

---

TÉCNICO SUPERIOR  
EN ENSEÑANZA  
Y ANIMACIÓN  
SOCIODEPORTIVA

---



# Actividades físico-deportivas individuales

COORDINADOR

Juan José Salinero Martín



# Autores

## Coordinador

### **Juan José Salinero Martín**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Doctor en Rendimiento Deportivo por la Universidad de Castilla-La Mancha. Profesor de Fundamentos de los Deportes Individuales en la Universidad Camilo José Cela. Madrid. Profesor de Rendimiento en Atletismo en la Universidad de Castilla-La Mancha. Profesor de Deportes Individuales en Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva en el CEP-Universidad Camilo José Cela. Entrenador de atletismo en el Club Atletismo San Ildefonso. Toledo

## Autores

### **Millán Aguilar Navarro**

Profesor del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Francisco de Vitoria (UFV). Madrid

### **Teresa García Pastor**

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y entrenadora de nivel 3 de Gimnasia Rítmica, Gimnasia Artística Femenina y Gimnasia Aeróbica. Personal Docente Investigador de la Universidad Camilo José Cela. Madrid

### **Beatriz Lara López**

Licenciada en Ciencias de Deporte en la Universidad de Castilla-La Mancha. Doctora en Ciencias de la Salud. Profesora de las asignaturas Habilidades Acuáticas y Actividad Física y Deporte Adaptado en la Universidad Camilo José Cela. Madrid

**Almudena Montalvo Pérez**

Profesora de Salvamento y Socorrismo en Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva en el CEP-Universidad Camilo José Cela. Madrid

**Juan José Salinero Martín**

Profesor de Fundamentos de los Deportes Individuales en la Universidad Camilo José Cela. Madrid. Profesor de Rendimiento en Atletismo en la Universidad de Castilla-La Mancha. Entrenador de atletismo en el Club de Atletismo San Ildefonso. Toledo

# Índice

## Capítulo 1

<b>Caracterización de las actividades físico-deportivas individuales .....</b>	<b>15</b>
1. Deportes individuales en la animación deportiva. Clasificaciones .....	16
2. Aspectos físicos, técnicos y tácticos. Componente cuantitativo y cualitativo de los gestos técnicos, efectividad, componente plástico y estético, implicaciones didáctico-recreativas. Nomenclatura específica. Representación gráfica en las actividades físico-deportivas individuales .....	19
3. Habilidades y destrezas básicas y específicas con aplicación en los deportes individuales. Transferencias e interferencias en los aprendizajes...	24
4. Actividades acuáticas.....	25
5. Atletismo y actividades físico-deportivas basadas en el atletismo .....	34
6. Gimnasia artística. Elementos gimnásticos en actividades de calle .....	57
7. Criterios para la manipulación de variables en los deportes individuales desde una perspectiva recreativa .....	62

## Capítulo 2

<b>Organización de los recursos implicados en los programas de actividades físico-deportivas individuales y en socorrismo acuático....</b>	<b>69</b>
1. Instalaciones para la práctica de actividades físico-deportivas individuales y el socorrismo acuático .....	70
2. Material auxiliar para el desarrollo de las actividades físico-deportivas individuales .....	80
3. El puesto de salvamento. Materiales de comunicación, de alcance, de contacto, de apoyo, de extracción y de evacuación. Mantenimiento .....	82
4. Criterios de uso de las instalaciones deportivas en condiciones de máxima seguridad. Organización de los tiempos de práctica y de los espacios .....	83

5. Supervisión y mantenimiento de materiales utilizados en actividades físico-deportivas individuales y en socorrismo acuático. Inventario y condiciones de almacenamiento.....	84
6. Fichas para el registro de incidencias en las instalaciones y equipamientos .....	86
7. Fuentes de información para la selección y análisis de los recursos de apoyo y consulta en la enseñanza de actividades físico-deportivas individuales: recursos informáticos, fuentes bibliográficas, material audiovisual y publicaciones de diferentes organismos e instituciones, entre otros .....	88
8. Criterios básicos de seguridad aplicables en las actividades físico-deportivas individuales. Indumentaria y accesorios en las actividades físico-deportivas individuales y en el socorrismo acuático .....	93
9. Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones acuáticas y de deportes individuales .....	94

### Capítulo 3

<b>Rescate en instalaciones acuáticas</b> .....	105
1. Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático.....	106
2. Protocolos de supervisión de la instalación acuática: elementos que hay que revisar, orden y periodicidad de la supervisión y jerarquización de los riesgos ..	109
3. Características del agua y consideraciones relativas a ropa, calzado y lesiones específicas en el medio acuático .....	113
4. El socorrismo acuático.....	118
5. Organización del socorrismo: percepción del problema, análisis de la situación, toma de decisiones, ejecución de las acciones de rescate, intervención prehospitalaria ante los cinco grados de ahogamiento y ante posibles lesionados medulares.....	131
6. Técnicas específicas de rescate acuático .....	134
7. Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático.....	148
8. Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate .....	149

