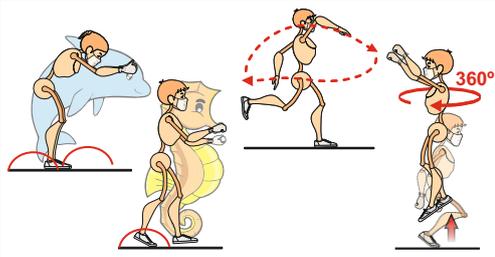
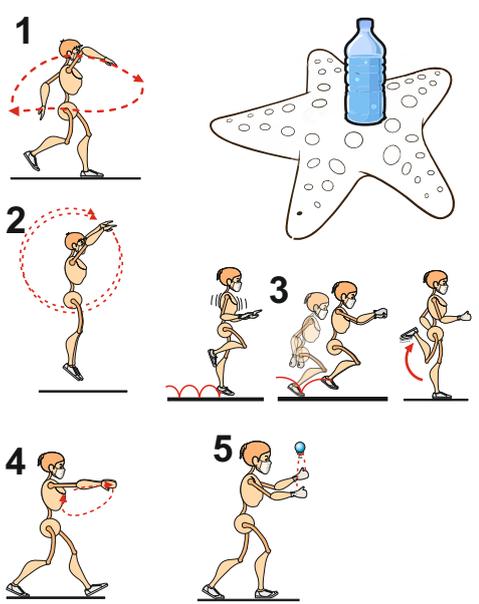


<b>OBJETIVOS</b>	Recordar y repasar en seco habilidades acuáticas y movimientos básicos de los diferentes estilos de natación. Trabajar la resistencia aeróbica. Favorecer la creatividad, imaginación y memoria.																																							
<b>CONTENIDOS</b>	Coordinación básica y tomar consciencia de la respiración según los diferentes movimientos y estilos de natación planteados.																																							
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	40 minutos																																					
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>																																				
<b>CALENTAMIENTO</b> (10 minutos)	2-3 Series	<p style="text-align: center;"><b>“MEMORIA ACUÁTICA”</b></p> <p>Imaginamos que estamos en la piscina. El acompañante asocia un movimiento a un número. Posteriormente dice el número para que el niño/a recuerde el movimiento asociado. Primera serie en orden y luego de manera aleatoria.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Bucear cómo un “delfín”. Coordinar apnea.</li> <li>2.- Ir a “caballito” imaginado que llevas churro.</li> <li>3.- Sprint estilo libre.</li> <li>4.- Salto al “agua” con giro de 360°</li> </ol>		Ninguno																																				
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (15-20 minutos)	2-3 Series Primero se realizan los ejercicios en orden y luego se combinan dos números de manera aleatoria.	<p style="text-align: center;"><b>“LA ESTRELLA DE MAR”</b></p> <p>Localizamos un punto central de referencia, donde dejaremos una botella de agua y a partir de ahí, 5 puntos numerados en el sentido de las agujas del reloj de forma radial.</p> <p>Los ejercicios se realizan a ritmo rápido en la ida, recuperando en la vuelta.</p> <p>El punto de partida y llegada siempre es el punto central. En función del nivel realizar la respiración de los estilos propuestos y/o respiraciones coordinadas con el movimiento.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ejercicios:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Trote con movimiento alterno de brazos (Crol).</li> <li>2.- Salto con pies juntos con movimiento simultáneo de brazos (Mariposa)</li> <li>3.- Trote con multisaltos, a una pierna, con las dos, laterales, etc.</li> <li>4.- Zancadas largas y alternas con brazos estirados, gesto de brazada de braza en cada paso (Braza)</li> <li>5.- Coge la pelota y desplázate rápidamente haciendo malabares con ella. ¡No puede caer al suelo! Déjala en el centro cuando acabes.</li> </ol>		Pelota y botella de agua																																				
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (5 minutos)	De vuelta a casa	<p>Caminamos cogiendo aire por la nariz y soltando por la boca, abre y cierra los brazos en cada ciclo respiratorio, relaja y disminuye tu frecuencia cardiaca. Conversar sobre aspectos técnicos, sensaciones en la piscina y objetivos personales.</p> <p style="text-align: center;"><b>“SOPA DE LETRAS”</b></p> <p>Encuentra las 4 palabras escondidas en esta sopa de letras. Aletas, aros, gorro y gafas.</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>A</td><td>Q</td><td>Z</td><td>K</td><td>E</td><td>G</td></tr> <tr><td>F</td><td>L</td><td>P</td><td>L</td><td>A</td><td>O</td></tr> <tr><td>I</td><td>U</td><td>E</td><td>F</td><td>P</td><td>R</td></tr> <tr><td>V</td><td>D</td><td>A</td><td>T</td><td>F</td><td>R</td></tr> <tr><td>B</td><td>S</td><td>O</td><td>R</td><td>A</td><td>O</td></tr> <tr><td>Z</td><td>L</td><td>D</td><td>E</td><td>M</td><td>S</td></tr> </table>	A	Q	Z	K	E	G	F	L	P	L	A	O	I	U	E	F	P	R	V	D	A	T	F	R	B	S	O	R	A	O	Z	L	D	E	M	S	Hoja de papel y lápiz
A	Q	Z	K	E	G																																			
F	L	P	L	A	O																																			
I	U	E	F	P	R																																			
V	D	A	T	F	R																																			
B	S	O	R	A	O																																			
Z	L	D	E	M	S																																			
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Sensación de intensidad 5 																																							
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Empieza a hacer calor, recuerda hidratarte. Tu ritmo cardíaco debe ir subiendo poco a poco, dosifica tu esfuerzo para llegar bien al final, controlando tu respiración. ¿Has recordado que ejercicio se escondía detrás de cada número? Evita el contacto con el mobiliario urbano dónde realices la práctica.																																							