



Cr t gpf kgpf q'c'pcf ct 'ò gf kcpvg'lwgi qu

Acceso al agua



1. Adaptación psicológica al agua mediante ejercicios de respiración



Los alumnos hacen como que están inflando un balón soplando sobre la superficie del agua.



Cuando el círculo se expande, el balón estalla y el círculo se contrae.



La secuencia se repite. Esto ayuda a los estudiantes para aprender la técnica correcta respiración, y los hace más cómodos con el agua.



Aprendiendo a moverse/rotar



Los alumnos y entrenadores forman un círculo y se mueven en cualquier dirección



Los alumnos escuchan a los peces. Esto hace que los alumnos se acostumbren a mojar sus oídos.



Cuando el entrenador diga “lluvia” los alumnos se inclinan sobre la superficie del agua y empiezan a patalear.



Cuando el entrenador diga “sol”, todo el mundo pone de espaldas sobre la superficie del agua tratando de flotar.



Cuando el entrenador diga “viento”, los alumnos empiezan a soplar sobre la superficie del agua.



Estos juegos ayudan a los alumnos a:

- Moverse en el agua
- Rotar
- Respirar correctamente
- Sentirse cómodos en las diferentes posturas



Aprediendo a nadar



El alumno se empuja desde el borde de la piscina



Sumergido, se impulsa para atravesar nadando rim/el borde



Los alumnos se encuentran más cómodos estando sumergidos.



Alumnos y entrenadores forman una fila y mientras cantan una canción (algo fácil de recordar) empiezan a pasar la pelota hacia atrás.



Cuando la pelota llega a la última persona, ésta nada hacia la línea delantera.



Una vez que todos llegan a la línea delantera, comienzan a pasar la pelota hacia atrás. Este ejercicio se repite hasta que todos tienen la oportunidad de nadar.