### Capítulo 4

<b>Metodología de iniciación a las actividades físico-deportivas individuales</b> .....	159
1. Modelos de sesión de iniciación para diferentes perfiles de edad. Estructura de la sesión y criterios para promover la constancia en la práctica de actividades físico-deportivas individuales .....	160
2. Criterios específicos de secuenciación y temporalización de las tareas de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico-deportivas individuales. Integración de la enseñanza de habilidades específicas en tareas globales.	163
3. Natación.....	165
4. Atletismo .....	176
5. Gimnasia .....	192

6. Herramientas de refuerzo de los aprendizajes en los deportes individuales. La filmación como recurso didáctico. Técnicas de grabación. Planos de observación de la ejecución.....	210
7. Normas básicas de seguridad que hay que tener en cuenta en las sesiones de actividades físico-deportivas individuales. Técnicas de control, uso eficiente del espacio y de los materiales. Posición de los participantes y distancias entre ellos, trayectorias de los móviles, movimientos de los participantes y . posibles incidencias en los materiales y equipamientos, entre otros.....	211

## Capítulo 5

<b>Dirección y dinamización de sesiones de actividades físico-deportivas individuales.....</b>	<b>221</b>
1. Actividades acuáticas. Actuaciones del Técnico dentro y fuera del vaso .....	222
2. Atletismo .....	245
3. Gimnasia artística.....	259
4. Técnicas de intervención en la dirección de sesiones de actividades físico-deportivas individuales .....	267
5. Directrices, medios y normas para la dirección de torneos y eventos de actividades físico-deportivas individuales .....	279
6. Aplicación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales a diferentes contextos de práctica de actividades físico-deportivas individuales .....	281

## Capítulo 6

<b>Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades físico-deportivas individuales .....</b>	<b>289</b>
1. Evaluación de los aprendizajes en natación .....	290
2. Evaluación de los aprendizajes en atletismo.....	297
3. Evaluación de los aprendizajes en gimnasia .....	303
4. Los medios audiovisuales e informáticos en el proceso evaluador de las actividades físico-deportivas individuales .....	315
5. Fichas de observación de los diferentes gestos técnicos en deportes individuales. Criterios para su elaboración y uso de estas.....	317
6. Planillas de registro de asistencia y satisfacción de los usuarios.....	319
<b>Soluciones “Evalúate tú mismo” .....</b>	<b>329</b>



CAPÍTULO

3

# RESCATE EN INSTALACIONES ACUÁTICAS

*Almudena Montalvo Pérez*

## Sumario

1. Situaciones de riesgo más frecuentes en el medio acuático
  2. Protocolos de supervisión de la instalación acuática: elementos que hay que revisar, orden y periodicidad de la supervisión y jerarquización de los riesgos
  3. Características del agua y consideraciones relativas a ropa, calzado y lesiones específicas en el medio acuático
  4. El socorrismo acuático
  5. Organización del socorrismo: percepción del problema, análisis de la situación, toma de decisiones, ejecución de las acciones de rescate, intervención prehospitalaria ante los cinco grados de ahogamiento y ante posibles lesionados medulares
  6. Técnicas específicas de rescate acuático
  7. Entrenamiento específico de los sistemas de remolque en salvamento acuático
  8. Aspectos psicológicos en la fase crítica del rescate
- Resumen, glosario, ejercicios y test de evaluación

En este capítulo se mostrarán diferentes **ejercicios y juegos de aplicación** en el ámbito de la **natación**, el **atletismo** y la **gimnasia** para el desarrollo de las diferentes técnicas o disciplinas.

Además, se abordarán distintas **técnicas de intervención** en las sesiones de actividades físico-deportivas para una correcta dinamización, como la recepción y despedida de los grupos, organización de personas y materiales, formas de observar y aportar *feedback*, así como la forma de afrontar posibles imprevistos surgidos durante la sesión.

Por otra parte, veremos **cómo organizar torneos y competiciones** dentro del ámbito de las actividades físico-deportivas individuales.

Por último, veremos algunas nociones básicas sobre **prevención de riesgos laborales** en la dirección de las sesiones.

## I. ACTIVIDADES ACUÁTICAS. ACTUACIONES DEL TÉCNICO DENTRO Y FUERA DEL VASO

En las **actividades acuáticas**, tal y como se comentó en el capítulo anterior, tenemos que tener especial cuidado con la localización del Técnico en la piscina, no solo teniendo en cuenta la parte de seguridad de los alumnos sino también el proceso de enseñanza-aprendizaje. No en todos los ejercicios, tareas o juegos puede ser necesario que el Técnico esté dentro del agua. Sin embargo, con algunos alumnos de menor nivel será casi obligatorio. La premisa es saber si los alumnos necesitan que el Técnico esté dentro o fuera, si necesitan contacto físico o solo visual.



