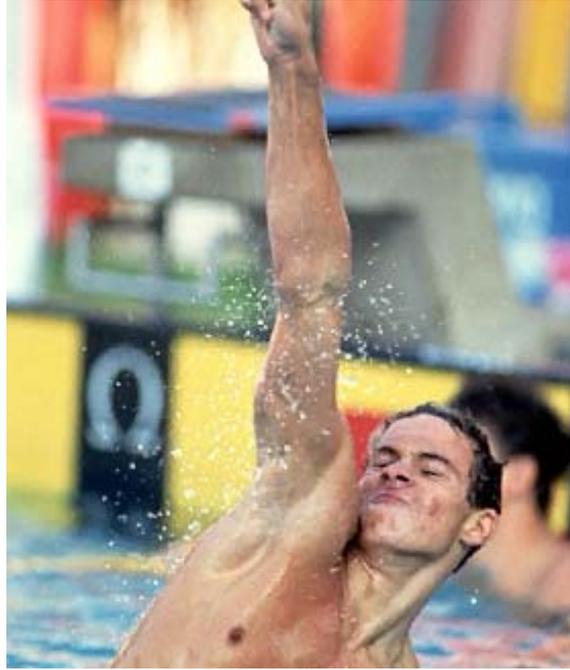


NATACIÓN



I.N.E.F.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

NATACIÓN

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Dimas Carrasco Bellido
David Carrasco Bellido

CROL

El término crol proviene de la palabra inglesa “ crawl “ que significa reptar. Es el estilo más rápido, debido a que la acción alternativa de los brazos, apoyada por un batido constante de las piernas, producen una fuente continua de propulsión.

* **Posición del cuerpo.**

Posición prona. El buen nadador de crol varia su posición prona hacia el lado derecho e izquierdo. El giro del cuerpo favorece la propulsión por las siguientes razones:

- Facilita un recobro con el hombro y el codo alto.
- Permite una tracción profunda y eficaz.
- Consigue una respiración más fácil.
- Hay una menor resistencia al avance, al ser la superficie en contacto con el agua menor.

* **Posición de la cabeza.**

Es ligeramente elevada, de manera que la superficie del agua coincida con el nacimiento del cabello. El nadador dirige la vista hacia abajo hacia delante dentro del agua. La cabeza acompaña al cuerpo en el giro, de manera que el nadador saca la boca para respirar. Los hombros giran a ambos lados al igual que el cuerpo. La cabeza mira como las manos entran en el agua.

* **Respiración.**

La respiración conviene que sea bilateral, ya que la utilización de un sólo lado produciría a largo plazo, una técnica desequilibrada. La respiración ha de realizarse cada tercer recobro. El nadador inspira a través de la boca y expira a través de la boca y la nariz.

Se respira cuando el hombro está en el punto más alto. Cuando nos giremos para respirar, hay que tratar de mantener un ojo, una mejilla y media boca dentro del agua.

* **Acción de la piernas.**

El batido parte de las caderas, que marca la guía en cada dirección, causando el latigazo de los pies y las piernas. Consta de dos fases, como son:

1. Fase ascendente: la pierna extendida se dirige hacia la superficie con pies en extensión plantar. Una vez que la planta alcanza la superficie, la rodilla se flexiona y comienza la fase descendente.
2. Fase descendente: con una extensión de piernas hacia abajo, manteniendo los pies en flexión plantar.

Existen algunos consejos para el batido de crol, como son:

- Pies en extensión, sueltos y relajados.
- Punta de los pies hacia adentro y próximo. Los talones más separados.
- Las rodillas se flexionan cuando empieza el batido descendente.
- Las piernas acompañan al giro de las caderas y del cuerpo.

