



Special Olympics

Guías de Entrenamiento
Aprender a Nadar



Aprender a Nadar

Progresión de Destrezas

Familiarización con el Agua y Ajuste al Ambiente de la Piscina

- Ajuste Mental — Confianza en el Agua
- Desenvoltura
- Rotación Vertical
- Rotación Lateral
- Rotación Combinada
- Empujarse para Arriba
- Equilibrio en la Quietud
- Deslizamiento Turbulento
- Progresión Simple
- Brazada Básica de Espalda
- Consejos para Entrenadores para Familiarización con el Agua — Un Vistazo

Programa para Aprender a Nadar

- Aclimatarse con la Piscina/Agua
- Entrada al Agua
- Salida del Agua
- Empujarse y Deslizarse
- Juegos y Actividades para Enseñar Destrezas Básicas

Formulario del Plan de Sesión de Entrenamiento

- Ejemplo del Formulario del Plan de Sesión de Entrenamiento
- Formulario del Plan de Sesión de Entrenamiento

Programa de Principiantes de 12 Semanas — Ejemplo

Evaluación de Destrezas Acuáticas para Aprender a Nadar



Progresión de Destrezas para Aprender a Nadar

Después de completar el formulario siguiente, haga clic en el botón “Obtener Ejercicios de Entrenamiento” para obtener un listado de páginas personalizadas para las necesidades de sus atletas.

Su Atleta Puede:	Nunca	Algunas veces	A menudo
Sentarse en el borde de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentarse en el borde de la piscina y patear	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entrar al agua con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entrar al agua independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soplar en el agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demostrar patrón de respiración continua y exhalación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poner la cara en el agua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar en la piscina en agua superficial (hasta la cintura) con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar en la piscina independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saltar en agua superficial independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salir del agua con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salir del agua independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sostenido, levanta los pies del fondo, se mueve hacia delante y hacia atrás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sumerge en agua a profundidad del pecho con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sumerge en agua a profundidad del pecho independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abre los ojos debajo del agua con o sin gafas protectoras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toca el fondo de la piscina en agua a profundidad del pecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sienta en el fondo de la piscina en agua a profundidad del pecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flota sobre el estómago con asistencia (flotación boca abajo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flota sobre el estómago independientemente (flotación boca abajo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se recupera de la flotación con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se recupera de la flotación independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza flotación boca abajo y se recupera a posición de pie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realiza flotación boca abajo con patada agitada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se mueve de flotación sobre la espalda al frente y regresa con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Se mueve de flotación sobre la espalda al frente y regresa independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se empuja y desliza de frente/espalda con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se empuja y desliza de frente/espalda independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rema usando movimientos pequeños o completos de los brazos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patalea mientras se detiene de la alcantarilla o de un lado de la piscina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se mueve hacia delante usando tabla flotadora y patada agitada sobre la espalda con asistencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se mueve hacia delante usando patada agitada sobre la espalda independientemente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flotación de hongo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De flotación sobre la espalda, flotación de hongo y se recupera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Familiarización con el Agua y Ajuste al Ambiente de la Piscina

Así como el desarrollo de las destrezas motoras es primer paso vital para atletas principiantes en deportes en tierra, la familiarización con el agua y el ajuste es la primera etapa esencial para los atletas principiantes en acuáticos. Este Programa para Aprende a Nadar preparará a los atletas para progresar a través de todas las etapas de entrenamiento y competición de acuáticos. Los componentes que faltan o se omiten dificultarán a los atletas en alguna etapa de su natación y necesitarán ser enseñados.

Metas

Estas destrezas son enseñadas sutilmente por medio de actividades, acciones y juegos. A continuación se encuentran descripciones de las etapas.

Seguridad

Ajuste Mental al Agua — Confianza al Agua

Control del Cuerpo

Resistencia a y Control de Rotación — Orientación al Agua

Natación

La Etapa Final

Ajuste Mental — Confianza al Agua

El ajuste mental es un factor continuo durante todo el programa y es de gran importancia en las etapas tempranas de llevar a un atleta al agua. Después de una completa familiarización con el ambiente de la piscina, incluyendo baños, vestidores, y empezar la preparación para entrar a la piscina, hable con sus atletas sobre lo que deben esperar de la temperatura del agua, profundidad, como la flotabilidad afecta al cuerpo, resistencia (peso del agua) y control de la cabeza (soplar el agua para alejarla cuando se acerca a la cara).

Respirar en el Agua

Hacer que los atletas se sientan seguros y confíen en el agua es esencial para el éxito. Enseñe a sus atletas a respirar en sus manos regularmente para ayudar a desarrollar confianza al agua. Además, hacer que los atletas soplen burbujas mientras están en el agua es una buena técnica para desarrollar confianza en el agua.

Soplar Burbujas



El atleta que está “nadando” crol con su cara completamente fuera del agua, porque le preocupa que lo salpiquen y le preocupa el agua cerca de la cara, no se ha adaptado bien al ambiente del agua. La familiarización del nadador con este nuevo ambiente y medio de agua,



se logra mejor por medio del juego para nadadores jóvenes y adultos. Dicho juego es dirigido hacia desarrollar un entendimiento de las propiedades del agua.

Soltura

Este es un progreso gradual desde la primera etapa, cuando la confianza del atleta en alguien más es completa, hasta el momento cuando el atleta realiza las tareas independientemente. Cuando las destrezas se han aprendido cuidadosamente, y el atleta está progresando a nuevas destrezas, tendrá que volver a depender y gradualmente soltarse nuevamente conforme la habilidad aumenta — parte del ajuste mental.

Rotación Vertical

La rotación vertical es uno de los dos planos de rotación en el agua. Vertical es la rotación hacia delante alrededor del centro de flotabilidad de uno mismo.

Rotación Lateral

La rotación lateral es el otro plano de rotación y puede realizarse en la posición vertical u horizontal — esto es de pie o acostado. Estas destrezas son requeridas para regresar a una posición segura de respiración y requiere lograr muchas destrezas separadas.

Rotación Combinada

La rotación combinada es una combinación de las dos rotaciones y es la habilidad de rotar en dos direcciones, asegurando que un nadador puede recuperarse a una posición segura de respiración bajo cualquier circunstancia. Esta habilidad es requerida para una entrada segura a la piscina para muchos atletas con discapacidad que afecta su columna o piernas.

El nadador puede crear o controlar los movimientos que ocurren en el plano vertical y horizontal. El atleta puede caer hacia delante al agua, rotar sobre su espalda y, si lo desea, recuperarse a la posición vertical (de pie).

Empujarse Hacia Arriba

Empujarse hacia arriba o la flotabilidad es una propiedad del agua y permite al atleta trabajar contra el fondo de la piscina.

Equilibrio en la Quietud

Esta es la habilidad de pararse, sentarse, arrodillarse o acostarse en el agua, no permitiendo que el cuerpo sea molestado por el movimiento del agua.

Deslizamiento Turbulento

El deslizamiento turbulento es un medio de progresión en el agua. Con el atleta en la posición de flotación para atrás, el entrenador crea turbulencia parándose atrás de la cabeza del nadador y moviéndose para atrás. El nadador es movido por el “remolque” del agua. El nadador debe controlar su cuerpo para mantener su equilibrio.