**Figura 1.** Monitor enseñando a un niño a nadar con ayuda de una tabla.

Otro de los aspectos que nos ayudará a decidir si el Técnico debe estar o no dentro del agua será el **tipo de piscina**. Por un lado, si contamos con una piscina poco profunda (PPP), donde los alumnos hagan pie, el proceso de enseñanza-aprendizaje es más difícil, pero tendremos una mayor seguridad. En estos casos, podremos decidir en qué momentos de la sesión queremos estar dentro y cuándo podemos estar fuera del vaso mientras observamos. Por otro lado, si las sesiones se desarrollan en una piscina profunda, donde los alumnos no hagan pie, mejoraremos el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero tendremos menos seguridad en el proceso. En estos casos, será aconsejable estar dentro del agua, en las primeras sesiones para pasar a estar cambiando la posición de dentro afuera, según el ejercicio (Figura 1).

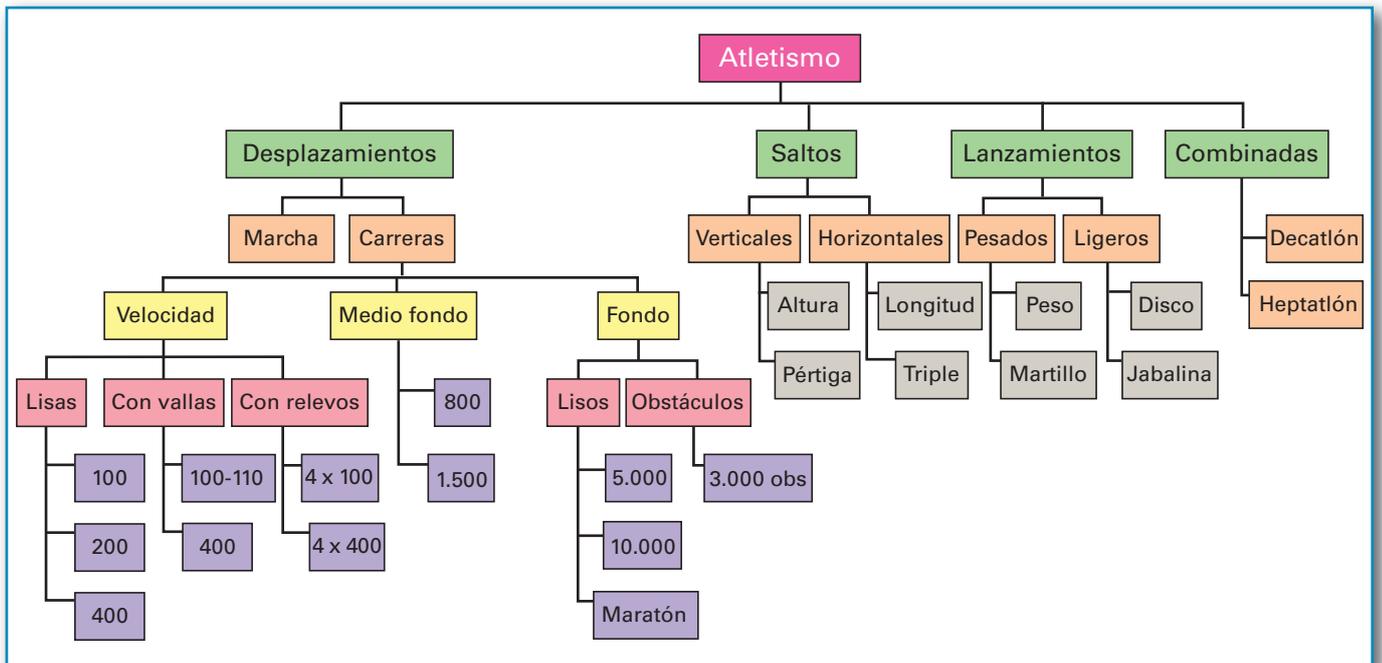


Figura 1. Clasificación de las distintas pruebas del atletismo.

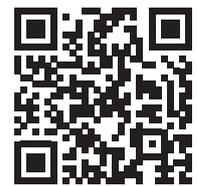
A su vez, las **carreras** podemos clasificarlas en **pruebas lisas** (con relevos o sin relevos) y **pruebas con obstáculos o con vallas**. Las disciplinas de carreras lisas se dividen en pruebas de velocidad, de medio fondo y de fondo. Dentro de las pruebas de velocidad se encuentran los 100, 200 y 400 metros lisos en pista al aire libre, más los 60 metros lisos en pista cubierta. En cuanto a las pruebas de medio fondo, se incluyen los 800 y 1.500 metros. Las pruebas de fondo engloban todas aquellas superiores a los 1.500 metros, por lo que encontraríamos, dentro de las pruebas más habituales, los 5.000 y 10.000 metros lisos, así como la prueba de maratón.

