



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

DOCUMENTACIÓN

200717001

TÉCNICO DEPORTIVO EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA DISCAPACITADOS. NATACIÓN

**Programa de actividades físicas en el medio acuático y
discapacidad**

ESPERANZA JAQUETI PEINADO

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Córdoba

24, 25 y 30 de noviembre y 1 de diciembre

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO ACUÁTICO Y DISCAPACIDAD

Gracias a las características que posee este medio, como son la densidad y las fuerzas de flotación, todo aquel que se introduce en él tiene la posibilidad de flotar en multitud de posiciones y de desplazarse por él con cualquier segmento corporal, por lo que los discapacitados no necesitan ningún artilugio para actuar en el agua y es más es en el único medio en el que entran sin sus sillas, andadores o muletas, dejándolas “aparcadas” al borde de la piscina.

Las actividades físicas en el medio acuático para aquella población que no tiene discapacidad, no tiene grandes diferencias con las que se programan para discapacitados. Lo mismo que muchas de las actividades dirigidas al cuerpo provienen del medio terrestre y se han adaptado al medio acuático, las actividades del medio acuático sirven para cualquier población, realizándose adaptaciones (en mayor o menor medida) para los discapacitados. Solo se puede considerar propia de los discapacitados a la hidroterapia, esta ha sido pensada desde el principio para una población especial.

A continuación vamos a tratar las actividades físicas que se pueden organizar en el medio acuático con discapacitados, organizándolas según el objetivo, edad y capacidad del discapacitado.

Queremos atender a la capacidad y no a la discapacidad porque hay muchos grados de movilidad de un usuario con respecto a otro y sin embargo los dos tienen la misma discapacidad (por ejemplo espina bífida), donde uno puede desplazarse con brazos y piernas y el otro solo mueve piernas.

No toda actividad física es saludable por sí misma, es necesario conocer el nivel de condición física, el nivel motor y las contraindicaciones que tiene ese discapacitado para determinadas acciones y actividades. Las dos primeras características las puede observar el técnico pero las contraindicaciones las debe de determinar el médico que está haciéndole el seguimiento. Es de este especialista sanitario del que aporte, el usuario a las actividades, un informe médico en el que se haga constar:

- Tipo de discapacidad
- Acciones que son beneficiosas para él
- Y sobretodo: acciones que no debe realizar.

Es ideal una relación directa de estos especialistas con los coordinadores de las actividades y también sería ideal que dentro del personal coordinador de actividades haya un médico especialista.

I. ACTIVIDADES ACUÁTICAS PREESCOLARES

a) Estimulación precoz

Es indiscutible que la estimulación precoz o temprana en niños con discapacidad intelectual, (específicamente Síndrome de Down), despierta las percepciones. Por lo

tanto esta actividad no está encaminada a conseguir los objetivos específicos del medio acuático (aprender a nadar), sino servirse de este medio para alcanzar los objetivos propios de la estimulación de las percepciones propias, espaciales y temporales.

El grupo lo componen: el técnico y los niños que vienen acompañados de un adulto (padre, madre o familiar, auxiliar) y la edad de los niños será entre 1 y 3 años.

El tipo de piscina será el vaso de enseñanza y la sesión tendrá una duración de 30 minutos, para que el niño no pierda la temperatura corporal que le lleve a alejar su concentración en las actividades.

Los objetivos genéricos de esta actividad serán trabajar las percepciones propioceptivas así como la percepción espacial (y el mundo de los objetos) y la temporal. Daremos a continuación objetivos y contenidos que darán una pista para crear actividades de cada uno de ellos:

- Atraer su percepción visual.
 - Tareas de esconder-enseñar objetos conocidos-desconocidos.
 - Enseñar y rodar-mover objetos para que los siga con su vista.
 - Igual que anteriores, variando los objetos: tamaño, color, sonidos,...
- Incitar a coger objetos con sus manos.
 - Tocar partes del cuerpo (palmas, cara,...., con objetos para que los coja
 - Acercar-alejar objetos variados para que los coja
 - Rodar-mover cerca objetos variados para que los coja
- Desarrollar la percepción auditiva: orientación, tiempos y ritmos.
 - Enseñar objetos sonoros: esconder, acercar,... para que los coja
 - Igual para que les dé sonido
- Desarrollar la percepción táctil: lengua, manos,...
- Aprovechando las tareas donde cogen los objetos, dejar que los pequeños los manipulen
- Desarrollar el tono del cuello para mantener la cabeza (y ojos) en posición horizontal.
 - Cambiarles de posición supina a prono y viceversa en tierra (colchoneta), agua (colchonetas de distintas consistencias y grados de flotación).
 - En colchoneta mojada: en posición prono hacerles girar en el eje anteroposterior y parar en “seco”.
 - En posición prono coger la colchoneta y moverla hacia adelante y atrás, para que se deslicen sobre ella.
 - Igual, moviendo la colchoneta lateralmente.
- Tonificar la espalda y brazos.
 - Igual que los dos anteriores pero en posición sentada (movimientos más suaves).

- Coger por las caderas para que suban al borde, colchoneta,... con su apoyo de manos.
- Igual acogiéndoles por las rodillas, de pié en nuestras manos.
- Tonificar el tronco y piernas
 - Coger por las caderas a nivel del agua y elevar por encima del agua
 - Igual acogiéndoles por las rodillas, de pié en nuestras manos.
- Percepción del espacio que le rodea y de los objetos que hay en él.
 - Recorridos “preparados” de antemano señalar y nombrar los objetos o cosas que le rodean e incentivar a que lo señale y nombre.
 - Recorridos “libres” señalar – nombrar y repetir.

b) Aquamatro

Esta actividad está pensada para aquellos niños dependientes (necesitan de un adulto) y no pueden ubicarse en un grupo de alumnos-profesor para aprender los objetivos específicos para el dominio del medio acuático.

El grupo lo componen, como en la actividad anterior: el técnico y los niños acompañados por un adulto. La edad de estos niños es entre 3 y 5 años.

El tipo de piscina será el vaso de enseñanza y en puntuales ocasiones el vaso polivalente, para que el dominio del medio acuático no dependa de un espacio determinado.

La duración de las sesiones oscilará entre 30 a 60 minutos, dependiendo del grado de movilidad de los niños (los que tienen más movilidad, las actividades tienen mayor intensidad por lo que la temperatura corporal se pierde más tarde).

Los objetivos serán los propios de la enseñanza de la natación: control del cuerpo en el agua y dominio en los desplazamientos, respiración y zambullidas y más específicamente:

- Familiarizar con el medio acuático.
 - Conocimiento de las características del agua y acciones del cuerpo en el agua.
 - Inmersiones de ojos, boca y oídos bajo el agua
- Controlar el cuerpo en flotación buscando variedad postural.
 - Realización de flotaciones con y sin ayuda de material
 - Realización de flotaciones estáticas y dinámicas.
 - Mantenimiento de flotaciones en posición ventral y dorsal
- Coordinar la respiración libre y ajustada a acciones.
 - Realización de respiraciones profundas sin inmersión de la cara.
 - Realización de respiraciones por boca/nariz sin inmersión de la cara.

- Realización de respiraciones ajustadas a movimientos de brazo/brazos sin inmersión de la cara.
- Igual que los anteriores con inmersión de la cara.
- Toma de agua por la boca y soltarla en forma de spray, de chorro, de ...
- Realizar desplazamientos coordinando acciones propulsivas utilizando distintos segmentos corporales.
 - Realización de desplazamientos con acciones alternativas de brazos y piernas.
 - Igual que el anterior en posición ventral y dorsal.
 - Realización de desplazamientos con acciones alternativas y simultaneas bajo la superficie
- Realizar zambullidas variando posiciones y alturas.
 - Saltos con y sin ayuda desde sentado, desde rodillas, de pié,...
 - Saltos altos, lejos, con y sin precisión.
- Controlar el cuerpo en acciones básicas de giros.
 - Realización de acciones propulsivas de brazos y/o piernas para realizar giros variados.

c) Aquapsicomotricidad

Esta actividad está pensada para que el movimiento inteligente permita al niño a conocerse a sí mismo, relacionarse con el mundo exterior terrestre y acuático, el mundo de los objetos y los demás. Lo ideal en esta actividad será compaginar el medio terrestre y el acuático para crear transferencias positivas en los aprendizajes de uno y otro medio.