Progresión Simple

La progresión simple es el desarrollo desde deslizamiento turbulento a un punto en donde los nadadores usan sus manos para hacer pequeños movimientos rápidos a su lado. Esta habilidad para equilibrarse mientras se produce movimiento es destinada a las manos y mantenida cerca del cuerpo alrededor del centro de flotabilidad para empezar. Gradualmente, el movimiento del cuerpo puede ser ampliado para incluir las piernas.

Estilo Básico de Espalda

El estilo básico de espalda puede ser desarrollado ahora desde la progresión simple. En la posición para atrás, los brazos son levantados fuera del agua o el cuerpo se hundirá. Los brazos son llevados abajo y rápido fuera del agua en las posición de las 10 en punto y 2 en punto. Los brazos son entonces llevados a los lados y el nadador se desliza antes de dar otra brazada. Puede usarse una acción de patada.



Consejos Para Entrenadores Para Familiarización con el Agua — Un Vistazo

Consejos para la Práctica

1. Si un nadador nuevo está ansioso, siéntese silenciosamente al lado de la piscina y distráigalo, hablando o viendo otras cosas.
2. Haga que el ambiente de la piscina se vea interesante — agregue objetos flotadores y que se hundan.
3. Use un área pequeña bloqueada en vez de un espacio grande abierto en la piscina.
4. Las actividades inicialmente incluyen sentir el agua, caminar o gatear en la rampa a la piscina, moverse en agua superficial, caminar en el agua y progresar a través de todas las etapas iniciales hasta conquistar flotación y sumergimiento.
5. Practique caminar en agua, soplar “huevos” o pelotas de ping-pong en la superficie del agua — progrése a carreras frente a otros nadadores.
6. Entrene en agua a profundidad del muslo – estómago, con un grupo de compañeros competidores.

Consejos para Competición

1. La caminata asistida puede ser una actividad exitosa para el nadador que acaba de llegar a esta etapa.
2. Enseñe detenerse de la pared al inicio y empezar con la señal.
3. Entrene en completar la distancia y alcanzar el punto final.
4. Recompense a todos los nadadores en cuanto llegan al punto final para desarrollar un sentido de logro.



Programa para Aprender a Nadar

Las siguientes destrezas son utilizadas para llevar al atleta por las etapas de preparación para nadar. Cuando se logran estas metas, el nadador está seguro en el agua y ha desarrollado todas las destrezas básicas de las cuales debe desarrollar sus destrezas — para nadar, competición, recreación y diversión.

Metas

1. Lograr adaptación mental al agua.
2. Desarrollar una persona físicamente equilibrada en el agua.
3. Demostrar las habilidades del atleta.
4. Preparar apropiadamente al atleta para destrezas de natación.
5. Hacer sentir seguro al atleta en el agua.

Consejos de Entrenamiento

- Pase tanto tiempo como sea necesario en cada etapa. Trabaje en otros pasos al ritmo del atleta. Esto es, si un atleta no puede soplar (dificulta la habilidad para respirar), continúe con actividades para enseñar esto, pero también introduzca otras destrezas — tal vez cuando se logre la sumersión, ¡la respiración llegará!
- Esparza una gran cantidad de equipo de natación (por ejemplo, botellas plásticas, juguetes de esponja, juguetes para la piscina, etc.) en la piscina para hacerlo más atractivo.
- Tal vez tendrá que separar un área pequeña en una piscina grande para que no parezca abrumador.



Aclimatándose con la Piscina/Agua

Se sienta en el borde de la piscina sin dudar

Puntos de Enseñanza

1. Camina alrededor y se familiariza con el área de la piscina.
2. Se para cerca de la piscina.
3. Se sienta cerca de la piscina con el entrenador.
4. Se sienta en el borde de la piscina.
5. Progresa a sentarse en el borde de la piscina sin dudar cuatro de cinco veces.

Consejos de Entrenamiento

- Pasa todo el tiempo necesario en esta etapa. De casi ninguna a varias sesiones pueden ser requeridas. El tiempo usado en esta etapa desarrollará confianza en el atleta, y esta confianza generalmente permanecerá con el nadador por el resto de su carrera de natación.

Se sienta en el borde de la piscina y pateo con los pies en el agua

Puntos de Enseñanza

1. Se sienta en el borde de la piscina.
2. Se lava las manos, brazos, pies, cara, hombros y cuello.
3. Mueve un pie para arriba y para abajo, luego el otro pie.
4. Continúa alternando pies.

Consejos de Entrenamiento

- ¡Salpica! El atleta salpica o pateo en el agua mientras se sienta al lado de la piscina. El objeto de este juego es superar el miedo al agua tratando de mojar al entrenador. Al hacerlo, el atleta se moja a sí mismo.

Camina en la piscina, deteniéndose de un lado con una mano, cuatro de cinco veces.

Puntos de Enseñanza

1. Entra al agua en agua a profundidad del pecho.
2. Se sienta al lado y de frente a la pared de la piscina.
3. Pone ambas manos en la pared.
4. Camina de lado al ancho de la piscina.



5. Suelta una mano y camina de lado el ancho de la piscina con el apoyo de una mano.
6. Se para de espalda a la pared de la piscina.
7. Se detiene de la pared de la piscina con una mano (mano afuera) y camina de esquina a esquina en el extremo bajo.

Camina en la piscina sin asistencia.

Puntos de Enseñanza

1. Entra a la piscina.
2. Se para de espalda a la pared de la piscina.
3. Camina de la esquina en el extremo bajo.
4. Camina en la piscina en agua a profundidad del hombro.

Consejos de Entrenamiento

- Despliegue mucho equipo de natación (por ejemplo, botellas plásticas, esponjas, etc.) en la piscina pidiendo al atleta que quite los juguetes de su camino para poderse mover en la piscina con o sin asistencia.

Cara en el Agua

Puntos de Enseñanza

1. El atleta se detiene de un lado de la piscina con los brazos rectos.
2. Bajando la cabeza entre los brazos, el atleta respira y pone la cara debajo del agua.
3. Realice el paso uno, asegurando que los ojos del atleta están abiertos.
4. Realice pasos uno y dos, y haga que el atleta exhale por la nariz debajo del agua (haciendo burbujas).

Consejos de Entrenamiento

- Si el atleta no pone su cara directamente en el agua, haga que el atleta empiece con su cabeza hacia un lado en el agua y despacio gire la cabeza hasta que la cara entra al agua.
- Los atletas que no están seguros del agua tenderán a mantener sus ojos cerrados hasta que obtienen confianza.
- Cuando trabaje en el paso dos, coloque sus manos o un objeto debajo del agua enfrente de la cara del atleta; luego haga que el atleta describa el objeto o le diga el número de dedos.
- Cuando realice el paso tres, asegúrese que el atleta exhala por la nariz. Esto ayudará cuando aprenda la respiración para los seis estilos.



Entrada al Agua

Entrada al Agua de Posición Sentada — Asistido (Método de Hombro)

Puntos de Enseñanza



1. El atleta se sienta en el borde de la piscina con los pies en el agua. El entrenador se para enfrente del atleta en el agua.
2. El atleta coloca las manos en los hombros del entrenador, manteniendo contacto visual con el entrenador.



3. El atleta se inclina hacia delante. El entrenador coloca las manos en la parte superior de los brazos del atleta y despacio camina hacia atrás.



4. El atleta se desliza al agua a una posición de pie.

Consejos de Entrenamiento

- Haga que los nadadores usen gafas de natación para reconocer la nueva sensación.
- Reforzar que tiene sostenido al nadador y que él/ella está seguro.
- Conforme el atleta se relaja y se siente cómodo, ofrezca menos asistencia conforme el atleta es bajado al agua.
- Tenga cuidado para que el atleta no salte hacia delante y se choque con usted. Muévase hacia atrás cuidadosamente y guíe al nadador a su lado.

