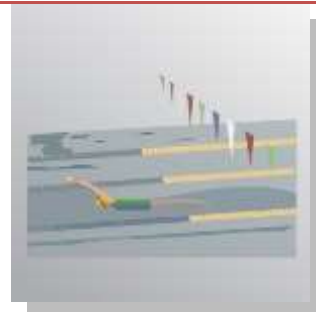


PROCESO DE ENSEÑANZA NATACIÓN

CURSO ESCOLAR: **2018/2019**

1. Objetivo general de la actividad:

- Ofrecer a las personas con diversidad funcional una actividad lúdica y placentera en la que ocupar su tiempo libre.
- Mejorar el desempeño de las capacidades funcionales del alumnado, desarrollando asimismo conductas deseables que faciliten la integración social del alumno/a.
- Adquirir un conocimiento básico de la natación adaptada.
- Favorecer la práctica deportiva en competiciones.



2. Capacidades a desarrollar por el/la alumno/a (objetivos específicos):

Que el/la alumno/a capaz de ...

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS O TAREAS
Adquirir unos fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos, con el fin que conozca con mayor profundidad el deporte que practica.	Repaso y aplicación del reglamento. Ejercicios que faciliten la asimilación del mismo
Fomentar una habilidad y una destreza motriz básica para la práctica de la natación adaptada.	Ejercicios de flotabilidad Ejercicios de natación en los diferentes estilos
Conocer y desarrollar hábitos deportivos básicos (calentamiento inicial y relajación final).	Desarrollo de la sesión remarcando la importancia de cada una de las fases

3. Aspectos metodológicos:

La dinámica de la sesión se desarrolla a través ejercicios acordes al nivel del alumnado en dificultad y libertad de movimientos, primando siempre el factor seguridad.

La sesión puede estar formada por una progresión de ejercicios analíticos hasta llegar al ejercicio completo deseado, o partir de un ejercicio completo e ir dividiéndolo en partes.

Las sesiones y los ejercicios se muestran de una forma lúdica y amena para que el grupo esté entretenido y disfrute.

Los aspectos a desarrollar durante estas sesiones serán los relacionados con familiarización con el medio, respiración, propulsión, flotación, saltos, giros y lanzamientos y así poco a poco ir introduciendo a los/as alumnos/as en la técnica de los cuatro estilos de nado: crol, espalda, braza y mariposa.

En cuanto a la enseñanza de los estilos también destacar una progresión natural, comenzado por los estilos asimétricos como son crol y espalda, ya que son los que tienen los movimientos más similares al reflejo natural del pataleo y entre un estilo y otro hay transferencias positivas de forma que lo que se adquiere en un estilo, se puede aplicar al otro. Una vez se tengan consolidados estos dos estilos, se pasaría a introducir los estilos simétricos como son la braza y la mariposa, siempre y cuando no haya preinscripción médica o lesión de columna vertebral, etc.

4. Aspectos de la Evaluación:

La evaluación se llevará a cabo mediante las anotaciones que vayamos tomando de la observación directa del día a día con el alumnado, valorando cual es su nivel de conocimientos relacionados con esta disciplina deportiva.