



# Título:

## INICIANDO EN EL MUNDO DE LA NATACIÓN

Autor: Eder Alejandro Diaz Nieto

Escuela Del Deporte de Tejupilco, 15EEF0119K

Tejupilco, Estado de México

13 de febrero de 2023



## **PRESENTACION**

Atendiendo las necesidades de la sociedad, la Escuela del Deporte de Tejupilco a través de los entrenadores de natación se realiza el presente documento que tiene la intención de brindar una orientación pedagógica para todas aquellas personas que estén interesadas en iniciar y practicar el maravilloso mundo de la natación.

En el presente documento encontraras algo de historia sobre el deporte, quienes han sido los máximos exponentes y al mismo tiempo se presentaran diferentes estrategias y actividades recreativas con las cuales el alumno tendrá la capacidad de poder iniciar en el deporte, aconsejando siempre estar bajo supervisión y considerando las medidas de seguridad para la práctica segura de la natación.

En Tejupilco se considera al deporte de natación como un deporte de vida, ya que además de servir como un hábito saludable al practicar deporte, estar dentro de un medio acuático se considera de alto riesgo, y a todo el alumnado y padres de familia siempre se les hace de su conocimiento, por ello es importante retomarlo en este documento. Sin duda las ventajas están por encima sobre los posibles riesgos, ya que la natación es considerado el deporte más completo y recomendado para toda persona al involucrar la mayor cantidad de músculos y articulaciones con su práctica además de eso le brinda al alumno, seguridad, control y mejora de las emociones, practica de valores, inclusión, mejor desarrollo físico, psicológico y social, logrando con esto personas sanas y con gran compromiso y desarrollo social.

## Antecedentes

Esta guía se sustenta como un proceso no solo informativo sino formativo y permanente, presente en todas y cada una de las etapas del desarrollo del ser humano. No se pretende educar al cuerpo, sino al hombre. El cuerpo es sólo el medio, la herramienta que utilizamos para educar es una ciencia de la acción motriz que se determina, no por el hecho de la acción misma, sino por la función a la que la acción sirve. Pues el movimiento permite desarrollar cualidades afectivas, morales, sociales. Y también, claro está, cualidades de carácter motriz en cuanto que éstas son el vehículo de experimentación, expresión y afirmación de todas las demás.

Ninguna capacidad del cuerpo del hombre existe o funciona independiente ni de las demás, ni tampoco de las capacidades psíquicas. El movimiento del cuerpo es de todo el cuerpo y, en realidad, ni siquiera del cuerpo, sino del hombre, algo mucho más allá de la máquina corporal. Forma el carácter, fortalece la personalidad, contribuye al desarrollo de actitudes de solidaridad, etc. Y todo ello en una verdadera concepción integral. Pues se adquieren conocimientos, actitudes y hábitos de salud suficientemente asentados como para mantener estilos de vida activa que les permitan gozar de un buen nivel de calidad de vida, reduciéndose el impacto de las lesiones musculares resultado de los malos estilos de vida, principalmente el sedentarismo y problemas alimenticios.

La natación tiene una antigüedad de al menos 7.000 años, según registros históricos. De hecho, se han hallado pinturas que corresponden a esa época y que reflejan actividades de nado. Algunas obras literarias de la civilización griega que datan de hace al menos 2.000 años exponen testimonios acerca de este deporte. De igual manera, existen testimonios de civilizaciones como la romana, la báltica y la celta, en los que se hace referencia al uso de la natación en operaciones militares.

En términos de competición deportiva, la natación inicia formalmente en el Reino Unido, hacia la segunda mitad del siglo XVIII, y ya para los Juegos Olímpicos de 1896, contaba como una competición oficial entre las [pruebas olímpicas](#). Los primeros

clubes de este deporte habían sido creados durante el siglo XIX, pero el deporte obtuvo una regulación más adecuada gracias a la creación de la Federación Internacional de Natación en 1908.

### **Justificación**

La actividad física promueve el desarrollo corporal y el bienestar de las personas, las respuestas fisiológicas inmediatas al ejercicio son cambios súbitos y transitorios que se dan en la función de un determinado órgano o sistema y desaparecen inmediatamente cuando finaliza la actividad.

Si el ejercicio (o cualquier otro estímulo) persiste en frecuencia y duración a lo largo del tiempo, se producirán adaptaciones en los sistemas del organismo que facilitarán las respuestas fisiológicas cuando se realiza actividad física nuevamente.