La organización del grupo sería el técnico y el grupo de niños con edades entre los 3 y 5 años.

El tipo de piscina será el vaso de enseñanza y puntualmente el vaso polivalente y la sala de Psicomotricidad. Con una duración de 30 minutos en cada espacio.

Los objetivos serán:

- Conocer su propio cuerpo:
 - Conocimiento y localización de las partes del cuerpo.
 - Conocimiento del nombre, localización, movimiento y utilidad, de las partes del cuerpo.
- Conocer el espacio
 - Conocimiento de las zonas del “gimnasio”: su estructura y orientación.
 - Conocimiento de las zonas de la “piscina”: que es el agua, como me puedo mover en ella, los objetos que hay en ella.
 - Conocimiento del “vestuario”: estructura, saber vestirse, localizar su ropa.

- Conocer y vivenciar desplazamientos variando posturas, trayectorias y partes del cuerpo que los efectúan.
- Conocer y vivenciar giros variando los ejes y su orientación y las posiciones corporales.
- Conocer y vivenciar saltos variando los factores que influyen en ellos: impulso-vuelo-caída.
- Conocer y vivenciar manipulaciones con objetos y móviles.

d) Iniciación acuática preescolar

Esta actividad está pensada para aquellos niños autónomos (no necesitan de un adulto) y se pueden ubicar en un grupo de alumnos-profesor para aprender los objetivos específicos para el dominio del medio acuático. La diferencia entre este grupo y el de aquamatro sería que unos son autónomos y los otros dependientes. Por lo que la composición del grupo sería: técnico y grupo de niños. Pero los objetivos, las edades y el tipo de piscina a las que van destinadas serían los mismo que aquamatro.

II. ACTIVIDADES ACUÁTICAS PRIMARIAS

ESCUELA ACUÁTICA. Esta actividad está encaminada a conseguir dominio de las habilidades y destrezas acuáticas básicas. Es el peldaño anterior para ingresar en el equipo deportivo y donde se asientan los cimientos de los futuros deportistas. Esta actividad está destinada a partir de los 3 años.

Para entrar en la escuela acuática se han debido superar las siguientes pruebas:

- Dominio de zambullida y 5 metros de propulsión de piernas y/o brazos en posición ventral, con respiración libre.
- 5 metros de propulsión de piernas o brazos en posición dorsal.
- Inmersión de la cara soltando el aire.

Organización del grupo Una de las características de una escuela acuática es la organización de los alumnos por niveles de capacidades. En la propuesta de escuela que vamos a tratar aquí hay cuatro niveles con sus respectivos objetivos, contenidos, color, espacio y profesor. Esta actividad es para niños entre 3 y 9 años con las pruebas básicas superadas. En grupos de 8-10 alumnos por nivel. El tipo de piscina será el vaso polivalente. Y la duración de las sesiones serán de 45 minutos cada una.

Objetivos y contenidos:

NIVEL 1

Objetivos:

- 25 m. batido pns de crol y un brazo con respiración coordinada
- 25 m. batido pns espalda sin tabla

- Zambullida y 25 m. nado libre
- Inmersión a recoger un objeto a 1,40 m. de profundidad

Contenidos:

TRABAJO DE BRAZOS:

- Coordinación brazo/os-piernas en posición dorsal y ventral
- Coordinar brazos (alternativos7 simultáneos) con piernas (atern./simult.).

TRABAJO DE PIERNAS

- Batido piernas crol y respiración,...
- Batido piernas espalda con material en diversas posiciones
- Batidos piernas espalda sin material, brazos en diversas posiciones
- Batido de piernas rápidos, lentos,...

TRABAJO DE ACT. COMPLEMENTARIAS

- Saltos diversos al agua (zambullidas)
- Alternar posición dorsal-ventral, con material, sin material.
- Flotación dorsal sin tabla sin moverse.
- Desplazarse nado libre, buscando metros

NIVEL 2

Objetivos:

- 50 m. nado con dos posiciones distintas (dorsal y ventral)
- Giro transversal
- Control del tono en posición ventral estirada
- Giro longitudinal con empuje previo en la pared.