Entrada al Agua desde una Posición Sentado — Asistido (Método de Mano-a-Mano)

Puntos de Enseñanza

1. Se sienta en el borde de la piscina de frente al entrenador en el agua.
2. Colocar las manos del atleta (palmas hacia abajo) en las manos del entrenador (palmas hacia arriba).
3. El atleta se inclina hacia delante y se desliza al agua, poniendo el peso en las manos para equilibrio.
4. El atleta asume una posición de pie.

Consejos de Entrenamiento

- Asegúrese que el atleta mantiene contacto visual con el entrenador.
- De seguridad verbal al atleta.
- Asegúrese que los pies del atleta están en el fondo antes de soltar sus manos.

Entrada al Agua — Método de Giro



Puntos de Enseñanza



1. Se sienta en el borde de la piscina con las piernas en el agua.



2. Coloca las palmas para abajo en la plataforma y rota el cuerpo 180 grados.



3. El atleta terminará viendo hacia la pared de la piscina, los brazos y el pecho sosteniendo el cuerpo.



Consejos de Entrenamiento

- Modele la acción de sentarse en la plataforma de la piscina, colocando los pies en el agua, las palmas hacia abajo en la plataforma.
- Párese en frente del atleta en el agua, o detrás de él/ella en la plataforma. Ayude al atleta como sea necesario.
- Coloque dos marcas de cinta adhesiva, con una separación de la distancia de los hombros, en el borde de la plataforma. Siente al atleta al lado de las marcas de cinta adhesiva (opuesto al lado dominante del atleta). Cuando esté sentado, haga que el atleta se extienda con la mano dominante a través del cuerpo hasta la marca de cinta adhesiva más lejana. La cabeza y los hombros girarán con la colocación del brazo.
- Cuando el cuerpo está firmemente colocado en el borde de la plataforma y el cuerpo superior esté rotado, el atleta girará (giro) las caderas, piernas, pies para que toda la posición del cuerpo dependa de la fuerza.
- Párese detrás del atleta y gentilmente ayúdelo a entrar al agua. Si es posible, un segundo entrenador puede ayudar en el agua. Se recomienda que el atleta use una tabla flotadora cuando no hay un segundo entrenador disponible. El propósito de la tabla flotadora es equilibrar o sostener a la persona y evitar que el cuerpo se sumerja completamente.

Entrada al Agua — Usando una Escalera

Puntos de Enseñanza

1. El atleta mira hacia la pared de la piscina.
2. Tomar la parte superior de la escalera con los pulgares adentro y los dedos afuera del pasamanos de la escalera.
3. Colocar los pies en el primer peldaño de la escalera.
4. Continúa bajando la escalera un peldaño a la vez hasta que ambos pies están en el fondo.

Consejos de Entrenamiento

- Colocar cinta adhesiva en la escalera para indicar el lugar apropiado para cada mano: rojo para una mano, verde para la otra.
- Párese frente al atleta, dando indicaciones verbales para asegurar la posición correcta de la mano. El segundo entrenador asegura una posición apropiada del pie mientras se para detrás del atleta en el agua, dando el apoyo necesario.

Entrada al Agua — el Método Sosteniendo de la Cintura (Usar para asistencia máxima)

Puntos de Enseñanza

1. El atleta coloca las manos alrededor del cuello del entrenador.



2. El entrenador da apoyo al atleta sosteniendo la cintura del atleta.
3. El atleta mantiene contacto visual con el entrenador.

Entrada al Agua — Método de Mano con Mano (Usar para asistencia máxima)

Puntos de Enseñanza

1. El atleta coloca sus manos (palmas para abajo) en las manos del entrenador (palmas para arriba)
2. El entrenador y el atleta mantienen los brazos rectos.

Entrada al Agua — Jalada de Frente

Puntos de Enseñanza

1. El atleta coloca las manos (palmas para abajo) sobre las manos del entrenador (palmas para arriba).
2. El entrenador y el atleta mantienen los brazos rectos.
3. Usando este método, el entrenador está libre para caminar hacia atrás jalando al atleta por la piscina.

Entrada al Agua — Apoyo en el Hombro para Flotación para Atrás (Usar para asistencia máxima)

Puntos de Enseñanza

1. Sostener al atleta mientras se inclina hacia atrás a la posición de flotación para atrás.
2. El entrenador jala al atleta para acercarlo, apoyando la cabeza del atleta en su hombro.
3. El entrenador da apoyo al atleta sosteniendo la cintura del atleta.

Entrada al Agua — Flotación para Atrás Apoyo Atrás

Puntos de Enseñanza

1. Sostener al atleta mientras se inclina a la posición de flotación para atrás.
2. Sostiene al atleta justa debajo de los omóplatos.
3. La cabeza puede apoyarse en los brazos del entrenador si es necesario.

Entrada la Agua — Método de Lado

Puntos de Enseñanza



1. El atleta se inclina hacia lo posición de flotación para atrás mientras el entrenador sostiene.
2. El atleta es sostenido en las caderas o a la mitad de la espalda.
3. Este método permite buen contacto visual entre el entrenador y el atleta.



Salida del Agua

Salida del Agua desde el Borde de la Piscina — Independiente

Esta salida del agua también puede lograrse con asistencia del entrenador. Conforme al atleta se empuja, usando buena fuerza de pierna, el entrenador empuja al atleta hacia el borde de la plataforma de la piscina. El entrenador continúa sosteniendo las caderas del nadador y lo ayuda a subir al borde de la piscina.

Puntos de Enseñanza



1. Mira el borde de la piscina y pone las manos en la plataforma de la piscina (palmas para abajo).



2. Con los pies empujando del fondo de la piscina, usando buena fuerza de pierna, el atleta se levanta a la vez de rotar sus glúteos hacia el borde de la piscina.



3. Desde esta posición, el atleta roda para finalizar en una posición sentado en el borde de la piscina.

Consejos de Entrenamiento

- Sosteniendo al atleta de las caderas, ayude levantando y guiando al atleta hacia el borde de la piscina.
- Asegúrese que el atleta da un buen empujón fuerte con las piernas.

Salida del Agua — Método de Escalera

Puntos de Enseñanza

1. Mira la escalera.
2. Toma los lados de la escalera con los pulgares adentro y los dedos afuera del pasamanos de la escalera.
3. Coloca el pie en el peldaño de abajo.
4. Continúa subiendo la escalera, un peldaño a la vez, hasta alcanzar el peldaño superior.
5. Se para en la plataforma de la piscina.

Consejos de Entrenamiento

- Párese en el agua detrás del atleta, dándole indicaciones verbales para asegurar colocación apropiada de las manos y pies.
- Un segundo entrenador en la plataforma de la piscina asegura una salida segura de la escalera a la plataforma.



Empujarse y Deslizarse

Realice la Flotación Boca Abajo

Puntos de Enseñanza

1. Parado en agua a profundidad de la cintura e inclinándose hacia delante en la cintura, coloque los brazos rectos al frente del cuerpo, no más abiertos que al ancho de los hombros.
2. Baje la cabeza hasta que la cara esté adentro del agua.
3. Inclinándose hacia delante, se empuja muy suave con los dedos de los pies hasta que los pies se separan del fondo y flota en la superficie.