Por otra parte, las **pruebas de velocidad** pueden ser con relevos o sin relevos. Las más habituales con relevos son el 4 x 100 y el 4 x 400 metros. Las carreras de velocidad también pueden realizarse sin vallas (carreras lisas) o con vallas. Dentro de las carreras con vallas, se encuentran los 100 y 110 metros vallas en mujeres y hombres, respectivamente, y los 400 metros vallas para ambos sexos.

Los **lanzamientos** se clasifican habitualmente como lanzamientos pesados (peso y martillo) y lanzamientos ligeros (disco y jabalina), por el peso del artefacto. También se clasifican en lanzamientos largos (martillo, disco y jabalina) y lanzamientos cortos (peso).

Dentro de los **saltos** se encuentran los saltos verticales, donde tenemos el salto de altura y el salto con pértiga; y los saltos horizontales, con el salto de longitud y el triple salto.

En el caso de las **habilidades acuáticas** (Figura 2) existen pruebas relacionadas con los estilos de natación, que ampliaremos más adelante, pero además nos encontramos con pruebas de **natación sincronizada**.



<https://www.iaaf.org/disciplines>

IAAF - Disciplinas



**RECUERDA QUE**

*Dentro del atletismo, además de las disciplinas habituales en pista y ruta, se encuentran las carreras campo a través, las carreras por montaña y las carreras de ultra distancia.*

## 4.2. Flotación, respiración y propulsión como variables propias del desenvolvimiento en el medio acuático



Figura 4. Flotación.

La **flotación, la respiración y la propulsión** son variables determinantes para controlar el medio acuático. Son las características que diferencian el medio acuático frente al medio terrestre. El **proceso de la respiración** es completamente diferente, los ritmos cambian y la persona que entra en el medio acuático debe empezar a tener conciencia de su respiración. La **propulsión** cambia de realizarse con las piernas a que sean los brazos los que tomen mayor importancia. Por este motivo, debemos, como Técnicos, conocer estas modificaciones de un medio a otro para ayudar a nuestros deportistas en ese proceso de adquisición de las habilidades acuáticas (Figura 4).

En la **flotación** el objetivo de un Técnico será que las personas que estén en el medio acuático conozcan su índice de flotación y sus diferentes formas de flotar según varían las condiciones (volumen pulmonar, uso de material auxiliar, etc.). El dominio de la flotación implica el control del esquema corporal en todas las posiciones corporales. Existe mayor flotabilidad en la posición horizontal y posición medusa (agrupado). Además, la flotación tiene una gran relación con la **fase de respiración**. La flotación activa vendrá provocada por el desplazamiento o propulsión; a mayor dominio, mejor nivel de flotación.

La **respiración** en el medio acuático es una función voluntaria controlada; mientras que la terrestre es automática. En el agua, la respiración está invertida respecto al medio terrestre, por lo que es necesario adquirir un nuevo automatismo (la espiración es activa y la inspiración pasiva).

La persona que se inicia en el medio acuático debe vivenciar cuál es la respiración más apropiada y debe saber diferenciar entre dos fases respiratorias: **inspiración** (toma de aire) y **espiración** (expulsión del aire). En la fase de inspiración es necesario matizar que se utilizará la boca preferiblemente para la toma de aire, y en la fase de espiración la expulsión del aire se realizará indistintamente por boca o nariz (Figura 5).

En el caso de la **propulsión** es la fuerza que impulsa al ser humano hacia delante, atrás, arriba o abajo, provocada por la acción de los brazos y las piernas. Estas acciones propulsivas favorecerán al principiante su movimiento en el medio acuático de una forma rudimentaria al principio y que posteriormente serán perfeccionadas a través de diferentes técnicas.



### RECUERDA QUE

*La flotación en el medio acuático depende principalmente de la densidad del agua, el somatotipo y el peso específico del cuerpo.*

Tanto en las clasificatorias como en las fases finales, hay pruebas de concurso y pruebas de relevos. Las pruebas de concurso en la fase final constan de una carrera de 10 x 10 metros, un lanzamiento de jabalina de foam, un multisalto (dos saltos seguidos a pies juntos desde parado), un lanzamiento frontal de balón medicinal y saltos laterales de un obstáculo bajo. Las carreras de relevos se componen de una prueba de velocidad de 5 x 2 vueltas y una prueba de 5 x 1 vuelta, en este caso, con obstáculos. En las pruebas clasificatorias, se deja margen de modificación de las pruebas por partes de las delegaciones regionales y las comunidades autónomas (Figura 22).