Contenidos:

ESTILO CROL:

- Batido piernas con tabla sin/con aletas
- Batido piernas - respiración con tabla
- Punto muerto crol, con tabla
- Punto muerto alternativo cada X nº de brazadas, con/sin tabla
- Coordinación brazos-piernas-respiración, con tabla

ESTILO ESPALDA

- Batido piernas con brazos estirados arriba en línea con el cuerpo
- Batido piernas con aletas
- Punto muerto.
- Punto muerto alternativo cada X nº de brazadas.
- Brazos alternativos/simultáneos

ZAMBULLIDAS:

- Saltos diversos al agua

- Saltos con giros diversos al agua
- Salto de cabeza

TRABAJO DE ACT. COMPLEMENTARIAS:

- Inmersiones...a recoger, ... trayectorias,
- Desplazamientos variando posición, acciones propulsoras,...
- Giros sobre el eje longitudinal, con /sin desplazamiento,

NIVEL 3

Objetivos:

- 50 m. nado con exigencia de dos estilos (crol y espalda)
- Piernas de braza.
- Salto con entrada de cabeza.
- Inmersión a recoger un objeto a 1,40 de profundidad + 1 m. de distancia

Contenidos:

ESTILO CROL:

- Batido piernas variando trabajos anteriores.
- Variando nº de brazadas-respiración
- Coordinación estilo completo, buscando control tono de acción

ESTILO ESPALDA

- Punto muerto alternativo cada X nº de brazadas.
- Batido piernas rápido + brazos lentos y viceversa.

ESTILO BRAZA:

- Piernas en posición dorsal
- Coordinación piernas-respiración, con tabla
- Coordinación brazos-respiración, con tabla
- Nado subacuático
- Nado cabeza fuera
- Nado completo

ZAMBULLIDAS:

- Entrada de cabeza con impulso y alturas variadas

TRABAJO DE ACT. COMPLEMENTARIAS

- Nadar manejando un balón: lanzar, recoger, conducir,... (waterpolo)
- Inmersión a coger objetos, a pasar por aros,... utilizando distintas partes propulsoras.

NIVEL 4

Objetivos:

- 75 m. exigencia de tres estilos (crol, espalda y braza)

- Piernas de mariposa
- Combinación de giro longitudinal y trasversal

Contenidos:

ESTILO CROL:

- Punto muerto control del tono de acción
- Estilo completo control del tono
- Estilo completo con atención a la tracción de la mano y recobro

ESTILO ESPALDA:

- Punto muerto control del tono de acción
- Estilo completo control del tono
- Estilo completo con atención a la tracción de la mano y recobro

ESTILO BRAZA:

- Piernas en posición ventral
- Coordinación piernas-respiración
- Coordinación estilo completo control del tono de acción
- Estilo completo con atención a las acciones de manos y pies.

ESTILO MARIPOSA

- Batido piernas con aletas
- Coordinación piernas-respiración
- Coordinación brazos-respiración.
- Coordinación brazos-piernas-respiración.

VIRAJES/SALIDAS

- Impulsos, deslizamientos, y giros longitudinales giros transversales
- Virajes sencillos de los 4 estilos.
- Salidas de los 4 estilos.

TRABAJO DE ACT. COMPLEMENTARIAS:

- Nados informales adaptados al waterpolo
- Lanzamiento y recepción de balón
- Sensibilización de las remadas.
- Sensibilización de las posiciones básicas de sincronizada.
- 15m de arrastre a un compañero (SOS)
- Arrastre de muñeco
- Salto al agua de sos

III. ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EL CUERPO

a) Hidroterapia

La terapia por el agua es una actividad muy utilizada últimamente, porque es un medio que colabora, por sus características, a producir estímulos y beneficios en el que se introduce en ella.

Aquellas discapacidades que necesitan de relajación y elasticidad muscular, de movilidad articular, de tonificación muscular, de coordinación neuromuscular,...consiguen con el agua el medio ideal para lograr estos objetivos.

Los grupos que se pueden se organizar dependen del grado de autonomía del discapacitado. Distinguiendo dos grupos:

HIDROTERAPIA A: discapacitados Autónomos.

HIDROTERAPIA D: discapacitados Dependientes.