*** Acción de los brazos.**

Consta de dos partes:

1. Tracción o parte acuática: en ella se distinguen 4 partes diferentes:
 - a) Entrada: la mano entra en el agua, en frente del hombro. El brazo ha de estar flexionado con el codo en una posición más elevada que la mano. Los dedos entran primero, luego la muñeca, después el antebrazo y por último, el codo y el brazo. La mano debe mirar hacia abajo y hacia afuera, de manera que el pulgar sea el primero que tome contacto con el agua.
 - b) Tracción o agarre: comienza lentamente e irá aumentando su velocidad. La tracción se hace en primer lugar con la mano, luego con la muñeca y por último, el brazo (barril), mientras que la parte superior del brazo permanece próximo a la superficie. Cuando el antebrazo está en la vertical, la parte superior del brazo se une a la superficie total del brazo, para realizar la tracción acuática. Durante la mitad de la tracción, el codo mira hacia afuera y la mano hacia dentro y hacia atrás. En la mitad de la tracción, el codo alcanza su máxima flexión.
 - c) Tirón.
 - d) Empuje: el brazo empieza su extensión y la mano mira hacia arriba y hacia afuera. La mano alcanza su máxima aceleración. La mano sale del agua con la palma dirigida hacia el muslo.
2. Recobro o parte aérea: la mano está fuera del agua. El brazo se flexiona cuando se eleva fuera del agua. El hombro es el primero que sale, luego el codo, después el antebrazo y por último, la mano. El codo se mantiene en posición elevada, mientras que el antebrazo y la mano se balancea hacia delante colgando del codo. A mitad del recobro, los dedos se disponen en prolongación con la línea del antebrazo, que se dirige hacia el punto de entrada.

*** Coordinación del estilo completo.**

Cuando un brazo entra en el agua, el otro está en la mitad del recorrido.

ESPALDA

*** Posición del cuerpo.**

De espaldas con la cabeza fuera del agua (la superficie del agua por el lóbulo de la oreja), el pecho sobre la superficie, pero dentro del agua.

El giro del cuerpo se hace a un lado y a otro junto con los hombros, pero la cabeza permanece fija.

*** Respiración.**

Debido a que la cabeza va siempre fuera, pues no hay problema con la respiración. Se inspira durante el recobro y expira durante el recobro del otro.

*** Acción de la piernas.**

Las rodillas no rompen la superficie. Los pies sueltos y relajados dentro del agua y rompiendo ligeramente la superficie.

- Cuando una pierna desciende, va relajada y extendida.
- Cuando se eleva, el muslo se eleva y el pie sigue hacia abajo. La rodilla se flexiona 30° y en esos momentos, se realiza la patada hacia arriba, extendiendo la rodilla y llevando los pies a la superficie en extensión y relajados.

Las pies se dirigen al lado donde gira el cuerpo.

*** Acción de los brazos.**

Consta de dos partes:

1. Fase aérea o recobro: el brazo se eleva de manera extendida fuera del agua y directamente sobre su hombro, sacando el dedo pulgar en primer lugar. El punto más alto de la mano coincide con el punto más elevado del hombro fuera del agua. En este punto la palma de la mano, gira hacia fuera preparándose para entrar en el agua.
2. Fase acuática o tracción: la mano entra en el agua con la palma hacia afuera y dedo meñique en primer lugar. El brazo entra extendido y delante del hombro respectivo. El cuerpo gira hacia el brazo que entra para ayudar a que el brazo tome profundidad. Según se va moviendo el brazo, el codo empieza a flexionarse mirando al fondo de la piscina. Cuando la mano sobrepasa la línea de los hombros, la mano se va aproximando a la superficie del agua. La brazada termina con el antebrazo extendido y la mano empujando hacia atrás y abajo en un movimiento circular. Cabeza en posición de las 12 horas y las manos en las 1 horas.

*** Coordinación del estilo completo.**

El brazo que recobra se mueve más rápido que la mano que termina la brazada. Cuando la mano del recobro entra en el agua, la mano contraria está alcanzando el lado del cuerpo.

BRAZA

*** Posición del cuerpo.**

Los hombros se elevan fuera del agua y luego descienden unos centímetros fuera de la superficie. También las caderas se mueven arriba y abajo pero menos que los hombros.

*** Respiración.**

Se inspira en cada brazada, cuando la cara se eleva fuera del agua, en el momento que los brazos van hacia adentro. Se espira dentro del agua por nariz y boca.

