

COMO PEZ EN EL AGUA

*Este entrenamiento se puede realizar en el agua (piscina, lago o playa) o al exterior del agua (parque, casa, etc.). Los ejercicios que se hacen en el agua están indicados con la letra «A»

Objetivo en el agua: Explorar un nuevo ambiente donde el cuerpo se mueve diferente por la flotabilidad. En este ámbito, el trabajo muscular se produce gracias a la resistencia del agua. Iniciación a movimientos típicos de la natación.

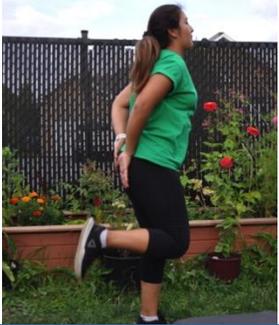
Objetivo en tierra: Desarrollo resistencia muscular de todo el cuerpo e iniciación a movimientos típicos de la natación fuera del agua.

Sistema : Aeróbico

Habilidades motrices : Movimientos básicos de natación, control del cuerpo según el ambiente y la gravedad de este.

Estructura: 1 bloque por repeticiones. Cada ejercicio 2 a 3 series. Tomar una pausa de 15 segundos después de cada serie y una pausa de 1 minuto después de las 2 a 3 series de cada ejercicio.

	Ejercicio	Posicionamiento	Tiempo/ repeticiones	Series
Calentamiento (hacerlo antes de entrar al agua)	Rotación brazos 	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie • Abrir los brazos a la altura de los hombros formando un ángulo de casi 180 grados con el cuerpo. • Dibujar círculos medianos con las manos. <p>☞ Intentar mantener los brazos a la altura de los hombros.</p>	10	1
	Patadas altas 	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie • Hacer pasos grandes levantando el pie a la altura de la cadera • Mantener pierna recta <p>☞ Intentar tocar el pie con la mano opuesta</p>	30	1

<p>Flexiones de espalda cruzadas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie • Abrir pies más anchos que la cadera • Flexionar la espalda, manteniendo las piernas casi rectas (con una pequeña flexión en las rodillas). • Llevar la mano al pie opuesto haciendo una ligera rotación en la columna • Repetir el ejercicio del otro lado. 	20	1
<p>Trote</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie • Trotar 	45 segundos	1
<p>Toca talones</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie, en un mismo lugar • Doblar las rodillas de forma alternativa para llevar los talos asía los glúteos. ☞ Alternar de forma dinámica 	40	1
<p>Descanso 2 minutos Preparación para ir a la piscina</p>			

Entrenamiento	<p>Trote + puños boxeo</p>  <p>A: trote + boxeo en el agua</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie • Trotar • Simultáneamente, dar puños en el aire alternativamente, como un boxeador • Dar 4 puños y hacer una sentadilla • Repetir movimientos <p>A Hacer los mismos movimientos, menos la sentadilla.</p>	40 puños	2-3 (según la fatiga)
	<p>Recogedor de pelotas</p>  <p>A: 5 a 7 años toques a tobillos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie • Abrir los pies más anchos que la cadera • Dar un paso hacia el lado y simultáneamente bajar las caderas formando una media sentadilla • Tocar el suelo con la mano opuesta al lado del paso • Volver a la posición de pie • Repetir movimientos hacia el otro lado <p>☞ Imaginar recoger una pelota cada vez que se da un paso lateral</p> <p>A En posición de pie</p> <p>A Levantar las rodillas alternativamente y tocar los tobillos empujando en agua hacia abajo</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Tocar el exterior del tobillo con la mano del mismo lado. ☞ Variante para los niños de 8 a 11 años: tocar el interior de los tobillos opuestos. Empujar el agua en diagonal 	20 toques	2-3 (según la fatiga)

+ Variante 8 a 11 años



Patadas sobre espalda (trabajo abdominal)



A: Patalear de espaldas (trabajo glúteos y pernas)



Patadas boca abajo



A: patadas de natación

- En posición sentado
- Inclinar la espalda a 45 grados
- Llevar hombros atrás, apretar abdominales y tomar apoyo en las manos
- Levantar piernas del suelo
- Patalear con las piernas rectas haciendo pequeños movimientos alternativos de arriba abajo.

- A Con las manos en la pared
- A Acostado en el agua boca arriba
- A Patalear manteniendo las piernas lo mas rectas posible
- 📖 Imaginar patear un balón de futbol
- A Apretar glúteos y empujar cadera a la superficie del agua para mantener el cuerpo recto sobre el agua.

30

2-3
(según la fatiga)

- Acostado boca abajo
- Extender los brazos delante de la cabeza sin tocar el suelo
- Extender las piernas y apuntar los pies
- Apretar glúteos y abdominales
- Despegar los hombros des suelo
- Patalear con las piernas rectas haciendo pequeños movimientos alternativos de arriba abajo.

30

2-3
(según la fatiga)



Variantes



W-Y hombros



A: Brazada de pie en el agua

☞ Imaginar querer despegar ligeramente el ombligo del suelo
 + Variante para los niños de 5 a 7 años: mantener hombros en el suelo con las manos apoyadas en el suelo a la misma altura de los hombros. Concentrarse en patear lentamente con las piernas rectas y apretar glúteos durante 1 a 2 segundos.