El tipo de piscina dependerá de la capacidad del usuario, siendo en el vaso de enseñanza con temperatura más elevada, o en vaso polivalente.

Los objetivos irán encaminados a mejorar las capacidades de los miembros afectados y a desarrollar capacidades, en los miembros no afectados, que equilibren esa discapacidad:

- Desarrollar la coordinación de todos los segmentos corporales, el tono y habilidades acuáticas básicas:
 - Movimientos de brazos en distintos sentidos (hombros), kinestesicotáctil.
 - Movimientos de antebrazos en distintos sentidos (codos), kinestesicotáctil.
 - Movimientos de manos en distintos sentidos (muñecas), kinestesicotáctil.
 - Igual que los anteriores, pero autorrealizado.
 - Igual realizando el movimiento en distintas velocidades.
 - Igual, realizando el movimiento solo con un miembro o con ambos miembros.
 - Movimientos de pierna, piernas alternativas o simultáneamente.
 - Igual en distintas amplitudes.
 - Igual en distintas velocidades.
 - Igual buscando cambios de posición, giros o desplazamientos.
- Coordinar la respiración libre y ajustada a acciones.
 - Realización de respiraciones profundas sin inmersión de la cara.
 - Realización de respiraciones por boca/nariz sin inmersión de la cara.
 - Realización de respiraciones ajustadas a movimiento de brazo/brazos sin inmersión de cara.
 - Igual que los anteriores con inmersión de la cara.
 - Toma de agua por la boca y soltarla en forma de spray, chorro, ...
- Desarrollar la relajación global y segmentaria.
- Trabajar las zambullidas desde distintos grados de altura.
 - Saltos con ayuda desde sentado en borde, colchoneta,..
 - Igual desde rodillas, de pié,...
 - Igual que el anterior sin ayuda
- Controlar impulsos, deslizamientos e inmersiones.
 - Realización de un salto desde de pié en vaso de enseñanza, de 2, 3, multisaltos,...

- Igual a pata coja
 - Realización de un salto desde agachado: alto, lejos, lateral, atrás, 2 pies, 1 pie,...
 - Impulsos desde la pared suavemente, fuerte, 2 pies, 1 pie,
 - Igual que el anterior distintas posiciones (dorsal, ventral)
 - Igual que anterior buscando gran deslizamiento, inmersiones
 - Mantenimiento del control del tono de posición cuando nos arrastran por los pies, manos, ...
 - Igual que el anterior mientras nos empujan por los pies, manos,...
- Desarrollar la resistencia aeróbica física.
 - Realización de actividades aeróbicas.
 - Realización de tareas de distintas duraciones.
 - Desarrollar la flexibilidad, polarizando la atención en los miembros afectados.
 - Realización de ejercicios de flexibilidad.
 - Desarrollar la fuerza, polarizando la atención en los miembros afectados.
 - Realización de tareas de tonificación utilizando la resistencia del agua con y sin materiales.
 - Desarrollar la comunicación y expresión corporal y gestual.
 - Reconocimiento de gestos y expresiones corporales.
 - Escenificaciones de sentimientos y emociones por gestos y expresión corporal.
 - Desarrollar la resistencia psicológica ante esfuerzos continuos y crear actitudes positivas ante superación de obstáculos y mejoras personales.
 - Actitud positiva en la mejora de tareas de resistencia aeróbica y tonificación.
 - Proposición de metas a alcanzar y actitud positiva en su consecución
 - Aumentar el grado de autonomía.
 - Trabajar por parejas y grupos reducidos.
 - Realización de tareas cooperativas-competitivas.

b) Escuela de espalda

Los discapacitados motóricos con el uso de elementos como muletas o sillas de ruedas, van adoptando posturas no saludables que les llevan a soportar dolores que se podrían evitar con la concienciación propioceptiva de posiciones y actitudes corporales. El ejercicio en el medio acuático proporciona una serie de beneficios (disminuye el peso corporal, aumenta la sensación de relajación, aumenta la sensación de disfrute,...) gracias a sus características.

Esta actividad está destinada a utilizar el medio acuático para que el cuerpo se relaje, se tonifique,... y que los usuarios aprendan a realizar actividades cotidianas de forma

saludable. Los conocimientos que los usuarios obtengan en el medio acuático deberán transferirse al medio terrestre.