*** Acción de la piernas.**

Para realizar la patada, los pies se llevan hacia las caderas, flexionándose las rodillas sin separarla excesivamente. Cuando las rodillas alcanzan su máxima flexión, los pies giran hacia afuera y se mantienen flexionados. Esta acción es muy importante para poder realizar la acción propulsora que va a continuación. En esta acción, los pies se mueven como las hojas de una hélice, realizando una acción circular hacia atrás. Al final de la patada, las plantas de los pies tratan de juntarse, extendiéndose a la vez los pies para el deslizamiento.

*** Acción de los brazos.**

La tracción es una acción de hélice donde las manos empujan el agua hacia afuera, luego dentro y atrás, para comenzar de nuevo por una acción con los brazos extendidos. La tracción se inicia con los brazos extendidos en frente del nadador y los dedos pulgares por su parte posterior.

Las manos van debajo del agua, de modo que el codo va ligeramente más bajo que el hombro, la muñeca más baja que el codo y los dedos más baja que la muñeca.

La tracción se realiza con los hombros debajo del agua, las manos van hacia fuera y abajo. Los codos permanecen altos y los antebrazos se abren hacia afuera, para luego rotar sobre el codo, hacia adentro con las palmas de las manos mirándose una a otra hasta unirse.

MARIPOSA

*** Posición del cuerpo.**

La posición del cuerpo es prona. Mientras que la cabeza queda en una posición tal que roza el lugar de nacimiento del cabello con el agua.

*** Respiración.**

Se inspira cada dos propulsiones de brazos, sacando la cabeza en posición vertical por encima del agua. Se espira siempre por debajo del agua con la boca y la nariz.

*** Acción de la piernas.**

Las piernas baten el agua con el empeine al descender y con la planta del pie al subir. Cuando las piernas suben, existen una flexión de las rodillas mientras que en el momento de la patada, las piernas y el empeine están totalmente extendidas. Ambas piernas actúan como si fuese una sólo, ya que permanecen en todo momento juntas. Este batido consta de dos fases:

1. Fase ascendente: la pierna extendida se dirige hacia la superficie con pies en extensión plantar. Una vez que la planta alcanza la superficie, la rodilla se flexiona y comienza la fase descendente.
2. Fase descendente: con una extensión de piernas hacia abajo, manteniendo los pies en flexión plantar.

*** Acción de los brazos.**

El nadador practica un movimiento de propulsión con los dos brazos a la vez, completamente extendido hacia adelante, se sumergen y se abren hacia los lados, profundizan en el agua y salen con las palmas de la manos dirigidas a los muslos.

VIRAJES

Existen tres tipos de giros dentro de la natación, los cuales, se adaptan al estilo que se realiza:

1. Viraje del estilo libre.

El nadador, con la cabeza sumergida, mira la pared y calcula la distancia que le separa de ella, cuando esta junto a la pared, baja la cabeza y aletea con los dos pies para sacar las caderas del agua. Las palmas de la mano presionan hacia abajo y los hombros comienzan a girar.

Mientras la mano derecha describe un círculo sobre la cabeza, los hombros continúan girando, momento que es aprovechado para que se apoye los pies contra la pared y se una los brazos a la altura de la cabeza.

Puesto ya en dirección, se toma el impulso final con la pared, con el cuerpo totalmente recto para ofrecer menos resistencia.

2. Viraje de braza y mariposa.

El nadador llega a la pared a mucha velocidad, la toca con las dos manos e inicia el giro de su cuerpo, separando una mano mientras que la otra empuja a la pared para ganar rapidez en el impulso.

El cuerpo comienza a girar manteniendo los pies entrelazados para ofrecer manos resistencia. Una vez hecho esto, el brazo derecho que esta fuera del agua se introduce junto con el izquierdo que estaba sumergido, estirándose ambos e iniciándose el impulso, con los hombros situados al mismo nivel.

3. Viraje de espalda.

El nadador toca la pared con la mano derecha que cruza frente a la cabeza, haciendo fuerza contra la pared, al mismo tiempo que los pies se impulsan hacia delante. Con los dos pies fuera del agua, se extiende los brazos mientras que el cuerpo gira.