Hoy en día la actividad física se usa a menudo como medio para posibilitar a los seres humanos la comprensión y la práctica de las habilidades físicas de modo que eleven su nivel de salud y bienestar. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

El concepto de salud integral

Desde su constitución, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció como punto de partida una definición de salud de carácter positivo e integrador, al proponer

que: "La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social". Esta definición se contrapone claramente a la noción tradicional de salud como "ausencia de enfermedad".

Esta definición, que puede contemplarse como una declaración de principios, nos aporta un concepto integral de la salud que comprende las dimensiones: física-fisiológica, psicológica y social. En consecuencia, la salud no se reduce a la circunstancia y evolución de los procesos de enfermedad. En esta línea, avanzando en el concepto de salud, Salleras (1985) propone la siguiente definición sobre la salud: "el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad".

### **Propósitos:**

Que el niño a través de la natación desarrolle sus habilidades y destrezas realizando la actividad física en este caso con la disciplina de natación lo cual es una de las más completas dentro de las disciplinas que se imparten pues también es capaz de poder estimular sus valores como la confianza, conducta y responsabilidad.

## NATACIÓN

Principio de práctica en Natación, para ello se requiere algunos materiales para comodidad y mejora de la práctica sin importar el costo, material o alguna marca en específico, estos son un traje de baño, gorra de natación, goles, material indispensable tabla de natación y un popote o spagueti.

**TRAJE DE BAÑO**



**GORRA**



**GOGLES**



**TABLA DE NATACION**



**POPOTE O SPAGUETI**

PLANEACION DE ACTIVIDADES DE UN MES DE TRABAJO PARA ALUMNOS  
PRINCIPIANTES “PRIMER SEMANA”

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
1	Ya el alumno cambiado y preparado para ingresar a la alberca comenzamos caminando por el espacio antes delimitado caminando y moviendo la extremidades superiores e inferiores de acuerdo a la indicación del instructor, variantes, trotando, estáticos, caminando etc	7min
2	Se da la indicación a los alumnos de sentarse en la orilla de la alberca y se da a conocer el reglamento interno de la alberca para evitar y prevenir accidentes	3min
3	Sentados en la orilla de la alberca comenzamos interactuando con el agua, lavándonos las manos, hasta los codos y después hombros. Después lavamos pies hasta rodillas y piernas. Después simulamos lluvia lanzando agua al cielo con ambas manos, salpicamos agua a los de un lado y por ultimo salpicamos agua con los pies	5min
4	Entrar en la alberca por las escaleras con el objetivo de reconocer el espacio caminando, profundidad largo y ancho.	5min
5	Comenzamos con ejercicios de respiración “buzos” (inhalar sumergirse y exhalar soltando de a poco el aire en la alberca).  Sentados en la orilla comenzamos con patada de crool, realizando el movimiento alternando pies, realizar la patada en posición de cubito ventral sobre la alberca,	15 min
6	Realizar el ejercicio de patada de crool con el apoyo de una tabla con recorridos de 10 a 15 m. realizando repeticiones alternando con buzos después de cada vuelta	15 min
7	Al termino realizar ejercicios de flexibilidad para relajar el músculo y evitar molestias	10 min

PLANEACION DE ACTIVIDADES DE UN MES DE TRABAJO PARA ALUMNOS  
PRINCIPIANTES “SEGUNDA SEMANA”

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
1	Ya el alumno cambiado y preparado para ingresar a la alberca comenzamos caminando por el espacio antes delimitado caminando y moviendo la extremidades superiores e inferiores simulando el tipo de nado de crool y dorso, de acuerdo a la indicación del instructor, variantes, trotando, estáticos, caminando etc	7min
2	Realizar ejercicios de flexibilidad en extremidades inferiores, superiores y tronco para facilitar el trabajo en alberca	3min
3	Comenzamos con ejercicios de respiración “buzos” (inhalar sumergirse y exhalar soltando de a poco el aire en la alberca).  Sentados en la orilla comenzamos con patada de crool, realizando el movimiento alternando pies, realizar la patada en posición de cubito ventral sobre la alberca. Se muestra la técnica correcta de la patada con la posición del pie además del movimiento correcto, corrección durante la actividad	10 min
4	Realizar el ejercicio de patada de crool con el apoyo de una tabla con recorridos de 10 a 15 m. realizando repeticiones alternando con buzos después de cada vuelta.  Durante el recorrido realizar correcciones en la técnica de la patada, en la posición de los brazos en posición de flecha, la correcta postura del cuerpo durante el recorrido	15 min
5	Lanzar objetos pesados en un área antes delimitada en la alberca para que los alumnos trabajen inmersiones y traten de sacar los objetos con las manos fortaleciendo la respiración (trabajo pulmonar)	5 min
6	Realizar el juego del tiburón en el espacio antes delimitado, se escoge a un alumno y se alternan los roles, este tendrá que seguir sus compañeros utilizando la patada de crool hasta alcanzarlos	10 min
7	Al termino realizar ejercicios de flexibilidad para relajar el músculo y evitar molestias	10 min