Vista desde Arriba



Vista Debajo del Agua



Consejos de Entrenamiento

- Asegúrese que el atleta se empuja con los dedos de los pies para llevar las piernas a la superficie.
- Si la cabeza está arriba, las piernas y pies no flotarán.
- Al principio, algunos atletas pueden necesitar apoyarse en el entrenador.
- Haga que el atleta se detenga del borde de la piscina, los brazos rectos. Deteniéndolo de la cintura, levante las piernas del fondo hasta que el atleta esté nivelado con el agua. Gradualmente reduzca la asistencia.



Recuperación a Flotación Boca Abajo

Puntos de Enseñanza — Empujarse y Deslizarse con Recuperación — Independiente



1. Manteniendo los brazos rectos, los empuja hacia el fondo de la piscina.



2. Sube las rodillas, debajo del cuerpo mientras levanta la cabeza.



3. Pone rectas las piernas y se para en el fondo de la piscina.



Puntos de Enseñanza — Empujarse y Deslizarse con Recuperación — Usando Una Tabla Flotadora

Los pasos para lograr empujarse y deslizarse con recuperación usando una tabla flotadora son los mismos que con cualquier clase de asistencia o sin asistencia.



1. Se empuja de un lado de la piscina usando una tabla flotadora.



2. Mantiene una posición estilizada.





3. De la posición estilizada, mantiene los brazos rectos, empuja las manos hacia abajo hacia el fondo de la piscina.
4. Sube las rodillas, debajo del cuerpo mientras levanta la cabeza.
5. Pone rectas las piernas y se para en el fondo de la piscina.



Puntos de Enseñanza — Empujarse y Deslizarse con Recuperación — Usando Dos Tablas Flotadoras

Usando dos tablas flotadoras, el atleta usa la misma técnica que con una tabla flotadora.



1. Manteniendo los brazos rectos, los empuja hacia el fondo de la piscina.



2. Sube las rodillas, debajo del cuerpo mientras levanta la cabeza.
3. Pone rectas las piernas y se para en el fondo de la piscina.

Puntos de Enseñanza — Empujarse y Deslizarse con Recuperación — Asistido

Los atletas que aún no pueden lograr empujarse y deslizarse independientemente pueden usar la misma técnica que los métodos de tabla flotadora. Sin embargo, el entrenador proporcionará apoyo del cuerpo superior a los atletas, mientras ellos llevan sus pies hacia el fondo de la piscina.



Consejos de Entrenamiento

- Los brazos deben estar rectos, con las palmas de las manos hacia el fondo de la piscina.
- Tan pronto como el empuje del brazo se inicia, la cabeza se empieza a levantar.
- El atleta no debe tratar de pararse muy pronto. Espere hasta que el cuerpo se haya movido completamente a la posición vertical.



Juegos & Actividades para Enseñar Destrezas Básicas

Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Entrada al Agua Ajuste Mental Confianza al Agua	Canciones de Entrada	Cante una canción o rima cuando el atleta entra al agua después de estar sentado al lado de la piscina, con asistencia.
Confianza al Agua	Salpicar	El atleta se sienta al lado de la piscina y salpica o pateo el agua para tratar de mojar al entrenador. Al hacerlo, el atleta también se moja.
Confianza al Agua	Se sienta Cerca del Agua	<ul style="list-style-type: none"> • Camina alrededor de la piscina y se familiariza con el área de la piscina. • Se para cerca de la piscina. • Se sienta cerca de la piscina con el entrenador.
Confianza al Agua	Se Sienta en el Borde de la Piscina	<ol style="list-style-type: none"> 1) Se sienta en el borde de la piscina. 2) Se moja las manos, los pies, la cara, los hombros y el cuello. 3) Mueve un pie para arriba y para abajo en el agua. 4) Mueve el otro pie para arriba y para abajo también.
Entrada al Agua — Independiente	Entrena	<ol style="list-style-type: none"> 1) Los atletas sostienen las caderas u hombros del atleta al frente, formando una línea/cadena o tren. 2) Bajando la rampa, o caminando alrededor en agua superficial, pretendiendo ser un tren. 3) Pasan debajo de los brazos de dos asistentes que forman un túnel. 4) Conforme los atletas desarrollan mayor



		confianza al agua, pueden no necesitar sostenerse a las caderas u hombros de sus compañeros al bajar la rampa.
--	--	--

Entrada en Grupo a la Piscina



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Respiración	Soplar un Huevo	El atleta sopla un huevo plástico o pelota de ping pong sobre la superficie del agua. El atleta puede tratar de voltear el huevo. (Soplar en el Agua)



Soplar un Huevo



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Respiración	Espejo Mágico	Pretenda que un aro de salto/clavado es un espejo mágico — aro en el agua y el atleta sopla en el espejo para pedir un deseo. (Soplar al Agua).
Respiración	Manos en Taza	El atleta sopla el agua de las manos en taza llenas de agua. (Soplar al Agua)

Respirar en las Manos



Al nadador que se le ve que “nadando” crol con la cara completamente fuera del agua, que le preocupa ser salpicado y el agua cerca de la cara, no se ha ajustado apropiadamente al ambiente del agua. La familiarización del nadador con este nuevo ambiente y el medio del agua se logran mejor por medio del juego para nadadores jóvenes y adultos. Dicho juego es dirigido hacia desarrollar en el nadador una entendimiento de las propiedades del agua.

Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Respiración	Hora de Ducha	Use un contenedor plástico con hoyos en el fondo. Llene el contenedor con agua y sosténgalo sobre la cabeza del atleta para crear una ducha. Llame a este tiempo de la lección “hora de ducha.” (Soplar al Agua)





Hora de Ducha



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Caminar	Caminata Asistida	<ol style="list-style-type: none"> 1) Entra a la piscina al agua a profundidad del pecho. 2) De pie, de frente a la pared de la piscina, coloca las dos manos en la pared. 3) Camina de lado el ancho de la piscina. 4) Libera una mano y camina de lado el ancho de la piscina con apoyo de una mano. 5) Se para de espalda a la pared de la piscina. 6) Se sostiene de la pared de la piscina con una mano (mano afuera) y camina de esquina a esquina en el extremo bajo.
Caminar	Caminata Independiente	<ol style="list-style-type: none"> 1) Entra a la piscina. 2) Se para de espalda a la pared de la piscina. 3) Camina de la esquina en el extremo bajo. 4) Camina atravesando la piscina en agua a profundidad del hombro.



Caminar en Agua



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Caminar	Carreras de Caminata	<ol style="list-style-type: none"> 1) Haga una fila de los atletas contra la pared en agua superficial. 2) A la señal de “inicio” ellos caminan a través de la piscina al otro lado. 3) El primero en llegar el es ganador. 4) El juego puede ser variado flotando hula hoops (aros) a la mitad, pidiendo a cada atleta que vaya a tirarlos, o variando la forma en que se les dice a los atletas cómo moverse (caminar, saltar, brincar. 5) También puede variarse dándole a cada atleta una cuchara plástica y una pelota de ping pong y dejando que el atleta empuje la pelota con la cuchara conforme camina.



