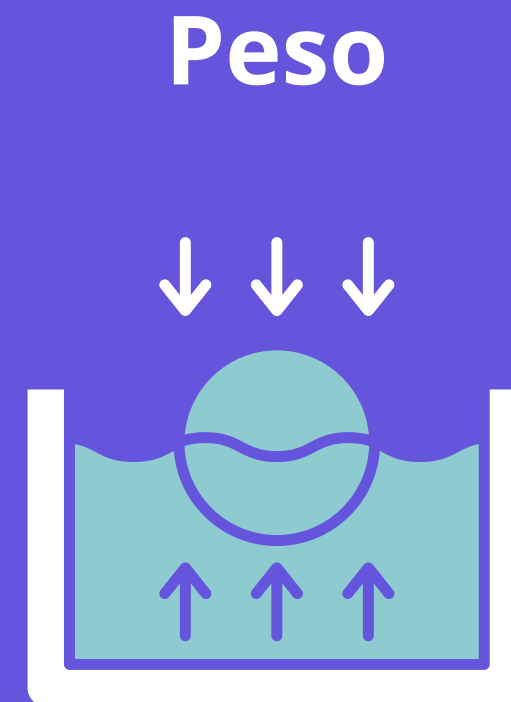
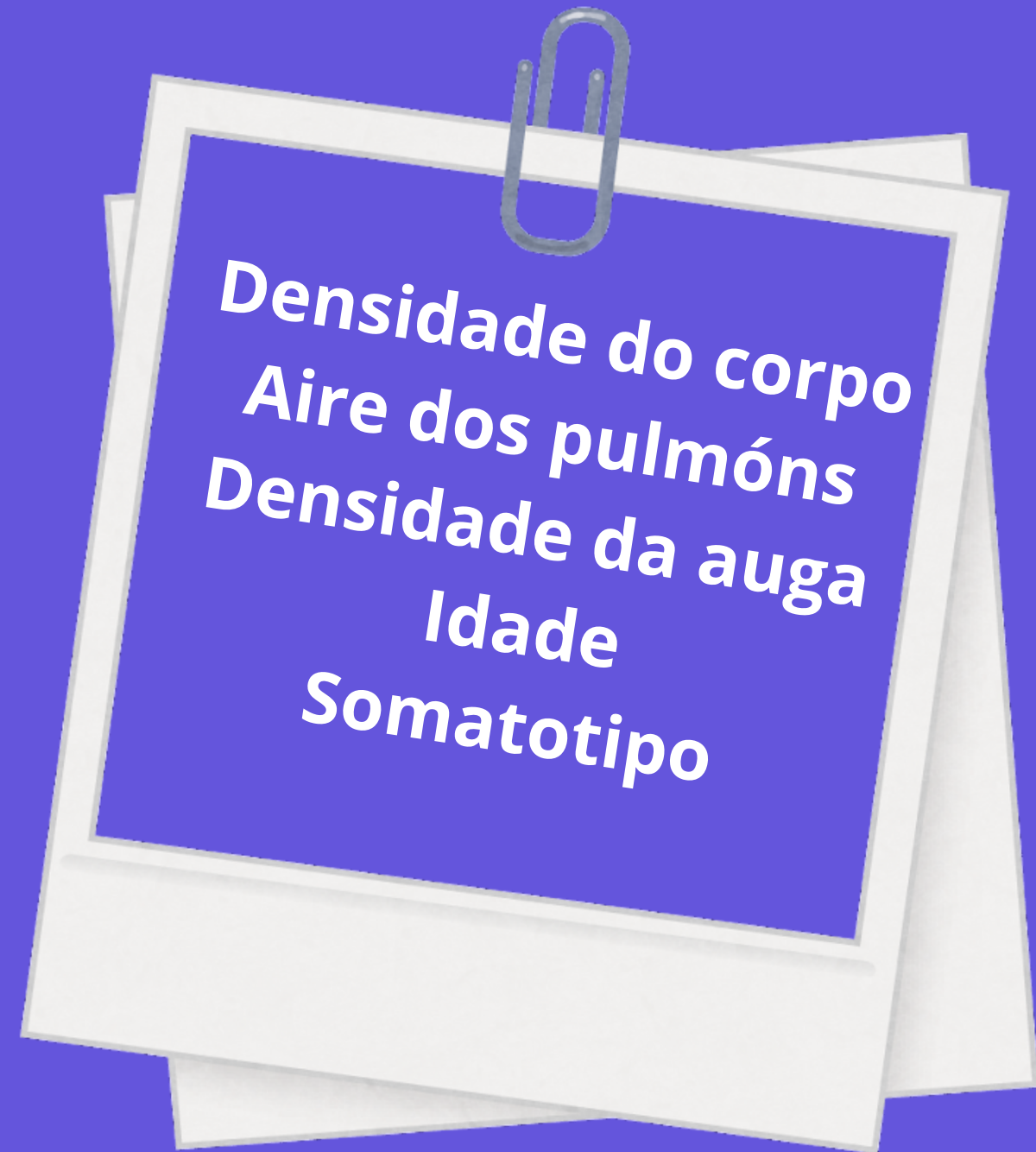
APNEA

