

NATACIÓN

FUNDAMENTACIÓN

La natación es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella.

Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación como deporte.

La natación es una actividad que suele ofrecerse a la población en general, sean cuales sean sus particularidades, dado que cubre necesidades de diferentes segmentos de población, con objetivos que van desde la enseñanza y aprendizaje básicos en los grupos de menor edad, hasta aquellos que lo hacen con fines de prevención y mantenimiento físico.

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de natación son:

- Mantener y mejorar la condición física general
- Mejorar las condiciones físicas básicas
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la movilidad articular
- Mejorar la autonomía en el medio acuático
- Aumentar la resistencia muscular
- Re-educar el control de la respiración
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 10 y 15 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

Se desarrollarán los ejercicios y actividades propias de la sesión, atendiendo especialmente a la progresión metodológica, y por supuesto al nivel del grupo de practicantes.

La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

Por último, dentro de esta fase el monitor entablará relación con los usuarios para recibir *feedback*, como forma de evaluar el planteamiento y desarrollo de la sesión, así como el nivel de satisfacción.

La duración será entre 15 y 20 minutos.