La mano izquierda casi roza la cabeza y los pies se pegan a la pared. Tras situarse los pies sobre la pared, las manos se juntan sobre la cabeza y se realiza el impulso final, con el cuerpo totalmente extendido.

SALIDAS

La **salida en agujero** es la más utilizada y se llama así, porque el nadador a la hora de entrar en el agua hace un verdadero agujero. Las características de la salida son:

Con el cuerpo inclinado y la cabeza hacia delante se agarra la plataforma y se espera a la señal. A la señal, se extiende los brazos, se flexionan las piernas y se apunta hacia el agua con las manos juntas.

En un vuelo alto y profundo, los brazos quedan suspendidos en el aire con las manos abiertas, mientras que el cuerpo adopta una postura casi horizontal. Cuando se va a entrar en el agua, el cuerpo del nadador se inclina y la cabeza se recoge junto al pecho. Por último, se entra en el agujero formado por las manos sin provocar turbulencias.

EQUILIBRIO

EQUILIBRIO ESTÁTICO = FLOTACIÓN

Terrestre

Acuático

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> * Equilibrio vertical. * Cabeza vertical. * Mirada horizontal. * Apoyos palmares. * Acción gravedad. | <ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio horizontal. - Cabeza horizontal. - Mirada vertical. - Modificación. Sensaciones. - Modificaciones. Sensación de gravedad por la fuerza de flotación. |
| <ul style="list-style-type: none"> * Reflejos linfáticos. * Tono muscular. | <ul style="list-style-type: none"> - Modificados. - Modificado. |

EQUILIBRIO

RESPIRACIÓN

Tierra

- * Involuntaria.
- * Nasal.
- * Inspiración = Respiración.
- * Caja torácica.
- * Aumenta su volumen.
- * No cambios de posición.

Agua

- Voluntaria.
- Bucal - nasal.
- Espiración mayor que inspiración.
- Formado - Presión.
- Del agua en LT.
- Problemas según estilos y posición.

- Elemento básico de dominio.
- Necesidad básica de aprendizaje.

OBJETIVOS GENERALES

- ⇒ Utilitario.
- ⇒ Educativo.
- ⇒ Recreativo.
- ⇒ Competitivo.
- ⇒ Higiene o preventivos.

FACTORES QUE PUEDEN INCIDIR EN ESOS OBJETIVOS

- ⇒ Duración prevista del programa.
- ⇒ Frecuencia prevista.
- ⇒ Edad de los alumnos.

- ⇒ Tipo de piscina.
- ⇒ Ente organizador.

FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUÁTICO

- Adaptación.
- Sentir.
- Conocer.
- Notar.
- Contactar.



Cambios con respecto al medio terrestre



Ejercicios específicos



Conocimiento del medio
Conocimiento del propio cuerpo



Actividades lúdicas

PROPULSIÓN

PROPULSIÓN - DESPLAZAMIENTO

Tierra

Agua

* P. N. Propulsivas.

- P. N. Equilibradoras.

- * BR. Equilibradores.
- * Apoyos fijos - sólidos.
- * No resistencia del aire.
- BR. Propulsivos.
- Apoyos fugaces.
- Descubrimiento de la resistencia del agua. Utilización de esa resistencia.

FACTORES DE PROPULSIÓN

- ⇒ Superficies propulsivas.
- ⇒ Orientación superficies.
- ⇒ Longitud del trayecto de apoyo.
- ⇒ Profundidad de los apoyos.
- ⇒ Forma del recorrido.
- ⇒ Ritmo de ejecución.
- ⇒ Cantidad de superficie corporal que se desplaza.

PROPULSIÓN - DESPLAZAMIENTO

Posición del cuerpo

1. Ventral.
2. Dorsal.
3. Lateral.
4. Vertical.

Fuente propulsiva

1. 1 pierna - 2 piernas.
2. 1 brazo - 2 brazos.
3. Piernas - brazos.
4. Simultáneo - alternativo.

Respiración

1. Libre.
2. Coordinada.

- * Por encima del agua.
- * Por debajo del agua.
- * Con cambios de dirección.

RESPIRACIÓN

- * Inspiración = boca.
- * Espiración = Boca y nariz.
- * A = elemento básico de dominio.
- * B = necesidad básica de aprendizaje.