PLANEACION DE ACTIVIDADES DE UN MES DE TRABAJO PARA ALUMNOS  
PRINCIPIANTES “**TERCERA SEMANA**”

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
1	Ya el alumno cambiado y preparado para ingresar a la alberca comenzamos trotando por el espacio antes delimitado se lleva a cabo el juego del “eres” el cual consiste en que se escoge a un alumno el cual debe intentar atrapar a sus compañeros, a quien atrape primero a ese le tocara el turno de intentar atrapar a los demás	7min
2	Realizar ejercicios de flexibilidad en extremidades inferiores, superiores y tronco para facilitar el trabajo en alberca	3min
3	<p>Comenzamos con ejercicios de respiración “buzos” (inhalar sumergirse y exhalar soltando de a poco el aire en la alberca).</p> <p>Sentados en la orilla comenzamos con patada de crool, realizando el movimiento alternando pies, realizar la patada en posición de cubito ventral sobre la alberca. Se muestra la técnica correcta de la patada con la posición del pie además del movimiento correcto, corrección durante la actividad</p> <p>Como ejercicio de coordinación se les enseña la patada del nado de pecho y mariposa para realizar el ejercicio dentro de la alberca sostenido de la orilla con brazos extendidos</p>	10 min
4	<p>Realizar el ejercicio de patada de crool con el apoyo de una tabla con recorridos de 10 a 15 m. realizando repeticiones alternando con buzos después de cada vuelta.</p> <p>Durante el recorrido realizar correcciones en la técnica de la patada, en la posición de los brazos en posición de flecha, la correcta postura del cuerpo durante el recorrido</p> <p>Comenzamos con el nado de dorso utilizando tabla y popote se muestra la técnica y realizan recorridos de 10 a 15 metros</p>	15 min
5	Lanzar objetos pesados en un área antes delimitada en la alberca para que los alumnos trabajen inmersiones y traten de sacar los objetos con las manos fortaleciendo la respiración (trabajo pulmonar)	5 min
6	Realizar el juego del tiburón en el espacio antes delimitado, se escoge a un alumno y se alternan los roles, este tendrá que seguir sus compañeros utilizando la patada de crool hasta alcanzarlos	10 min
7	Al termino realizar ejercicios de flexibilidad para relajar el músculo y evitar molestias	10 min

PLANEACION DE ACTIVIDADES DE UN MES DE TRABAJO PARA ALUMNOS  
PRINCIPIANTES “**TERCERA SEMANA**”

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO
1	Recorridos en posición de flecha con el apoyo de la tabla, con patada del nado de crool corrigiendo la respiración por un costado	7min
2	Realizar recorridos <b>caminando</b> dentro de la alberca con el apoyo de la tabla en posición de flecha y realizando el movimiento del braceo y respiración	3min
3	Realizar el ejercicio del nado de crool con el apoyo de una tabla con recorridos de 10 a 15 m. realizando repeticiones alternando con buzos después de cada vuelta.  Durante el recorrido realizar correcciones en la técnica de la patada, con braceo en la posición de los brazos en posición de flecha, la correcta postura del cuerpo durante el recorrido  Practicar el nado dorso utilizando tabla y popote se muestra la técnica y realizan recorridos de 10 a 15 metros	20 min
4	Trabajar el nado de crool y dorso con mayor distancia y profundidad, con el apoyo de tabla y sin tabla	10 min
5	Realizar el juego del tiburón en el espacio antes delimitado, se escoge a un alumno y se alternan los roles, este tendrá que seguir sus compañeros utilizando la patada de crool hasta alcanzarlos	10 min
6	Al termino realizar ejercicios de flexibilidad para relajar el músculo y evitar molestias	10 min

### Conclusiones

Es recomendable para iniciar en la natación a continuación se proponen una serie de actividades y estrategias para sesiones de trabajo de 40 a 60 minutos de acuerdo a la edad además de que quien retome la propuesta puede aplicar las variantes que considere correspondientes.