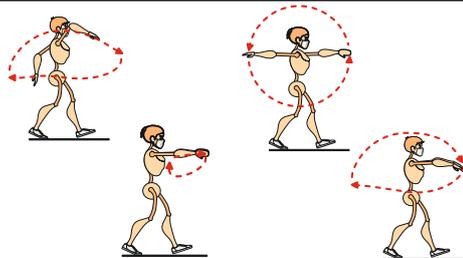
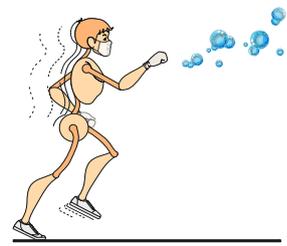


|  |  |   |   |                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
|--|--|---|---|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------|
| <b>OBJETIVOS</b>                         | Recordar conceptos de natación trabajando habilidades acuáticas básicas en seco.   |   |   |                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| <b>CONTENIDOS</b>                        | Movilidad articular, respiración, resistencia aeróbica y repaso de movimientos de los diferentes estilos de natación.  |   |   |                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| <b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>                | Bajo   | <b>DURACIÓN (minutos)</b>   |   | 4                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| <b>PARTES DE LA SESIÓN</b>               | <b>DOSIS CARGA</b>   | <b>EJERCICIOS</b>   | <b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>   | <b>MATERIAL</b>                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| <b>CALENTAMIENTO</b>                     | 5 minutos  | <p>Con una canción como "BOGGIE-BOGGIE" o similar que sea animada</p> <p>Tararear o escuchar la canción de "boggie-boggie" mientras realizas movimientos de piernas y brazos de los estilos de natación. Crol, espalda, braza, mariposa.</p> <p>1.Coordinando piernas y brazos.<br/>2.Coordinando movimiento de cabeza y brazos con</p>   |   | Ninguno                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b>                   | 40 min.  | <p style="text-align: center;"><b>JUEGOS:</b></p> <p>1."SIGUE LA POMPA"<br/>Fabrica o utiliza un "Lanza-pompas". Tu papá, mamá, hermano, hermana u otra persona que acompañe al niño/a y con la que convive sopla todas las pompas que pueda. El niño/a intenta atraparlas con desplazamientos, saltos, giros, agachándose, evitando que caigan al suelo y sin tocar el suelo ni ningún mobiliario de la calle (bancos, farolas, papeleras, barandillas...)<br/>¿Cuántas has conseguido explotar?<br/>Ahora le toca soplar al niño/a y se cambian los roles.</p> <p>2."PARQUE ACUÁTICO"<br/>Con los diferentes obstáculos que nos encontremos en la calle (bancos, farolas, líneas del suelo, pasos de cebra...) tendremos que esquivarlos, agacharnos, saltarlos, correr...sin tocarlos ni con el cuerpo ni con las manos. ¿Te acuerdas de las clases de natación?<br/>En cada obstáculo hacer un gesto de un estilo de natación (por ejemplo, en el estilo de crol saco la cabeza por el lado de manera correcta ¿Cuánto eres capaz de hacer?</p> | <br><br>   | Ropa cómoda y calzado deportivo |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| <b>VUELTA A LA CALMA</b><br>(10 minutos) | 10 Repeticiones  | <p>Ya en el domicilio:</p> <p>"HAZ MEMORIA Y MÍMICA"<br/>Recuerda un día en la piscina, playa, río... haz gestos, movimientos para contar tu recuerdo y si tienes que nadar hazlo. ¿Te has acordado de todo? ahora imagina un día futuro cuando vuelvas a ir ¿cambiará algo de lo que vas a hacer, respecto a la historia anterior?</p> <p>"SOPA DE LETRAS"<br/>Encuentra las 4 palabras escondidas en esta sopa de letras.<br/>Crol, agua, braza, tabla.</p>   | <p style="text-align: center;"><b>¡A NADAR!</b></p> <table border="1" style="margin: auto; text-align: center;"> <tr><td>T</td><td>C</td><td>R</td><td>O</td><td>L</td><td>A</td></tr> <tr><td>A</td><td>J</td><td>A</td><td>H</td><td>A</td><td>Z</td></tr> <tr><td>G</td><td>W</td><td>L</td><td>O</td><td>Z</td><td>G</td></tr> <tr><td>U</td><td>A</td><td>B</td><td>K</td><td>A</td><td>A</td></tr> <tr><td>A</td><td>N</td><td>A</td><td>P</td><td>R</td><td>Z</td></tr> <tr><td>U</td><td>L</td><td>T</td><td>M</td><td>B</td><td>L</td></tr> </table> | T                               | C | R | O | L | A | A | J | A | H | A | Z | G | W | L | O | Z | G | U | A | B | K | A | A | A | N | A | P | R | Z | U | L | T | M | B | L | Ninguno |
| T  | C  | R   | O   | L                               | A |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| A  | J  | A   | H   | A                               | Z |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| G  | W  | L   | O   | Z                               | G |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| U  | A  | B   | K   | A                               | A |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| A  | N  | A   | P   | R                               | Z |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| U  | L  | T   | M   | B                               | L |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| <b>AUTOEVALUACIÓN</b>                    | Sensación de intensidad 5   |   |   |                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |
| <b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>   | ¿Has sentido tu respiración más rápida durante la sesión? ¿al finalizar ha vuelto a un ritmo normal? ¿Tu corazón como ha latido? ¿Sientes que se han movido todos los músculos de tu cuerpo? ¿Cuántos movimientos y estilos de natación diferentes has recordado y realizado?<br>Otras observaciones: Ropa cómoda y zapatillas deportivas que sujeten los pies; Mantener una hidratación adecuada.<br>Evitar tocar y tener contacto con el mobiliario urbano que te encuentres en el espacio público donde realices la práctica. |   |   |                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |         |