Las sesiones se realizarán en el vaso polivalente y puntualmente asistirán al vaso de enseñanza. Y tendrán una duración de 45 minutos. Los objetivos y contenidos son:

- Conocer, ejecutar e interiorizar ejercicios de elasticidad muscular y movilidad articular en agua y tierra.
 - Tareas propioceptivas de tensión-relajación en ejercicios de elasticidad.
- Conocer, ejecutar e interiorizar acciones y posiciones del tono de acción y de posición en agua y tierra.
 - Control de equilibrio en el agua en diversas posiciones, con/sin material.
 - Tonificación de grupos musculares del tronco.
- Conocer, ejecutar e interiorizar técnicas de relajación en agua y tierra.
- Conocer, ejecutar e interiorizar ejercicios de coordinación en acciones cotidianas y no cotidianas en agua y tierra.
- Conocer y eliminar acciones y posiciones no adecuadas.

c) Natación para todos

Esta actividad va encaminada para aquellos discapacitados que a partir de los 15 años, no continúan hacia la natación de competición, pero sí quieren seguir realizando natación como una práctica saludable. Tampoco podemos olvidar que la práctica de actividad física en el agua mejora las relaciones interpersonales y las capacidades sociales, objetivos muy importantes para los discapacitados intelectuales.

El grupo estará compuesto por los nadadores con el técnico. Y se realizará en el vaso polivalente.

Los objetivos serán la mejora de las técnicas de los estilos de nado, proponiéndose con objetivos de mejora y mantenimiento de la condición física. Con actividades en grupo para la socialización del grupo.

- Controlar y mantener la resistencia aeróbica.
 - Mantenimiento de tareas aeróbicas, controlando la propia velocidad con la duración del esfuerzo.
- Controlar y mantener la velocidad.
 - Realización de actividades de velocidad de acción y velocidad de desplazamiento.
 - Realización de actividades de velocidad en competición con otros.
- Controlar y mantener la fuerza resistencia

- Realización de tareas de fuerza: arrastres, empujes, tonificación utilizando la resistencia del agua con y sin materiales.
- Conocer y ejecutar ejercicios de flexibilidad.
 - Realización de tareas de movilidad articular y elasticidad muscular
- Desarrollar la coordinación dinámica general.
 - Realización de habilidades y destrezas acuáticas básicas (desplazamientos, saltos, giros,) buscando economía y eficacia.
- Coordinar la respiración libre y ajustada a acciones.
 - Ejecución de habilidades y destrezas acuáticas básicas con control de la respiración.
- Desarrollar la relajación global y segmentaria.
 - Ejecución de actividades de relajación fuera y dentro del agua.
- Controlar impulsos, deslizamientos e inmersiones.
 - Ejecución de impulsos y deslizamientos controlando el tono de posición.
 - Igual que el anterior mientras nos empujan por los pies.
- Desarrollar la comunicación y expresión corporal y gestual.
 - Reconocimiento de gestos y expresiones corporales.
 - Escenificaciones de sentimientos y emociones por gestos y expresión corporal.
- Desarrollar la resistencia psicológica ante esfuerzos continuos y crear actitudes positivas ante superación de obstáculos y mejoras personales.
 - Actitud positiva en la mejora de tareas de resistencia aeróbica y tonificación.
 - Proposición de metas a alcanzar y actitud positiva en su consecución
- Aumentar el grado de autonomía.
- Trabajar por parejas y grupos reducidos.
 - Realización de tareas cooperativas-competitivas.

d) Aquafitness

La mejora de la calidad de vida es el objetivo base de todos los programas de fitness acuático. Los discapacitados intelectuales tienen una tendencia a coger sobrepeso ya sea por llevar una vida sedentaria o por no llevar una dieta equilibrada, por lo que la práctica del fitness acuático va a contribuir a la mejora y mantenimiento de la condición física. Se puede plantear la organización de dos grupos dependiendo del nivel de los usuarios en: Aquafitness I: nivel bajo, vaso de enseñanza. Aquafitness II: nivel alto, vaso polivalente.