<http://www.rfea.es/menores/jugando.asp>

Programa escolar de la RFEA

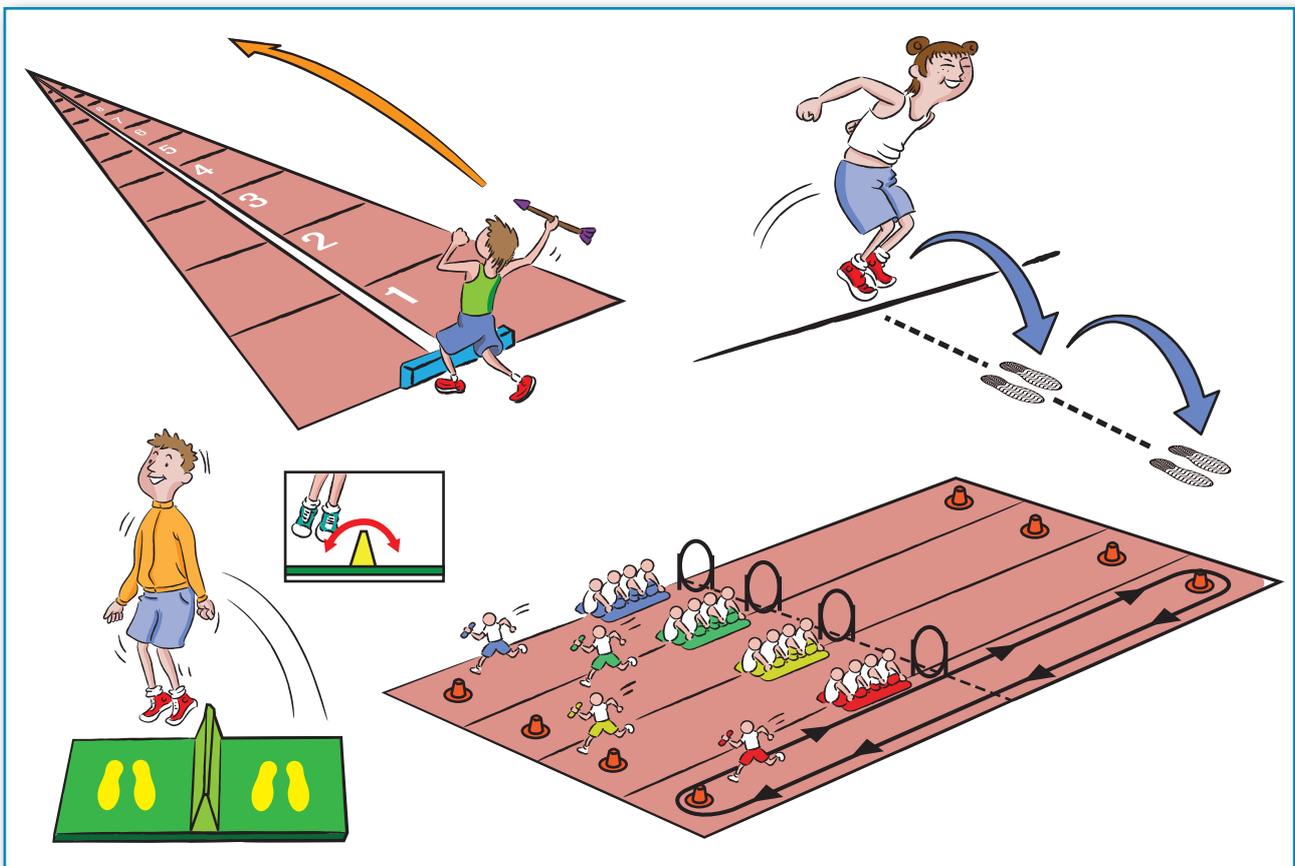


Figura 22. Atletismo aplicado a la etapa escolar: "Jugando al Atletismo."

### INFORMACIÓN IMPORTANTE

Este programa desarrollado por la **RFEA** supone una excelente **adaptación de pruebas del atletismo a edades tempranas**, de tal forma que se pueda realizar una introducción lúdica a este deporte. De la misma forma, estas **pruebas alternativas** pueden ser empleadas por monitores o animadores para desarrollar sesiones de animación deportiva en distintas edades, sin regirse por la **normativa** más estricta de las pruebas propias del atletismo.





Figura 25. Vallas.

para lo que tienen unos contrapesos en los soportes horizontales que se acercan o alejan en función de la altura de la valla. El travesaño superior está confeccionado de madera o material similar sintético, con el borde superior biselado. De esta forma, se minimiza el riesgo de lesiones cuando un deportista se golpea accidentalmente con ella (Figura 25).

Además de este material específico, se pueden emplear diferentes elementos no específicos, como vallitas de diferentes alturas, obstáculos construidos con picas y conos, o vallas de foam (Figura 26).

Igualmente, es sencillo poder construir pequeñas vallas con tubería y conexiones de PVC, obteniendo unas vallas ligeras y fácilmente configurables a diferentes formas y tamaños.



Figura 26. Material no específico.

► **Pruebas de obstáculos. Obstáculos.** Los obstáculos reglamentarios de atletismo tienen un peso mínimo de 80 kg. Además, son anchos (en torno a 4 metros), por lo que ocupan varias calles y presentan una amplia base de sustentación, con el objetivo de que no se muevan ante el paso de los deportistas. La barra superior tiene una sección cuadrangular de 12,7 cm, lo que permite a los deportistas apoyarse sobre el obstáculo en su franqueo (Figura 27).