RESPIRACIÓN SIN DESPLAZAMIENTOS

* Conocimiento de las fases respiratorias.

⇒ Inspiración.

⇒ Espiración.

* Posibilidades de desarrollo de las fases.

⇒ Boca.

⇒ Nariz.

* Fases de apnea.

⇒ Apnea inspiratoria.

⇒ Apnea espiratoria.

* Ritmos respiratorios.

⇒ Tiempo invertido.

⇒ Fuerza de la respiración.

* Combinación de los apartados anteriores.

RESPIRACIÓN SIN DESPLAZAMIENTOS

* Tipos de propulsión.

⇒ Solo piernas.

⇒ Piernas y solo un brazo.

⇒ Combinación de piernas y brazos.

* Posición del cuerpo.

⇒ Ventral. - Frontal.

- Lateral.

⇒ Nariz.

*Elementos vistos de elección.

⇒ Inspiración - espiración.

⇒ Boca - nariz.

⇒ Apneas.

⇒ Ritmos.

⇒ Combinaciones.

METODOLOGÍA ORIENTATIVA

- ⇒ Mecánica respiratoria libre.
- ⇒ Mecánica respiratoria adaptada a formas propulsivas basadas en las técnicas de estilos.
- ⇒ Perfeccionamiento de mecánica respiratoria dentro de una técnica propulsiva correcta.

FLOTACIÓN / EQUILIBRIO

- * Peso específico.
- * Biotipo. 1. Edad. Depende para que - Competición. Jóvenes.
- Relajarse. Viejos.
- 2. Sexo. 2.1. Mujer - 13
- 14
- 2.2. Hombre - 14
- 15

- * Respiración.
- * Miedo.

FLOTACIÓN - CONTENIDOS

- * Posición. Agrupados - Medusa

Extendidos: 1. Vertical.
2. Ventral.
3. Dorsal.
4. Horizontal.

- * Volumen pulmonar.
- 1. Apnea inspiratoria.
- 2. Apnea espiratoria.
- 3. Variando volumen.
- * Posición segmentos.

Variaciones

1. Brazos.
2. Piernas.
3. Cabeza.

* Material auxiliar.

1. Ayuda.
2. Dificultad.

* Combinación de los cuatro apartados.

LANZAMIENTOS DE MÓVILES

* Objetivo del lanzamiento.

1. Distancia.
2. Precisión.

* Lanzamiento.

- 1 mano - 2 piernas
- 1 pierna - 2 piernas

* Recepción.

- 1 mano - 2 manos

* Con apoyo en el fondo.

* En suspensión en el agua.

SALTOS

LONGUITUD - ALTURA

- Impulso.

Brazo	Fondo piscina
Pierna	Paredes
	Borde exterior

- Vuelo.

Frontal	Distintas posiciones
Lateral	Del cuerpo
Atrás	

- Caídas.

De cabeza
Manos
Pies
Encogido

- Coordinación dinámica general.
- Orientación espacial.
- Equilibrio.

GIROS

Ejes

Transversal	Adelante / Atrás
Longitudinal	Derecha / Izquierda
Antero posterior	Derecha / Izquierda

- * Con distintas posiciones del cuerpo.
- * Coordinación dinámica general.
- * Orientación espacial.
- * Percepción temporal.

SALTO

<i>Impulso</i>	Brazos Piernas	Fondo piscina Paredes Borde exterior
<i>Vuelo</i>	Frontal Laterales Atrás	Distintas posiciones del cuerpo
<i>Caídas</i>	De cabeza	

Manos
Pies
Encogido

- * Coordinación dinámica general.
- * Equilibrio.
- * Orientación espacial.

CONDUCTAS CARACTERÍSTICAS DE LAS EDADES EN EL AGUA

Hasta 2 años

- Flotar en posición dorsal.
- Ojos abiertos dentro del agua.
- Soplar y hacer burbujas.
- Apnea en inversión.
- Saltar al agua, emerger, flotación.
- Mover brazos y piernas buscando el equilibrio.