Carreras de Caminata





Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
<p>Caminar Control de Rotación</p>	<p>Luz Roja</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Un “Él/Ella” (atleta) es seleccionado y se va al lado de la piscina más cerca del entrenador, opuesto al resto del grupo. 2) El grupo se para de lado a lado del otro lado de la piscina. 3) “Él/Ella” da la espalda al grupo y mira al entrenador que está parado en el borde enfrente de él. 4) Tan pronto como “Su” espalda es girada, los atletas empiezan a avanzar hacia “él/ella” de cualquier forma y en cualquier velocidad que seleccionen. 5) El entrenador enciende la antorcha roja, “él/ella” grita “luz roja” conforme se vuelve a ver a los otros. 6) Cualquier atleta que es observado aún moviéndose por “él/ella” debe regresar al punto de inicio. 7) El juego continúa hasta que un atleta alcanza a “él/ella” sin haber sido detectado moviéndose. El atleta se vuelve el nuevo “él/ella”.
<p>Caminar</p>	<p>Serpientes</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Se forma una fila de atletas poniendo sus manos en las caderas u hombros del atleta al frente. 2) Caminan alrededor del agua y el líder o cabeza trata de capturar al último atleta en la línea o cola. 3) Cuando la cola es capturada, la cola se vuelve



		la cabeza. Los entrenadores pueden estar con los nadadores en la fila si es requerido.
Caminar	Piedras de Pasos	Caminan en el agua como si estuvieran caminando sobre grandes piedras. Levantan los pies del fondo de la piscina.
Caminar	¿Cuántos Pocos Pasos?	Viajan una distancia dada en tan pocos pasos como sea posible.
Caminar — Control de rotación	Seguir al Líder	En agua a profundidad de la cintura, los atletas se forman detrás del “líder” que los lleva por una cantidad de movimientos que le pide el entrenador; por ejemplo, caminar, correr, para adelante y para atrás, zig-zag, saltar, tomar un aro, pasar un aro, etc. Cambie a los líderes para darles a todos la oportunidad. Los nadadores y entrenadores pueden estar en fila si es requerido para asistir a los nadadores.
Caminar Control de Rotación Vertical	Aros	<p>1) En agua a profundidad de la cintura, los atletas unen las manos en un círculo. Entre cada cuatro atletas y colgando de las manos unidas hay un aro.</p> <p>2) Al decir “fuera”, los atletas intentan mover los aros en círculos sin soltar las manos.</p> <p>3) Esto requerirá acciones de serpenteo y hundimiento. Cuando el entrenador dice “deténganse” cualquier atleta en contacto con un aro obtiene un punto en contra. Repetir. Los ganadores son aquellos con menos puntos al final del juego.</p>
Saltar	Salto de Canguro	Pretenda que usted es un canguro y haga movimientos de rebote en el agua. Los nadadores ven al entrenador que se moverá para atrás. Apoye conforme sea apropiado.



Saltos d Canguro



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Control de la Cabeza	Abajo y Arriba	1) Los nadadores formados en una fila se paran en el agua. 2) Los nadadores pasan una pelota sobre la cabeza y debajo de las piernas desde el frente de la fila hasta el final. 3) Cuando el nadador al final de la fila recibe la pelota, se mueve al frente de la fila.



Abajo y Arriba



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Control de la Cabeza	Bicicletas de Agua	Forme una fila de lado a lado, los entrenadores detrás de los nadadores. Los brazos de los entrenadores están dentro de los brazos de los nadadores — manillares planos. Muévase como grupo o divida al grupo. Actividades de manejar o correr en bicicleta.
Respiración — Soplar Burbujas	Espejo Mágico	Soplar burbujas en un aro de salto/clavado para pedir un deseo. (Soplar al Agua)
Recuperación Para Adelante (Rotación Vertical)	Sol, Viento y Lluvia	<p>1) Formación de círculo, alternar instructor y nadador. Apoye conforme sea apropiado.</p> <p>2) A la llamada “El sol está brillando” todos los nadadores se acuestan a tomar el sol.</p> <p>3) A la llamada “El viento está soplando,” todos los</p>



		<p>nadadores rotan el cuerpo para soplar al centro del círculo.</p> <p>4) Repetir.</p> <p>5) Para finalizar el juego, a todos los atletas se les dice "Lluvias de Abril" y los pies salpican en el centro.</p>
<p>Recuperación para Adelante (Rotación Vertical)</p>	<p>Capturar los Dedos</p>	<p>1) Hacer un círculo viendo hacia adentro y los nadadores de frente a los entrenadores.</p> <p>2) Los nadadores empiezan en posición de silla y luego ponen las cabezas hacia atrás para flotar, todos los pies apuntando al centro.</p> <p>3) Al decir "capturar dedos" una rotan hacia delante como sillas, tratando de capturar el pie a otro nadador.</p> <p>4) Recuerde a los nadadores que soplen.</p>



Recuperación para Adelante — Asistido



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Recuperación para Adelante (Rotación Vertical)	Muñecos de Trapo	1) Los nadadores se forman en un fila de lado a lado, alternar entrenador y nadador, más un entrenador extra como apoyo lateral en un extremo si se une a la fila. 2) El entrenador camina para atrás, el nadador en flotación relajada para atrás. 3) El entrenador cambia de dirección para caminar hacia delante, y el nadador, usando movimiento de cabeza únicamente, hace una rotación vertical a posición de flotación boca abajo. Control de respiración en posición de flotación boca abajo.
Recuperación Para Adelante (Rotación Vertical)	Carrusel/Rueda de Agua	1) Los nadadores y entrenadores en círculo.



		<p>2) Los nadadores flotan para atrás con apoyo de los entrenadores.</p> <p>3) Mover el círculo.</p> <p>4) Los nadadores se mueven de flotación para atrás a flotación para el frente y regresan a flotar para atrás.</p>
Se sumerge debajo del Agua	Aro Encima del Agua — Pasar Abajo	Use un aro grande y póngalo encima del agua. El nadador tiene que empezar desde fuera del aro, sumergirse y moverse a la superficie dentro del aro.

Aro Encima del Agua — Pasar Abajo



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Se sumerge debajo del Agua	Puente de Londres	Dos nadadores hacen un puente, arco con los brazos. Otros nadadores pasan debajo del puente y se sumergen. Suba o baje el puente para desafiar a los nadadores.



<p>Se sumerge debajo del Agua</p>	<p>Aquí, Allá, En dónde</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) El entrenador dice "Aquí", "Allá" o "En dónde" 2) Cuando el entrenador dice "Aquí", los nadadores se mueven tan rápido como puedan a donde está el entrenador. 3) Cuando el entrenador dice "Allí", los nadadores se mueven a donde el entrenador está señalando. 4) Cuando el entrenador dice "En dónde", los nadadores se sumergen (se esconden debajo del agua).
-----------------------------------	-----------------------------	---

Aquí, Allá, En dónde



<p>Punto/Destreza de Enseñanza</p>	<p>Nombre</p>	<p>Descripción</p>
<p>Se sumerge debajo del Agua</p>	<p>Tesoro Hundido</p>	<p>El instructor coloca objetos (discos esparcidos, aros de saltos, etc.) en el fondo de la piscina. Los</p>



		nadadores se hunden en el agua para recolectar el tesoro.
Se sumerge debajo del Agua	Captura Debajo del Agua	Un nadador debe seguir a uno de los otros nadadores. Si un nadador se hunde en el agua no puede ser seguido.
Se sumerge debajo del Agua	Escuche Su Número	Formación de círculo, alternar instructor y nadador, con apoyo de la mano. Los entrenadores cuentan despacio, “uno, dos, tres, cuatro,” etc. Al escuchar “uno”, los nadadores se sumergen, exhalando despacio. Su número es el que escuchan al salir. El número más alto es el ganador.
Ojos Abiertos Debajo del Agua	Discos Dispersos	Coloque varios discos numerados en el fondo de la piscina. Los instructores dicen un número que el nadador debe recuperar. El nadador debe abrir los ojos debajo del agua para identificar y recuperar el disco correcto.
Ojos Abiertos Debajo del Agua	Contar Dedos Debajo del Agua	El nadador se sumerge y el instructor sostiene un número de dedos debajo del agua al que debe mirar el nadador cuando está sumergido. El nadador sale y dice al instructor cuántos dedos tenía sostenidos.
Ojos Abiertos Debajo del Agua	Monedas en una Fuente	Un número de discos de color son lanzados al agua. En la señal de “fuera”, los nadadores respiran, se sumergen y tratan de recoger todos los discos posibles.
Respiración — Controlada	Hablar Debajo del Agua con un Compañero	<p>1) Dos nadadores o un nadador y el entrenador se dan la mano viéndose entre si.</p> <p>2) Ambos se sumergen juntos y hablan entre ellos soplando burbujas debajo del agua — los nadadores ven si pueden escuchar lo que el otro dice.</p> <p>3) (Exhalan Mientras Están Sumergidos)</p>

Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Respiración — Controlada	Sube y Baja con Compañero	<p>1) Dos jugadores o un nadador y el entrenador se dan las manos viéndose entre sí.</p> <p>2) Uno se hunde y luego sale.</p>



		<p>3) El otro se hunde y luego sale.</p> <p>4) Repetir varias veces como sube y baja, subiendo y bajando.</p> <p>5) Cuando esté debajo del agua, el nadador debe soplar burbujas.</p> <p>6) (Exhalar Cuando están Sumergidos)</p>
<p>Recuperación Rodando</p>	<p>Hola/Mírame</p>	<p>1) El nadador está en posición de flotación para atrás.</p> <p>2) La cabeza del entrenador está al lado de la oreja izquierda de los nadadores, y el apoyo es en el centro de equilibrio del nadador.</p> <p>3) El entrenador, rota al nadador un cuarto hacia la derecha, luego dice "mírame" u "hola."</p> <p>4) El nadador gira fuerte la cabeza hacia el entrenador. No se permite más giro y el nadador recuperará el equilibrio.</p> <p>5) Repetir del otro lado con la cabeza del entrenador en la oreja derecha del nadador y rota al nadador un cuarto a la izquierda.</p> <p>6) (Rotación Lateral de Resistencia & Control — Girando)</p>



Técnica Básica de Recuperación Girando — Como Grupo



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Recuperación Girando	Pasar el Aro	<ol style="list-style-type: none"> 1) Los atletas están en una formación de círculo, los nadadores sobre su espalda con los pies al centro y el instructor detrás de la cabeza. 2) La parte superior de la espalda del nadador está sostenida por las manos del entrenador. 3) Uno o varios aros (aros de salto) son pasados de nadador a nadador. 4) Todos los nadadores pasan y reciben el aro con la misma mano (por ejemplo, todos usan la mano



		<p>izquierda o todos usan la mano derecha).</p> <p>5) (Rotación Lateral de Resistencia & Control)</p>
Recuperación Girando	Giro Lateral de 360 Grados	<p>La rotación lateral desde la posición de flotación sobre la espalda de 360 grados para regresar a posición de flotación sobre la espalda.</p> <p>(Rotación Lateral de Resistencia & Control — Girando)</p>
Recuperación Girando	Pescados en la Red	<p>1) Formación de círculo con nadador e instructor alterno, usando apoyo de brazo largo.</p> <p>2) Los nadadores toman turnos para ser 'pescado' en la red circular.</p> <p>3) Escapar de la red es debajo de los brazos del círculo, re-entrar es sobre los brazos con una rotación combinada.</p> <p>4) También puede jugarse con el círculo moviéndose.</p> <p>5) (Rotación Lateral de Resistencia & Control — Girando)</p>
Deslizamiento Turbulento	Ven a Mi	<p>1) El nadador está en flotación sobre la espalda.</p> <p>2) El entrenador está detrás de la cabeza del nadador y camina hacia atrás, creando turbulencia con las manos para mover al nadador en un deslizamiento sobre la espalda.</p>
Sentarse en el Fondo	Sentarse con un Compañero	<p>Dos nadadores se toman de las manos y se sientan juntos en el fondo de la piscina. También puede ser un nadador y un entrenador.</p>
Respiración — Controlada	Cantan Debajo del Agua	<p>Soplar por la nariz.</p>
Flotación de Hongo	Flotación de Hongo	<p>Flotar en forma de hongo con las manos sosteniendo los tobillos y la espalda arqueada hacia la superficie del agua.</p>



Flotación de Hongo



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Flotación de Hongo	Estrellas y Hongos	<ol style="list-style-type: none">1) Si están en agua superficial, empezar en posición de silla; si están en agua profunda, empezar manteniéndose a flote en el agua.2) El líder del grupo dice la forma, por ej., "Estrella," y cuenta "cinco, cuatro, tres, dos, uno," dando a los nadadores tiempo para equilibrarse sin moverse en la forma dicha.3) Regresar a la posición de inicio.4) Repetir con otra posición.



Estrellas & Hongos



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Empujar y Deslizarse	Cohetes	Los nadadores realizan empujarse y deslizarse, y el instructor lo llama un cohete. Pueden usar un aro grande por el cual los nadadores deben deslizarse. ¿Qué tan lejos puede deslizarse?



Cohetes



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Remar	Botes de Remo	Los nadadores realizan una brazada para atrás con los dos brazos — como los remos de un bote.
Remar	¿Cuántas Pocas Brazadas?	1) Los nadadores se mueven en una distancia haciendo una acción de propulsión sobre su espalda (por ej., remar de espalda, brazada para atrás con los dos brazos). 2) Contar las acciones/brazadas y tratar de mantenerlas a un mínimo enfatizando el deslizamiento en la brazada.



Remar



Punto/Destreza de Enseñanza	Nombre	Descripción
Patear	Torpedos	Empujar, deslizarse y patear en posición para enfrente o para atrás. Esta acción es llamada torpedos.
Patalear	Botes de Motor	Diga a los nadadores que deben pretender ser botes de motor pateando con sus piernas mientras sostienen uno o dos tablas flotadoras.
Todos	Simón Dice	Juegue el juego “Simón Dice” con actividades diseñadas para dar confianza en el agua y enseñar destrezas básicas de natación. El entrenador selecciona la tarea para cubrir los puntos de enseñanza requerida.
Familiarización con el Agua	Splish-Splash (Salpicar)	Los nadadores están organizados en dos equipos. En agua a profundidad de la cintura, cada equipo forma un círculo. Una jarra o cubeta plástica es colocada en el centro en una tabla flotadora. A la señal de “fuera”, todos los atletas empiezan a salpicar agua a la jarra o cubeta de su equipo.