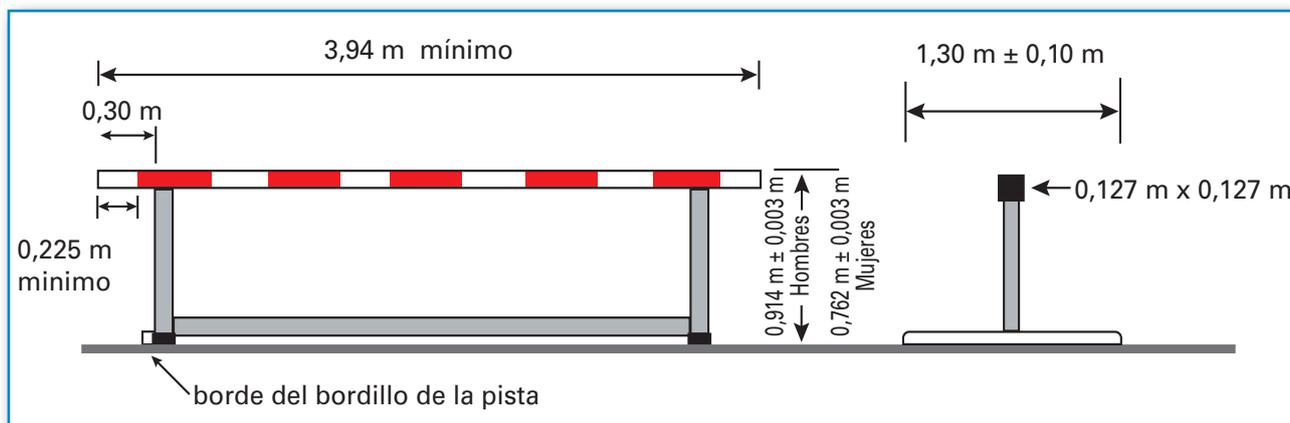


Figura 27. Ejemplo de una valla de obstáculos (Reglas de competición, IAAF).

transmitidas al coordinador, o que se puede colgar en un tablero en el almacén compartido. En estos casos, es necesaria una mayor antelación en la previsión para poder coordinar a los diferentes Técnicos.

Ejemplo de inventario de material

TABLA 2

Material	Cantidad	Ubicación	Observaciones
Aros pequeños	12	Gancho izquierda	
Aros grandes	12	Gancho derecha	
Picas cortas	12	Cubo entrada	
Picas largas	12	Cubo entrada	
Conos altos	18	Estantería 1	

Ejemplo de plantilla de previsión de materiales

TABLA 3

Actividad/ejercicio	Material necesario	Cantidad	Ubicación
Tres en raya	Aros grandes	9	Gancho derecha
	Petos de dos colores	3 x color	Armario 4
Juego de relevos	Testigos	4	Armario 5
Juego de lanzamientos	Pelotas de tenis	4	Armario 5
	Aros grandes	2	Gancho derecha
	Discos de PVC	2	Armario 1
	Setas	25	Estantería 1
<b>Total de la sesión</b>	9 aros grandes, 6 petos, 4 testigos, 4 pelotas de tenis, 2 discos de PVC, 25 setas		

- ▶ Podremos controlar al bañista controlando los brazos y la cabeza, apresando los dos brazos o con los dos brazos a la espalda con uno del socorrista.

## 6.5. De traslado en el medio acuático

Para trasladar al sujeto en el agua utilizaremos los remolques. El **remolque** se hará de manera que evite agravar las posibles lesiones que puedan existir; la cara de la víctima en todo momento debe estar fuera del agua; se debe ir siempre comprobando su estado, por si recupera la consciencia o surge algún cambio; el remolque, independientemente de la técnica, debe permitir al auxiliador un nado eficaz y lo más rápido posible.



Figura 11. Material de rescate.

Las **técnicas de remolque** se deben realizar cuando el accidentado está inconsciente, cuando no tenemos material, cuando el accidentado se niega a agarrar el material y cuando el accidentado está consciente, pero se le ve calmado. Se realizan desde el agua hasta un lugar seguro, a la hora de elegir un método de remolque debemos tener en cuenta: la seguridad del propio accidentado, el nivel técnico y preparación del socorrista, el material disponible (Figura 11), las condiciones existentes en el momento del rescate, la presteza en el rescate y la economía de esfuerzos. Cuando debemos hacer un cambio de técnica de remolque no hay que perder el contacto con el accidentado, no hay que realizar el cambio de manera muy brusca y hay que avisar del cambio al accidentado si está consciente.

### ▶ Remolque directo o cuerpo a cuerpo.

- ▶ Agarre con un brazo: nuca, brazo a la espalda, pecho, hombro.
- ▶ Agarre doble: axilas, nuca-frente, sienes, brazos en V o codos, muñecas, bloqueo de cabeza.
- ▶ Otras: nadador cansado 2 variantes delante o dorsal, detrás o ventral.
- ▶ Dos socorristas.
- ▶ Un socorrista y dos accidentados.