É o acto de manter o
aire nos pulmóns



1.3 FLOTACIÓN

FACTORES DE INFLUENCIA



Empuxe

TIPOS DE EXERCICIOS

CON MATERIAIS:

Fixo
Móbil

CON AXUDA:

Compañeiro ou monitor
COLOCACIÓN DO CORPO
Agrupado, estendido...

TIPOS:

Dinámica
Estática



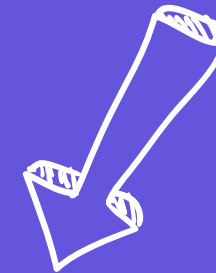
1.4 PROPULSIÓN

OBXECTIVO

Desplazarse polo medio acuático

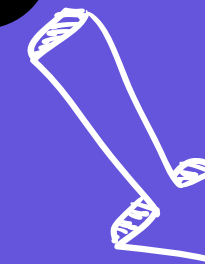


TIPOS



PARCIAIS

Aquelas que
facemos so con
brazos ou so coas
pernas



GLOBAIS

Con brazos e pernas
conxuntamente

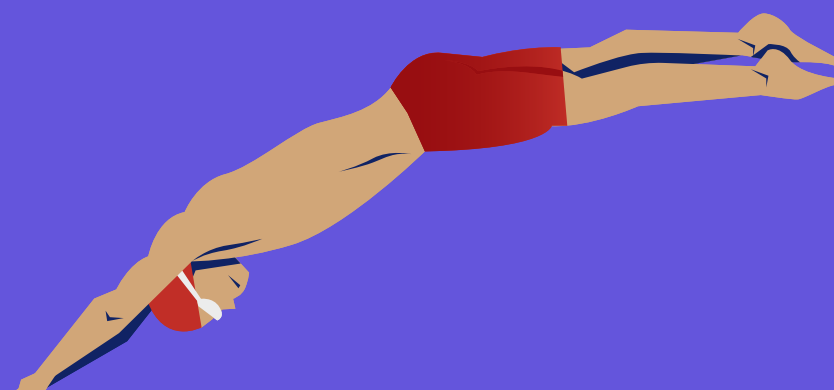
CON E SEN MATERIAL



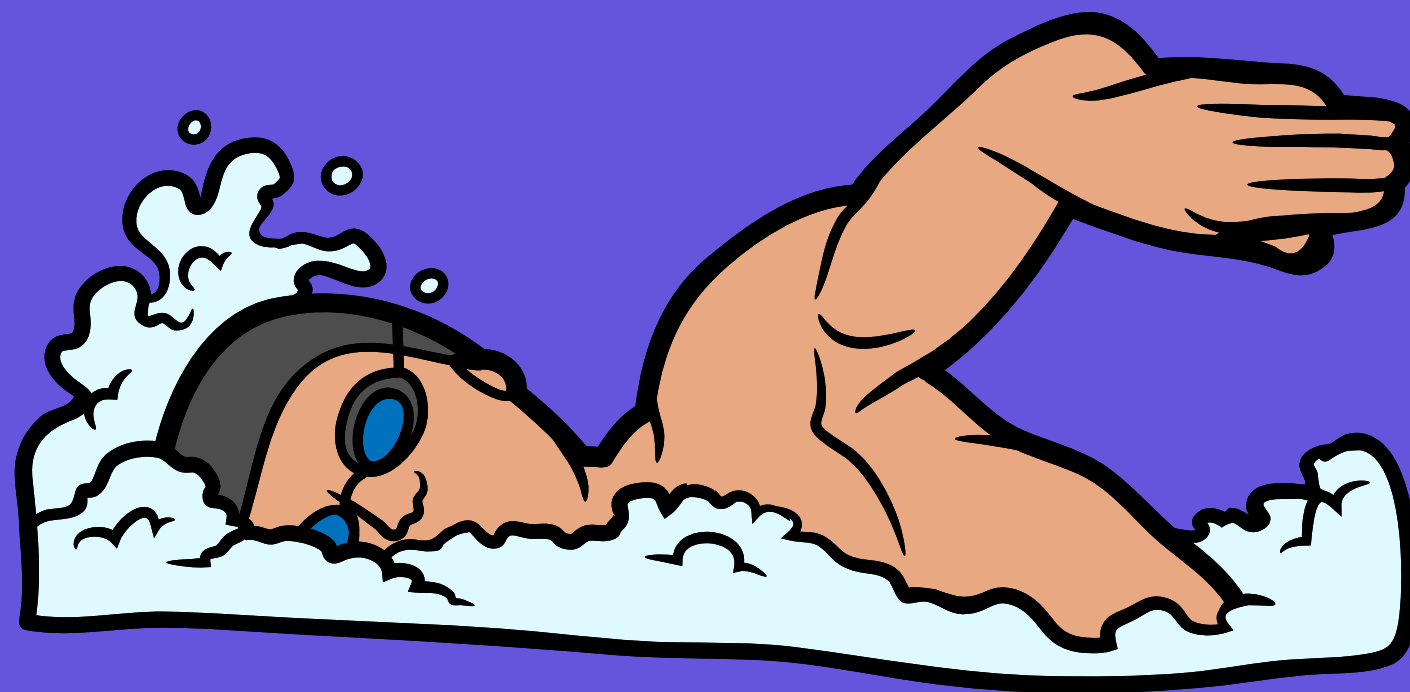
Dori Seijo Souto

I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO





HABILIDADES ESPECÍFICAS



Dori Seijo Souto

I.E.S. Plurilingüe
TERRA DE TURONIO



2.1 ENTRADAS A AUGA

DIDÁCTICA DOS SALTOS

ENTRADA SIN SALTO

Baixando pola escaleira ou rampa
Tobogán
Dende sentado
En diferentes posicións
De forma lúdica