		Ningún atleta puede tocar su jarra o cubeta. El equipo que llena primero la jarra o cubeta es el ganador.
Familiarización con el Agua & Confianza	Intercepción en Tres	<p>1) Organizados en tríos, con los nadadores de afuera de frente uno a otro. Otro nadador se para entre ellos.</p> <p>2) Los dos nadadores de afuera tratan de hacerse tantos pases como sea posible sin que el nadador del centro intercepte la pelota.</p>
Familiarización con el Agua & Confianza	Naves Espaciales y Estación Espacial	<p>1) El entrenador (cápsula espacial) envuelve al nadador (astronauta) dentro de los brazos en círculo y une las manos.</p> <p>2) El nadador presiona la oreja del entrenador para abrir la puerta de la cápsula.</p> <p>3) Luego, usando sola las manos (sin movimiento de piernas), el nadador se mueve fuera de la puerta, circula la cápsula, entra en la puerta nuevamente y presiona la otra oreja para cerrarla.</p> <p>4) Una variación es que todo el grupo se una en una estación espacial grande. Dos astronautas tienen que abrir la puerta y circular la estación, viajando en la misma dirección o direcciones opuestas.</p>



Ejemplo del Formulario para un Plan de Sesión de Entrenamiento

Grupo: Grupo para Aprender a Nadar

Fecha: 2/2/2004

Sesión Número: 3 de 12 Semanas

Número de Atletas: 20

Número de Entrenadores: 4

Número de Asistentes/Entrenadores En el Agua: 4

Número de Asistentes/Entrenadores Fuera del Agua: 2 + 3 padres

Metas de la Sesión: Evaluaciones Finales & Establecimiento de Metas para la Temporada + Metas de Grupo

Grupo	1	2	3	4
Habilidad	Principiante	Confiado en el Agua	Flota y se Desliza	Grupo Adulto — habilidad mixta
Número	3	5	8	6
Edades	8 años	8-12 años	12-18 años	20 años+
Tiempo de Clase	40-60 minutos	40-60 minutos	60 minutos	60 minutos
Personal	1 entrenador — 1 asistente	1 entrenador — 1 asistente	1 entrenador — 1 asistente	1 entrenador — 1 asistente
Otro apoyo	1 gerente de sesión	1 padre supervisor fuera del agua	1 padre supervisor fuera del agua	1 supervisor de carril fuera del agua
Metas de la Lección	<ul style="list-style-type: none"> • Reforzar la última sesión • Crear confianza de equipo • Tararear 	<p>Trabajar en</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad • Respirar • Destrezas sociales 	<p>Desarrollar destrezas necesarias para pasar al siguiente nivel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Respirar 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar necesidades individuales. • Trabajo de respiración para el plan individual de cada atleta.
Equipo	<ul style="list-style-type: none"> • Tablas flotadoras — 2 cada uno • Aros para Salto • Aro 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablas flotadoras — 2 cada uno • Aro 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablas flotadoras — 2 cada uno • Tabla de Estiramiento con dibujos 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablas flotadoras — 2 cada uno • Aros para Salto • Gafas • Discos para Agitar



	<ul style="list-style-type: none"> • Discos para Agitar • Gafas 			<ul style="list-style-type: none"> • Aro • Tabla de Estiramiento
Necesidades de Espacio	Espacio debajo de la piscina — área segura	Agua superficial y a profundidad del pecho.	Agua a profundidad del pecho — borde del carril, algo de trabajo en agua profunda; proporción 1-1	Agua a profundidad del pecho — borde del carril — espacio para patear desde la pared en la misma profundidad de agua
Calentamientos (10-15 minutos)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Trotar en el mismo lugar 2) Sacudirse 3) Se sienta en el borde de la piscina 4) Entrada asistida 5) “Hola” juego en círculo 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Correr en el mismo lugar 2) Sacudirse 3) Se sienta en el borde de la piscina 4) Entrada deslizada 5) Saltos de canguro en su propia área 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Trata en el mismo lugar 2) Sacudirse 3) Estiramientos simples como en la tabla preparada 4) Se sienta en el borde de la piscina 5) Entrada deslizada 6) Corre alrededor del área designada, regresa para atrás 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Grupo se reúne, mueven el cuerpo — círculos con los brazos, trota, sacude las piernas 2) Estiramientos en tierra 3) Entra a la piscina 4) Aeróbicos en agua con música: camina, se desliza, trota, salta, en el espacio del carril; se para y trota en el mismo lugar usando movimientos de brazos & rodillas altas.
Evaluar y Repasar (10-15 minutos)	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de Conducir Carro — hace burbujas en 	<ul style="list-style-type: none"> • Hace sonidos de morsa en la piscina 	<ul style="list-style-type: none"> • Empuja y se desliza con tabla flotadora — sopla burbujas en la piscina — 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de respiración para aplicarse — como en otros tres



	<p>el aro para salto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hace burbujas en el aro para salto en la superficie del agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Dice hola debajo del agua a un amigo 	<p>se para para respirar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agregar relevos 	<p>grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habla al compañero debajo del agua — le dijo al compañero lo que dijeron
<p>Punto de Enseñanza del Día (10-15 minutos)</p>	<p>Empieza a tararear</p> <p>Juego "Esta es la Forma Que Nosotros ..." — agregar tarareo</p>	<p>Practicar tararear</p> <p>Agregar tarareo y flotar — como abejas, usar tablas flotadoras si es necesario.</p>	<p>Practicar flotación de hongo — tararear</p> <p>Tratar de dar vueltas, usar entrenadores, aro y cuerda del carril para ayudarse.</p>	<p>Actividades de tarareo al propio nivel del atleta, ver grupos 1,2,3.</p>
<p>Punto Secundario de Enseñanza (10-15 minutos)</p>	<p>Todos los Grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chequear que todas las Evaluaciones sean actuales — pruebe destrezas no marcadas que usted cree pueden lograrse. • Tareas logradas fuera del agua con marcas de asistencia — Recordar que el grupo también prueba la destreza. 			
<p>Enfriamiento (10-15 minutos)</p>	<p>Todos los Grupos</p> <ul style="list-style-type: none"> • En lugar de juegos usuales haga que los nadadores ayuden a planificar metas para la temporada. • Escríbalas, o haga un dibujo (por ejemplo, burbujas) para que el atleta guarde. 			



Programa de Principiantes de 12 Semanas — Ejemplo

Semana 1

Conozca la piscina, personal, atletas, familia y tutores
Familiarización con el agua, entradas, salidas, reglas de la piscina, etiqueta

Semana 2

Refuerce semana 1
Inicie evaluaciones de destrezas
Introduzca respiración

Semana 3

Finalice las evaluaciones de destrezas — establecimiento de metas para cada persona para la temporada
Sonido, movilidad, control de rotación, flotaciones y dar vueltas

Semana 4

Revise las destrezas de la sesión anterior
Empiece a identificar y desarrollar programas individuales
Introduzca acciones de brazos, continúe con respiración y flotaciones

Semana 5

Revise las sesiones anteriores
Trabaje en puntos débiles — refuerzo por medio de juegos y actividades
Introduzca actividades de equipo y de grupo — relevos

Semana 6

Trabajo en puntos identificados de la semana anterior — trabaje en puntos débiles
Revise metas individuales — ajuste conforme sea requerido

Semana 7

Conduzca evaluaciones de destrezas
Trabaje en destrezas identificadas
Revise y progrese en el trabajo de la sesión anterior.

Semana 8

Introduzca nuevas destrezas — flotar hacia atrás, empujarse y deslizarse, patear como listo
Continúe trabajo de equipo y relevos

Semana 9

Introduzca eventos de competición conforme sean identificados para cada grupo
Practique en un ambiente de juegos no competitivos

Semana 10

Introduzca aspecto de carrera de eventos
Practique buen deportivismo — use relevos y anime a los amigos

Semana 11

Conduzca evaluación final de destrezas para la temporada
Practique progresión completa de las destrezas — finalice con eventos, juegos divertidos

Semana 12

Gala de competición de diversión con premios
Certificados de Logro para la temporada



Destrezas del Atleta de Acuáticos — Evaluación para Aprender a Nadar

Nombre del Atleta

Fecha de Inicio

Nombre del Entrenador

Instrucciones

1. Use la herramienta al principio de la temporada de entrenamiento/competición para establecer una base del nivel de destreza inicial del atleta.
2. Haga que el atleta realice la destreza varias veces.
3. Si el atleta realiza la destreza correctamente tres de cinco veces, marque la casilla al lado de la destreza para indicar que la destreza ha sido lograda.
4. Programe sesiones de evaluación dentro de su programa.
5. Los nadadores pueden realizar las destrezas en cualquier orden. Los atletas han logrado esta lista cuando todos los puntos posibles han sido logrados.