2 años

- Transladarse con ángulo 45 - 60° respecto horizontal.
- Mover brazos, apoyos alternos.
- Mover piernas.
- Saltar al agua, emerger por acción de piernas.
- Desplazamiento en inversión.
- Emerger para respirar.
- No ritmo respiratorio.

3 - 5 años

- Movimientos simétricos brazos.
- Desplazamiento horizontal brazos y piernas.
- Desplazamiento horizontal en inversión.
- Espiración acuática - no ritmo respiratorio.

5 - 6 años

- Aprender movimientos similares - los diarios.
- No coordinación compleja.
- Ritmo respiratorio.
- No técnica estricta.

6 - 8 años

- Facilidad en movimientos alternativos simétricos.
- Concienciar tensiones.

- Noción de ritmo.

9 - 10 años

- Movimientos precisos.
- Dominio segmento corporales.
- Poca fuerza y velocidad.
- Estudio de las técnicas elementales.

11 años

- Aumento capacidad motora.
- Técnicas precisas.
- Coordinación y estilos.

ASPECTOS GENERALES DE ORGANIZACIÓN

* Alumnos del grupo (nivel y edad).

- Hasta 3 años individual.
- De 4 a 5 años - no más de 6.
- De 6 a 9 años - no más de 12.
- De 9 a 10 años - no más de 15.

En ningún caso más de 20.

* Distribución del espacio.

- Sin limitación.
- Por calles.
- Por espacios multiformes.

APLICACIÓN METODOLÓGICA

P.P. (Piscina profunda)	Familiarización Propulsión Respiración Flotación
P.P.P. (Piscina poco profunda)	Familiarización Propulsión Respiración Flotación

DISTRIBUCIÓN DE UNA SESIÓN

- Toma de contacto
- Calentamiento.

* Parte principal.

- Trabajo objetivo específico.



Ejercicios sistemáticos

* Parte final.

- Refuerzo conocimiento anteriores
- Actividad lúdica



Formas jugadas motivantes

PROGRESIONES PEDAGOGICAS

1. Progresión pedagógica de brazos en crol.

1.1. El cuerpo extendido en el agua en posición prona y una mano apoyada en el fondo de la piscina, donde no cubra. El codo del otro brazo se levanta a la altura del hombro saliendo del agua, y llevando los dedos por todo nuestro cuerpo. Realizarlo alternativamente.

1.2. Tracción de un sólo brazo agarrando el rebosadero.

1.3. Realizar el movimiento de brazo de crol, pero una persona te agarra los pies.

1.4. Realizar el movimiento de brazo de crol solos, pero sin mover los pies.

1.5. La respiración hay que enseñarla al mismo tiempo que los brazos.

2. Progresión pedagógica de pies de crol.

2.1. Sentados en el borde de la piscina, con piernas suspendidas en el agua, las piernas hacen el movimiento de tijera.

2.2. Agarrando el rebosadero en posición prona, llevar a cabo el movimiento de los pies.

2.3. Batido de piernas en crol, en posición ventral con tabla.

2.4. Realizar el batido de piernas de crol, pero con las manos extendidas delante de la cabeza sin tabla.

2.5. Realizar el batido con las manos atadas a la espalda.

2.6. Realizar el movimiento completo.

3. Progresión pedagógica para brazos en espalda.

3.1. Realizar el movimiento de espalda con ambos brazos simultáneamente.

3.2. Realizar el nado de espalda con un sólo brazo. Cambiar cada largo. El otro brazo sostiene una tabla en el vientre.

3.3. Nadar espalda con un sólo brazo, mientras que el otro queda extendido delante de la cabeza. En las piernas tiene colocado un pull.

3.4. Realizar el ejercicio para coordinar el estilo, por ejemplo: tres brazadas con el derecho, tres con el izquierdo y una brazada con ambos brazos simultáneamente.

4. Progresión pedagógica para piernas en espalda.

4.1. Sentados en el borde de la piscina con los pies suspendidos en el agua, realizar el movimiento de tijeras. El movimiento comienza en la pared de la piscina y termina en la superficie del agua.