Los objetivos y contenidos serán:

- Desarrollar la coordinación de todos los segmentos corporales:
 - En distintas amplitudes.

- Con distintos grados de complejidad.
- En distintas posiciones, giros o segmentos propulsores.
- Controlar en ritmo respiratorio:
 - Realización de respiraciones profundas sin inmersión de la cara.
 - Realización de respiraciones ajustadas a movimiento de brazo,os con inmersión de la cara.
- Desarrollar la relajación global y segmentaria.
- Controlar remadas, patadas y deslizamientos.
 - Buscando amplitudes y efectividad del movimiento
 - Utilizando materiales de resistencia.
- Desarrollar la resistencia aeróbica.
 - Realización de actividades aeróbicas.
 - Realización de tareas de distintas duraciones.
- Desarrollar la flexibilidad, polarizando la atención en los miembros afectados.
 - Realización de ejercicios de flexibilidad.
- Desarrollar la fuerza, polarizando la atención en los miembros afectados.
 - Realización de tareas de tonificación utilizando la resistencia del agua con y sin materiales.
 - Tareas de oposiciones con un compañero.
- Desarrollar la resistencia psicológica ante esfuerzos continuos y crear actitudes positivas ante superación de obstáculos y mejoras personales.
 - Actitud positiva en la mejora de tareas de resistencia aeróbica y tonificación.
 - Proposición de metas a alcanzar y actitud positiva en su consecución

e) Preparación física

Hay discapacitados motóricos que practican otros deportes y utilizan el medio acuático como medio para trabajar la condición física. Esta actividad va encaminada para aquellos que utilizan este medio para realizar ejercicio de alta intensidad y mayor prestación que el grupo de acondicionamiento físico

Esta actividad se realizará en el vaso polivalente. En sesiones de 60 minutos cada una.

f) Aprendizaje adultos

Nunca es tarde para aprender a nadar, por lo que este grupo lo formaran aquellos jóvenes, adultos y mayores que no han tenido oportunidad de aprender a nadar.

Esta actividad se realizará en el vaso polivalente y/o vaso de enseñanza. Con sesiones semanales de 45 minutos cada una.

Los objetivos serán los propios de la enseñanza de dominio del cuerpo en el agua, ya propuestos en aquamatro.

IV. ACTIVIDADES DEPORTIVAS

a) Iniciación deportiva

Para entrar en este grupo se han debido superar las siguientes pruebas (de la escuela):

- 75 m. exigencia de tres estilos (crol, espalda y braza)
- Piernas de mariposa
- Combinación de giro longitudinal y transversal

Las sesiones serán en el vaso polivalente. en sesiones de 60 minutos cada una.

Los objetivos y contenidos serán:

- Conocer y realizar la técnica de los cuatro estilos y su reglamento.
- Percibir espacios en salidas, virajes y llegadas:
- Percibir tiempos y distancias.
- Conocer las normas de salud física/deportiva:
- Conocer los protocolos de una competición y sus elementos

b) Especialización

Con los objetivos propios del deporte competitivo. Mejora de las Cualidades motrices, afinamiento de la técnica y experiencias en las distintas pruebas y estilos en competición:

- Mejora de la resistencia aeróbica.
- Mejora de la resistencia láctica y aláctica.
- Mejora de la velocidad de reacción y desplazamiento.
- Mejora de la fuerza resistencia.
- Mejora y mantenimiento la flexibilidad.
- Trabajo de la técnica
- Especialización en estilos y pruebas.

BIBLIOGRAFÍA

- DE FEBRER DE LOS RÍOS, A. y SOLER VILA, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez. INDE Publicaciones. Barcelona.
- JAQUETI, E. (2005) La Conducta Psicomotriz en la Iniciación Deportiva de la Natación NSW. AETN
- JAQUETI, E. (2006) La Conducta Psicomotriz en la Iniciación Deportiva de la Natación II NSW. AETN
- PIERON, M. (1988): Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gymnos, Madrid

- SANDERS, M y RIPPEE, N. (2001) Fitness acuaticoI. Manual del instructor. Ed. Gymnos. Madrid
- SOLER VILA, A. y JIMENO CALVO, M. (1998). Actividades acuáticas para personas mayores. Gymnos. Madrid.