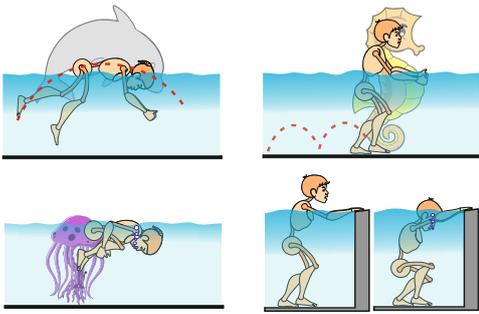
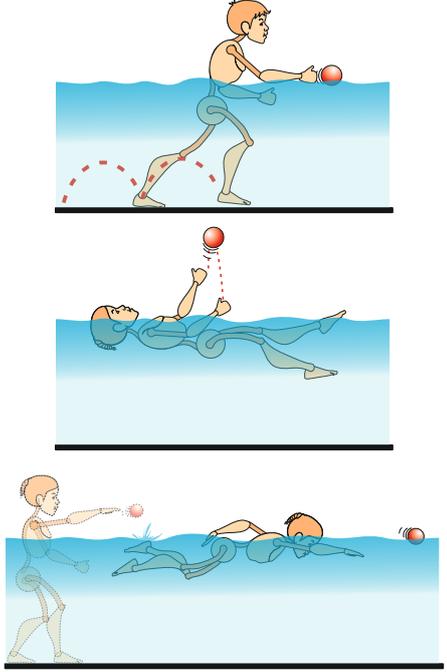
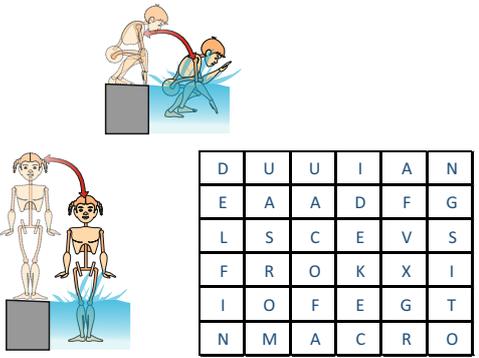


<b>OBJETIVOS</b>	Volver a tomar contacto con el medio acuático a través del desarrollo de habilidades básicas.			
<b>CONTENIDOS</b>	Habilidades acuáticas básicas: respiración, propulsión, flotación y saltos.			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	Bajo	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	30 minutos	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b> (5 minutos)	2-3 Series	<p style="text-align: center;"><b>ANIMALES ACUÁTICOS</b></p> <p>En el agua imitamos movimientos de los diferentes animales acuáticos que se nos ocurran. Por ejemplo: delfín, tiburón, cangrejo, ballena, medusa etc. respiración.</p> <p>3. Primero en el sitio y después desplazándote por el espacio.</p>		Ninguno
<b>PARTE PRINCIPAL</b> (20 minutos)	<p>Realizamos los ejercicios y al final podemos repetir todos o alguno intentándolo con dos pelotas.</p> <p>Se puede realizar en piscina poco profunda o profunda según el nivel del niño/a.</p>	<p style="text-align: center;"><b>LA PELOTA ACUÁTICA</b></p> <p>1.- Desplazar una pelota que flota empujándola con una mano, con la otra, pasándonos la pelota de una mano a la otra. ¿podemos hacerlo ahora sin apoyar los pies?</p> <p>2.- De espaldas, mirando al cielo, ¿puedo lanzar la pelota con una mano y cogerla con la otra? ¿podemos hacerlo sin apoyar los pies moviendo las piernas de espalda?</p> <p>3.- Lanzo la pelota cerca y voy nadando a por ella ¿puedes lanzarla más lejos? ¿puedes ir a por ella sin apoyar los pies? ¿y buceando?</p>		Pelota pequeña tenis o similar
<b>VUELTA A LA CALMA</b> (5 minutos)	Realizar 5 saltos o los que el niño/a pueda realizar.	<p><b>EL SALTO DE ...</b></p> <p>Salta al agua como animales acuáticos, rana, foca, delfín, pingüino, etc. Dentro del agua, ¿somos capaces de pasar por debajo de las piernas de papa, mama, hermano/a?</p> <p><b>SOPA DE LETRAS:</b> Encuentra 4 animales acuáticos.</p>		Hoja de papel y lápiz
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	Sensación de intensidad 5 - 6 			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Recuerda llevar tu propio material. Mantén la distancia de seguridad respecto a los demás. No olvides echarte crema de protección solar. Y siempre en la piscina tienes que estar "acompañado" por un adulto.			