4.2. Agarrados al rebosadero, de espalda, realizar el movimiento de piernas.

4.3. Realizar el movimiento de piernas de espalda con las manos extendidas y pegadas al cuerpo.

4.4. Realizar el movimiento de piernas con la tabla en el vientre. Brazos, manos y antebrazos apoyados en la tabla y extendidos.

4.5. Realizar el movimiento de piernas con los brazos extendidos delante de la cabeza.

5. Progresión pedagógica para brazos en braza.

5.1. De pie, con el tronco inclinado hacia delante, la cabeza fuera del agua, realizar el movimiento de brazo de la braza.

5.2. De pie con el tronco inclinado hacia delante, realizar el movimiento de brazo con la respiración.

5.3. En flotación ventral, con un pull, realizar el movimiento de brazos en la braza con respiración.

6. Progresión pedagógica para piernas en braza.

6.1. Realizar la acción de piernas en la braza fuera del agua, para tomar contacto con el movimiento. Con flexión y extensión.

6.2. Agarrado al reborde, en posición en el cual la pared esté junto al cuerpo, realizando la patada de braza en posición dorsal.

6.3. Desplazarse en posición dorsal, con movimiento de piernas de braza, sosteniendo una tabla con los brazos extendidos sobre el vientre.

6.4. Desplazarse en posición ventral, con movimiento de piernas de braza, sosteniendo una tabla con los brazos extendidos sobre ella.

6.5. Desplazarse realizando la patada de braza y con las manos delante de la cabeza, de manera cruzada.

6.6. Realizar la patada pero con las manos extendidas, que tienen que tocar los pies cuando realicen la flexión hacia las caderas.

7. Progresión pedagógica para brazos en mariposa.

7.1. Realizar el movimiento de brazos en mariposa con una persona agarrándote las piernas.

7.2. Desplazarse en posición ventral con un sólo brazo y el otro extendido.

7.3. Desplazarse con los dos brazos en posición ventral pero con un pull en las piernas.

8. Progresión pedagógica para piernas en mariposa.

- 8.1. Con los brazos sobre el borde y en posición vertical, realizar la patada de mariposa.
- 8.2. Agarrando con ambos brazos el reborde de la piscina, realizar la patada de mariposa.
- 8.3. En posición dorsal con una tabla sobre el vientre, realizar la patada de mariposa.
- 8.4. En posición ventral con aletas en los pies, realizar la patada de mariposa.
- 8.5. Con los brazos extendidos delante de la cabeza, realizar la patada de mariposa.

9. Progresión pedagógica para que el niño pierda el miedo con el agua.

- 9.1. Bajar y subir lentamente por las escaleras.
- 9.2. Desplazarse agarrándose al rebosadero donde no cubra el agua.
- 9.3. Caminar a través de la piscina donde no cubra.
- 9.4. Realizar juegos dentro del agua con otras personas.
- 9.5. Que se moje la cara chapoteando.
- 9.6. Sumergirse conteniendo el aire en los pulmones.
- 9.7. Contar debajo del agua los dedos del profesor.

10. Progresión pedagógica para los giros.

- 10.1. Agacharse y cogerse las piernas con las manos. Dejar que el cuerpo, suba a la superficie sólo.
- 10.2. Saltar elevando caderas, barbilla hacia al pecho y tratar de colocar las manos donde los pies.
- 10.3. Realizar volteretas separadas de la pared.
- 10.4. Agarrarse al reborde para realizar la flexión de pies después de dar la voltereta.
- 10.5. Realizar el giro completo.

EXAMEN DE NATACIÓN

1. Explicar los factores que intervienen en la familiarización.
2. Explicar las diferencias que existen en la propulsión con respecto al medio acuático y terrestre.
3. Explicar los factores que inciden en la flotación.
4. Explicar los movimientos de los brazos de crol, coordinados con la respiración y describe 5 ejercicios para su asimilación.
5. Explicar el movimiento de la patada de espalda y describe tres ejercicios para su comprensión.

6. Realizar una progresión válida para los virajes de crol y espalda, explicando los ejes que intervienen.
7. Explicar la coordinación del estilo mariposa y tres ejercicios para su aprendizaje.
8. Explicar la coordinación del estilo braza, enumera tres de los errores más frecuentes y como corregirlos.