### ▶ Remolque indirecto o con material.

#### ▶ Remolque directo:

- ▶ Nuca: la palma de una de las manos mirando hacia arriba controlando la nuca del accidentado. El otro brazo ayuda a la propulsión.
- ▶ Brazo a la espalda: una mano en la muñeca del accidentado con el brazo de este flexionado 90 grado y en la espalda. El dedo pulgar por encima de la muñeca.
- ▶ Pecho: sujetarlo rodeándole con uno de los brazos el pecho. Por debajo de una axila y agarrando el otro brazo.
- ▶ Axilas: manos por debajo de las axilas.



Para trasladar al sujeto en el agua utilizaremos los remolques.

En el antepenúltimo apoyo la pértiga irá paralela al suelo, en el penúltimo se llevará a la altura de los ojos y en el último, la pértiga se colocará en posición de batida (Figura 17).



<https://www.youtube.com/watch?v=fS5n8x9diQ0>

Salto con pértiga



Figura 17. Presentación y batida.

► **Batida.** Debe realizarse debajo o ligeramente atrás respecto a la vertical del agarre. En esta fase se distinguen dos subfases:

- Penetración: el atleta está detrás de la pértiga marcando la posición de batida mientras esta se mueve hasta la vertical.
- Inversión: el atleta debe subir el cuerpo mientras la pértiga sigue moviéndose, llevando las rodillas al pecho para después extenderlas colocándose en una posición invertida (Figura 18).

► **Franqueo del listón.** El atleta gira su cuerpo colocándose boca abajo, tras ello bajará sus pies y al pasar la cadera por el listón se quitará los brazos de la pértiga (Figura 19).



Figura 18. Fase de inversión en el salto con pértiga.

► **Caída.** El atleta cae de espaldas a la colchoneta para evitar lesiones de rodilla o pies.



Figura 19. Franqueo del listón en el salto con pértiga.

- › **Primer giro.** Se realiza sobre el metatarso y de forma activa, adelantando el talón. El cuerpo se mantiene alineado sobre el pie de giro y los brazos siguen prolongando la línea de hombros, manteniendo el disco por detrás del hombro. En el aire el pie derecho busca enroscarse para facilitar el segundo giro.
- › **Segundo giro.** El contacto se realiza sobre el metatarso del pie contrario. El pie realiza el giro de forma activa para que las caderas se adelanten a los hombros, los cuales mirarán atrás. El cuerpo se mantiene alineado y el disco por detrás de los hombros (Figura 23).



<https://www.youtube.com/watch?v=EdqSH6UGf1w>

Agustín Félix - Lanzamiento de disco  
SLOWMOTION

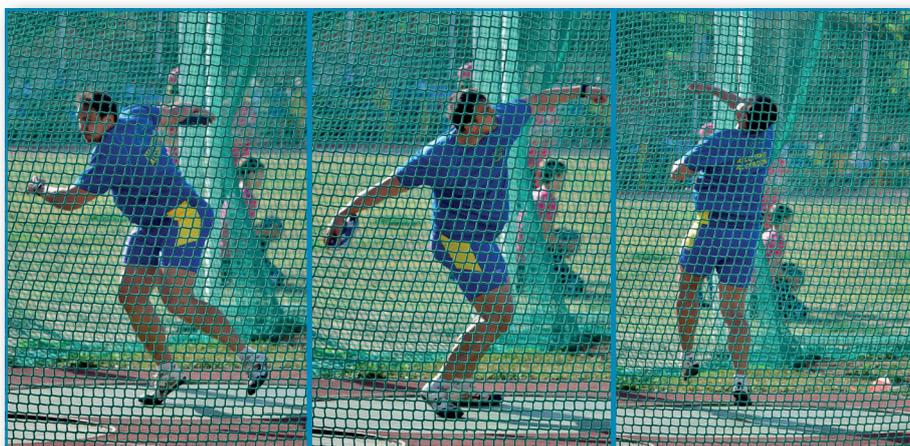


Figura 23. Fase de segundo giro en el lanzamiento de disco.

- › **Final.** Se realizará una serie de movimientos de abajo hacia arriba y de atrás hacia delante cuyo origen estará en las piernas y su final en el brazo lanzador, teniendo que salir el disco por el dedo índice.



**RECUERDA QUE**

*El disco no se agarra, descansa sobre la última falange de los dedos. El disco sale de la mano por el dedo índice.*

## Jabalina

- › **Carrera frontal.** La mano lanzadora irá a la altura de la cabeza, manteniendo la jabalina paralela al suelo. Las caderas y hombros deben ir orientados al frente (Figura 24).



Figura 24. Lanzamiento de jabalina.