PASO 1

SALTO DE PÉ

PASO 2

DE CABEZA DENDE
SENTADO

PASO 3

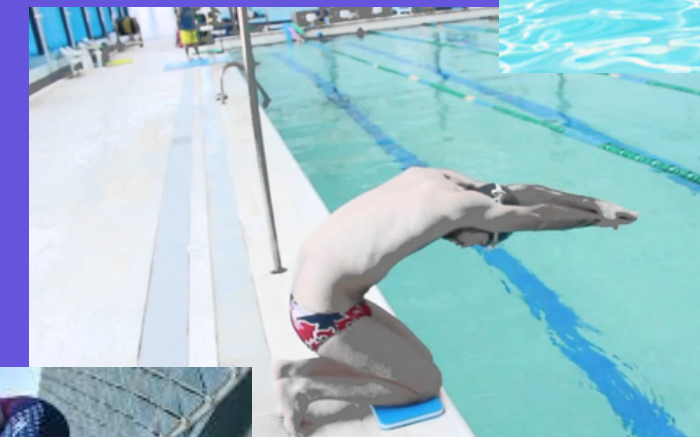
DE CABEZA DENDE
XEONLLOS

PASO 4

DE CABEZA DENDE
CUCILLAS

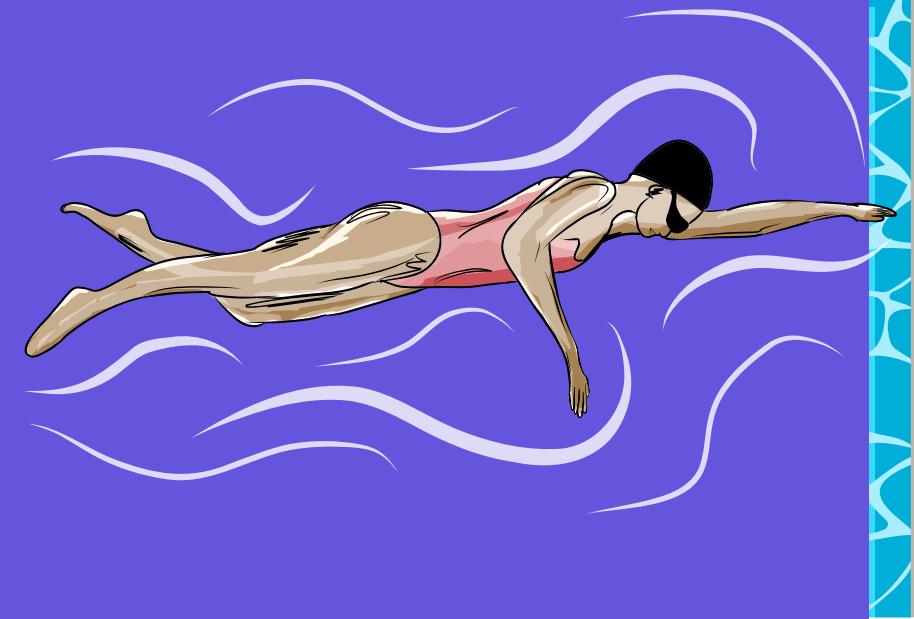
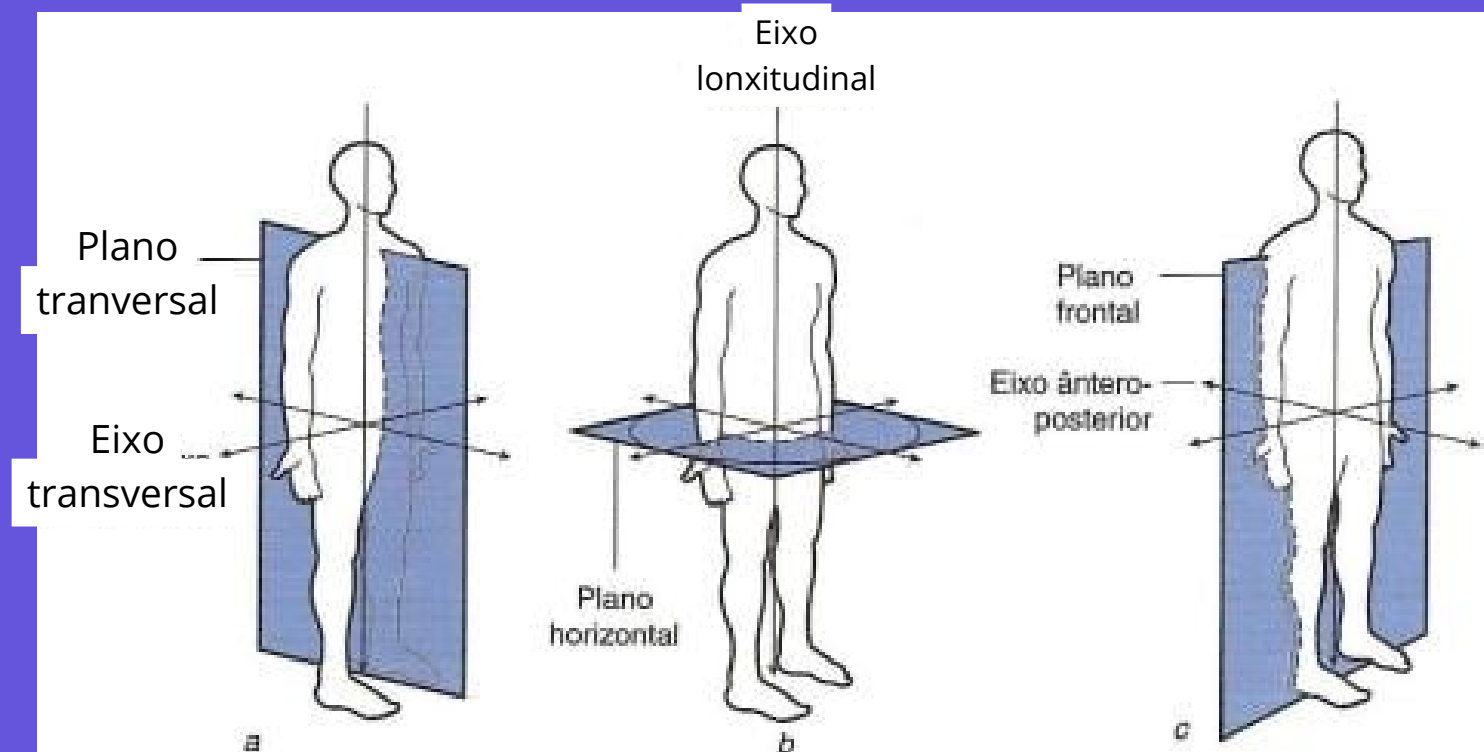
PASO 5