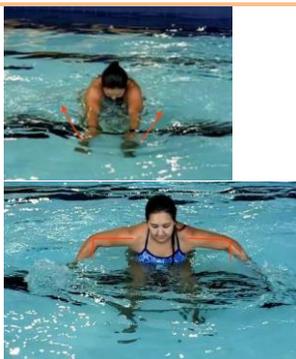
- A Con las manos en la pared
- A Acostado en el agua boca abajo
- A Patear manteniendo las piernas lo mas rectas posible
- A Apretar glúteos y mantener los pies en puntilla
- + Variante para los niños de 8 a 11 años: Extender los brazos e intentar meter la cabeza en el agua.
- + Hacer burbujas durante 3 segundos y respirar sobre el lado.

- En posición de pie
- Flexionar el tronco hacia delante a 45 grados
- Extender los brazos hacia delante, apuntando hacia el suelo
- Retroceder los hombros e intentar pegar los omoplatos atrás
- Pegar los codos al cuerpo y subir las palmas hacia los hombros de forma a hacer una «W» con los brazos
- Empujar los brazos hacia arriba en extensión delante de la cabeza.
- Repetir movimientos

- A En posición de pie
- A Flexionar el tronco hacia delante para posicionarse sobre el agua
- A Extender los brazos hacia delante en el agua
- A Cerrar los dedos, palmas de las manos dirigidas hacia atrás
- A Traer el agua hacia los costados formando un ángulo de 90 grados con los codos
- A Mantener la espalda recta
- ☞ Llevar las manos hasta la misma línea que los hombros
- + Variante para los niños de 5 a 7 años: Hacer los mismos movimientos, pero fuera del agua, en el borde de la pared.
- + Para los 5 años, solo concentrarse en el traer el agua hacia el cuerpo, con los dedos de la mano rectos y cerrados juntos.

10 a 15

2-3
(según la fatiga)



✚ Variante: fuera del agua



Descanso 2 minutos

Relajación

Control respiración



A: Inicio coordinación respiración en el agua

- Acostado sobre la espalda
- Relajarse
- Inspirar por la nariz en 3 segundos, inflando el vientre, el pecho y finalmente llevando el aire hasta las clavículas
- Mantener la respiración 3 segundos
- Expirar en 6 segundos, con los labios como soplando una vela.

A En posición de pie en el agua

A Tomar una gran inspiración

A Bajar, como para ir a sentarse dentro del agua

A Expirar en 3 segundos en el agua

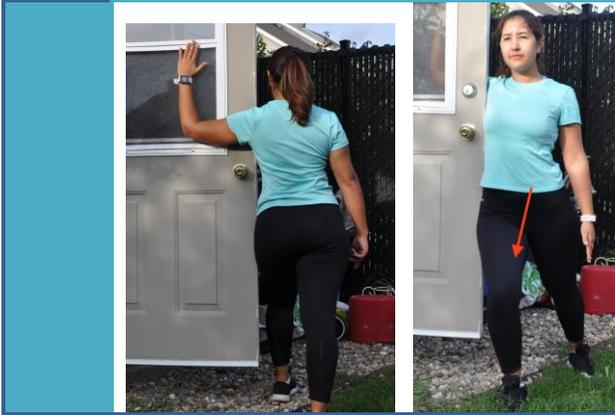
A Empujar en los talones para retomar la posición de pie y volver a inspirar.

A Repetir etapas

10

1

			
<p>Posición del muerto</p>  <p>A: Estrella de mar</p> 	<p>*Para esta etapa, los padres pueden guiar los niños/ niñas*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acostado sobre la espalda • Empezar una inspección interiormente el cuerpo • Empezar por relajar los pies, dejarlos caer sobre los lados y sentir unos segundos si hay dolor, fatiga, tensiones... • Hacer lo mismo con las piernas, después los muslos, la cadera, el abdomen, el pecho, los hombros, el cuello, la cabeza y la cara. • Cada vez que se suba a una parte del cuerpo, permanecer en esta algunos segundos para adoptar la posición más relajada posible e inspeccionar las sensaciones de los músculos de cada zona. <p>☞ El ejercicio tiene por objetivo de iniciar al niño a tener consciencia de su cuerpo y de la reacción de los músculos al ejercicio.</p> <p>A Acostado en el agua, boca arriba</p> <p>A Dejar flotarse, extendiendo brazos y piernas como una estrella</p> <p>A Hacer las mismas etapas que el ejercicio fuera del agua.</p> <p>☞ Sentir y explorar como la flotabilidad puede cambiar según el nivel de relajación de los músculos.</p>	1 a 2 minutos	1
<p>Estiramiento pectorales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En posición de pie cerca de una puerta o marco de puerta • Apoyar el hombro en el marco de puerta • Doblar el codo a 90 grados y tomar apoyo • Hacer un paso hacia delante con que esta junto al marco de puerta • Apretar abdominales y glúteos y empujar la cadera hacia delante ☞ Empujar contra el marco y mantener la espalda recta • Mantener el tiempo necesario 	20 segundos por lado	1



--	--	--