### EJERCICIO 1.

Los alumnos se empujarán desde la pared con las dos piernas e intentarán desplazarse con posición hidrodinámica, sin moverse. Piernas juntas, brazos en flecha, cabeza con la barbilla apoyada. Después se empujarán desde la pared en posición de estrella, ¿cómo se desplazan más?

### EJERCICIO 2.

Una tabla por alumno, se desplazarán de un lado a otro de la piscina con la tabla agarrada con las dos manos y los brazos estirados. Moverán las piernas de manera alterna. La cabeza se intentará mantener dentro del agua (Figura 4).



Figura 4. Posición corporal.

### EJERCICIO 3.

Con aletas y una tabla por alumno, se desplazará con las aletas puestas, desde un punto a otro de la piscina con la tabla agarrada en las manos y brazos estirados.

### EJERCICIO 4.

Con un churro por alumno en el ombligo, brazos en posición hidrodinámica, se desplazarán con movimiento de piernas.

### EJERCICIO 5.

Los alumnos se intentarán desplazar en posición hidrodinámica sin material auxiliar.

► **Movimiento de brazos.** En todos los ejercicios que utilicemos para el movimiento de los brazos, debemos tener en cuenta que buscamos que sea una técnica como la descrita en el capítulo 1. Por esto, los juegos o ejercicios deberán buscar esta finalidad. Cada uno de los ejercicios podrá ser modificado según el nivel, edad de los alumnos o tipo de piscina de la que se disponga.



#### RECUERDA QUE

*Si abusamos de material de flotación para el alumno, será más complicado avanzar en el proceso de enseñanza-aprendizaje.*

## RESUMEN

- ✓ En **edades tempranas**, el mayor o menor desarrollo físico condicionado por la edad, o incluso por un adelanto o retraso madurativo, puede condicionar los resultados en test físicos o pruebas de rendimiento.
- ✓ En **natación**, es aconsejable que no se pase a los alumnos a un siguiente nivel sin adquirir los del anterior. Se incluyen, en el nivel 1, familiarización, respiración, flotación, propulsión, iniciación a los equilibrios, iniciación a las zambullidas. En el nivel 2: desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones (combinación de habilidades). En el nivel 3: los estilos de natación, saltos, waterpolo o natación sincronizada.
- ✓ La **evaluación de aspectos cualitativos en natación** se basan en la observación del nado, verificando el cumplimiento de diferentes variables en cada estilo. La evaluación de aspectos cuantitativos se fundamentará en la toma de tiempos para completar una distancia determinada.
- ✓ En **atletismo**, la evaluación se fundamentará en **actividades clave** que el deportista debe conseguir dominar en diferentes etapas de desarrollo madurativo.
- ✓ En las primeras etapas de formación, siempre incidiremos sobre **gestos globales**. En la etapa final, se analizará tanto el **gesto global** como las **fases del gesto**.
- ✓ El **diseño de tareas de evaluación** de aspectos cuantitativos de las modalidades de atletismo se ajustará a la etapa y a los contenidos trabajados durante esa temporada.
- ✓ En **gimnasia**, los niveles en las habilidades gimnásticas son independientes de la edad, ya que se trata de un tipo de habilidades que algunas personas no lo han practicado en la infancia o presentan más dificultad por miedo o limitaciones en los niveles de fuerza o flexibilidad. Se presentan, por tanto, **tablas de clasificación de habilidades y sus variaciones por niveles**. Para la evaluación de cada uno de los elementos y sus variaciones, tenemos que tener en cuenta una



## EJERCICIOS

- › E1. Cita y explica brevemente cada una de las técnicas específicas de rescate acuático.
- › E2. Explica cuál sería el protocolo de actuación ante una víctima inconsciente dentro de la piscina.
- › E3. Enumera los elementos básicos que deberías tener en el puesto de salvamento en piscina.
- › E4. Discute en grupo las ventajas e inconvenientes de la vigilancia estática y dinámica, en piscinas y en espacios naturales.
- › E5. Busca en Internet vídeos de ejecución de zafaduras. Practícalas con un compañero.



## EVALÚATE TÚ MISMO

### 1. ¿Cuál de estos materiales no es un material de alcance?:

- a) Aro salvavidas.
- b) Cuerda de rescate.
- c) Floppi.
- d) Lata de rescate.

### 2. ¿Cómo no debe ser el puesto de salvamento?:

- a) Sin obstáculos.
- b) Con visibilidad frontal.
- c) Con visibilidad lateral.
- d) Mal situado.

### 3. ¿Cuáles son las funciones básicas de un socorrista?:

- a) Prevenir, vigilar y actuar.
- b) Actuar, mantenerse en el puesto y relajarse.
- c) Prevenir, vigilar y mantenerse atento.
- d) Educar, cuidar, vigilar.



## SOLUCIONES EVALÚATE TÚ MISMO



[http://www.aranformacion.es/\\_soluciones/index.asp?ID=42](http://www.aranformacion.es/_soluciones/index.asp?ID=42)