DE CABEZA DENDE
DE PÉ



2.3 XIROS

PLANOS E EIXOS



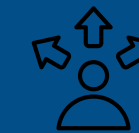
01

PERCEPCIÓN DOS
DIFERENTES EIXOS
CORPOAIS



02

CONTROL E
ORIENTACIÓN DO
CORPO



03

PRÁCTICA DOS
DIFERENTES XIROS



04

CONTROL EN
ELEMENTOS TÉCNICOS



NO EIXO LONXITUDINAL:

Posición vertical: flotación dinámica

Posición horizontal: estilos de natación

NO EIXO TRANSVERSAL:

Xiros cara adiante

Xiros cara atrás

O roldo nos diferentes estilos

Os xiros nos diferentes eixos nas viraxes



2.2 AS MANIPULACIÓNS



CONDUCCIÓNS

MOVER UN OBXECTO
POLA AUGA MENTRES SE
NADA. PODE SER COA
CARA OU OMBROS PARA
DEIXAR LIBRES AS MÁNS



LANZAMENTOS

DE DISTANCIA
DE PRECISIÓN
DE POTENCIA
ESTÉTICOS



RECEPCIÓNS

PODEN SER EFECTUAR EN
DESPLAZAMENTO OU EN
ESTÁTICO.
SIN OPOSICIÓE CON
OPSICIÓE



AS MANIPULACIÓNS: O LANZAMENTO

MECÁNICA DO LANZAMENTO

O obxecto se retasa o mais posible para buscar a tensión dos músculos

PREPARACIÓN



IMPULSO

Unha vez armado o brazo, tírase do ombro cara a diante

Reequilibrase o corpo, que quedou inclinado cara adiante na fase de impulso

FINAL



A RECEPCIÓN: APRENDIZAJE

RECOLLIDA DE OBXECTOS
FLOTANTES



RECEPCIÓN EN POSICIÓN
ESTÁTICA



RECEPCIÓN EN
DESPLAZAMIENTO