Ajuste al Agua

- Se sienta en el borde de la piscina
- Se sienta en el borde de la piscina y patalea

Entrada al Agua — Asistido

- Se sienta en el borde de la piscina
- Baja caminando en la rampa
- Entra a la piscina usando las escaleras
- Baja la escalera
- Se desliza a la piscina desde el borde

Entrada al Agua — Independiente

- Baja caminando en la rampa
- Entra a la piscina usando las escaleras
- Baja la escalera
- Se desliza a la piscina desde el borde
- Salta al extremo con agua superficial



Respiración — Sopla Aire Hacia Afuera

- Sopla Aire Hacia fuera
- Sopla objeto a través del agua
- Exhala mientras está sumergido

Respiración — Sopla Burbujas

- Sopla en el agua
- Sopla para mover el agua
- Hace sonidos en el agua
- Hace sonido con la nariz debajo del agua

Respiración — Controlada

- Patrón continuo de respiración y exhalación
- Exhala por la nariz y boca en forma relajada y rítmica

Posiciones Estáticas

- Se para en el agua — asistido
- Se para en el agua — independiente
- Se para en el agua contra turbulencia — asistido
- Se para en el agua contra turbulencia — independiente
- Se tiende sobre la espalda en posición fija — asistido
- Se tiende sobre la espalda en posición fija contra turbulencia — asistido
- Se para o se sienta en posición de silla — asistido
- Se para en posición de silla — independiente
- Se para o se sienta en posición de silla contra turbulencia — asistido
- Se para en posición de silla contra turbulencia — independiente

Desarrolla Confianza al Agua

- Pone la cara en el agua
- Confiado para no apretar al entrenador

Caminar en el Agua — Control de la Cabeza

- Camina en la piscina en agua superficial (a la cintura) — asistido
- Camina en la piscina deteniéndose de un lado con una mano
- Camina en la piscina — independiente
- Camina en la piscina independiente — agua superficial
- Camina en la piscina asistido — profundidad del pecho
- Camina en la piscina independiente — profundidad del pecho
- Se resbala hacia los lados/cambia direcciones — asistido
- Se resbala hacia los lados/cambia direcciones — independiente



- Camina hacia delante y hacia atrás — asistido
- Camina hacia delante y hacia atrás — independiente

Saltar

- Salta en agua superficial — asistido
- Salta en agua superficial — independiente

Sale del Agua — Asistido

- Sube caminando en la rampa
- Sube la escalera
- Mantiene una posición segura al lado de la piscina
- Sube para salir por un lado de la piscina

Sale del Agua — Independiente

- Sube caminando en la rampa
- Sube la escalera
- Mantiene una posición segura al lado de la piscina
- Sube para salir por un lado de la piscina — independiente

Recuperación Hacia Delante

- Sostenido, pies en el fondo, se mueve hacia delante y hacia atrás
- Usando dos tablas flotadoras, se mueve hacia delante y hacia atrás

Se sumerge en el Agua

- Se sumerge en agua superficial — asistido
- Se sumerge en agua superficial — independiente
- Se sumerge en agua a profundidad del pecho — asistido
- Se sumerge en agua a profundidad del pecho — independiente

Ojos Abiertos Debajo del Agua

- Puede abrir los ojos — con gafas
- Puede abrir los ojos debajo del agua — sin gafas

Sentarse en el Fondo

- Puede tocar el fondo de la piscina en agua superficial
- Puede tocar el fondo de la piscina agua a profundidad del pecho
- Se sienta en el fondo de la piscina agua superficial
- Se sienta en el fondo de la piscina en agua a profundidad del pecho

Flotar Boca Abajo

- Intenta flotar en el estómago
- Flota en el estómago con asistencia (cinturón de flotabilidad)



- Realiza flotación boca abajo por cinco segundos — independiente
- Se recupera de flotación frontal — asistido
- Se recupera de flotación frontal usando dos tablas flotadoras — asistido
- Se recupera de flotación frontal usando dos tablas flotadoras — independiente
- Se recupera de flotación frontal — independiente
- Realiza flotación boca abajo y se recupera a posición vertical
- Realiza flotación boca abajo con patada agitada

Flotación de Espalda

- Intentos para flotar de espalda
- Flota de espalda con asistencia (cinturón de flotabilidad)
- Realiza una flotación de espalda por cinco segundos — independiente
- Se recupera de la flotación de espalda — asistido
- Se recupera de la flotación de espalda usando dos tablas flotadoras — asistido
- Se recupera de la flotación de espalda usando dos tablas flotadoras — independiente
- Se recupera de la flotación de espalda a pararse — independiente
- Realiza una flotación de espalda y se recupera a una posición vertical
- Realiza una flotación de espalda con patada agitada

Recuperación Rodando

- Se recupera de flotación frontal a flotación de espalda — asistido
- Se recupera de flotación frontal a flotación de espalda usando aparato de flotación — asistido
- Se recupera de flotación frontal a flotación de espalda usando aparato de flotación — independiente
- Se recupera de flotación frontal a flotación de espalda — independiente
- Se mueve de flotación de espalda a frontal y regresa — asistido
- Se mueve de flotación de espalda a frontal y regresa — independiente

Deslizamiento Turbulento

- Flota de espalda mientras es empujado

Empuja y se Desliza — Posición Estilizada

- Se empuja y se desliza de frente — asistido
- Se empuja y se desliza de frente — usando aparato de flotación, dos tablas flotadoras,
- Se empuja y se desliza de frente — usando una tabla flotadora
- Se empuja y se desliza de frente — independiente
- Se empuja y se desliza de espalda — asistido
- Se empuja y se desliza de espalda — usando dos tablas flotadoras



- Se empuja y se desliza de espalda — usando una tabla flotadora
- Se empuja y se desliza de espalda — independiente

Remar

- Remar usando movimientos pequeños con los brazos
- Se empuja usando movimientos completos con los brazos

Patear

- Patea mientras se detiene del borde/alcantarilla de la piscina
- Patalea las piernas con asistencia del entrenador
- Se mueve hacia delante usando tabla flotadora y patada agitada de espalda — asistido
- Patea de frente — asistido
- Patea de frente en posición de deslizamiento — asistido
- Patea de frente en posición de deslizamiento — independiente
- Se mueve hacia adelante usando patada agitada — independiente
- Se mueve hacia delante usando patada agitada de espalda — independiente

Flotación de Hongo

- Sostenido, gira hacia delante, sopla y gira de vuelta
- Flotaciones de hongo
- De flotación de espalda, puede flotar como hongo y recuperarse

Seguridad en el Agua

- Identifica los límites de la natación
- Entiende e identifica las reglas de seguridad de la piscina
- Flota en agua a profundidad del cuello
- Demuestra una flotación vertical en agua profunda por dos minutos
- Demuestra acción del brazo para remar, cinco brazadas en agua a profundidad del cuello