

ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

*Miguel Ángel González González
Técnico de la Federación Extremeña de Natación*

INTRODUCCIÓN

- ◆ La mayoría de las Actividades Físicas no requieren una adaptación, sino que se van integrando al desarrollo humano de forma natural (andar, correr, lanzar y recibir objetos, ...)
- ◆ Las Actividades Acuáticas, por su parte, requieren una adaptación y un dominio elemental del medio acuático.
- ◆ De ahí el planteamiento utilitario de las Actividades Acuáticas

INTRODUCCIÓN

NECESIDAD DE UN PLANTEAMIENTO
DISTINTO



HAY QUE SUPERAR ANTES UNOS
OBJETIVOS PREVIOS



SABER NADAR

(SUPERVIVENCIA EN EL AGUA)



PLANTEAMIENTO UTILITARIO



INTRODUCCIÓN

- ◆ El ser humano tendrá que readaptarse al medio acuático del que proviene.

PERIODO DE GESTACIÓN



DESARROLLO EN MEDIO ACUOSO

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES EN EL MONITOR DE NATACIÓN

- ◆ Etapa de aprendizaje.
- ◆ Etapa de dominio del medio.
- ◆ Etapa de iniciación deportiva.

- ◆ IDEAS MUY IMPORTANTES.
 - “NO BUSCAR RECETAS” SI Herramientas para diseñar planes de trabajo.
 - Utilizar el juego como forma de trabajo motivante.

DIMENSION EDUCATIVA DE LA ACTIVIDAD ACUATICA

- ◆ Dominio del medio.
- ◆ Monitor como ejemplo a seguir. (trato y comportamiento)
- ◆ Principios que se facilitan en un curso de natación:
 - Superación.
 - Motivación.
 - Disciplina
 - Conocimiento del cuerpo
 - Fomenta la inteligencia
 - Cooperación.
 - Creatividad
 - Exploración
 - Compresión
 - Reflexión.

- ◆ PLANTEAMIENTOS Y APLICACIÓN DE LAS A.A.
 - P. utilitario
 - P. competitivo.
 - P. de Salud.
 - P. educativo
 - P. recreativo

PLANTEAMIENTO UTILIZARIO

- ◆ Aprendizaje básico.
- ◆ Supervivencia en el agua
- ◆ Dominio básico, giros, paradas.
- ◆ Planteamiento a corto plazo.(cursos)
- ◆ No tiene edad edad definida (6 y 12 años).
- ◆ Entre 15 y 30 clases.
- ◆ Contenidos limitados y rápida aplicación.

PLANTEAMIENTO EDUCATIVO:

- ◆ Complemento de la formación del alumno. (nat. escolar.)
- ◆ Se encuentra dentro del entorno escolar.
- ◆ Planteamiento a medio y largo plazo.
- ◆ Edad Escolar.
- ◆ Desarrollo psicomotor (parte de la Ed. Física.)

PLANTEAMIENTO COMPETITIVO

- Formar y entrenar deportistas.
- Muy relacionado con el p. educativo
- La edad es amplia y cada vez mas variada.

PLANTEAMIENTO RECREATIVO

- ◆ Actividad lúdica.
- ◆ Divertido y socializador.
- ◆ Busca hábitos higiénicos y mantener la actividad física.
- ◆ No tiene edad.

PLANTEAMIENTO DE SALUD

- ◆ Mejorar la salud.
- ◆ Mantenimiento físico.
- ◆ Variedad de edades.
- ◆ Grupos determinados (mayores, discapacitados, estimulación precoz, embarazo).

NATACION Y ACTIVIDADES ACUATICAS

- ◆ Por desarrollarse en el agua:
 - Seguridad.
 - Prevención
 - Familiarización del monitor con el medio.
 - Monitor capaz de intervenir en el medio

- ◆ Normas esenciales
 - Conocimiento de normas higiénicas.
 - Dominio del medio.
 - Conocimiento de técnicas de r.c.p.
 - Saber actuar ante posibles percances.
 - PREVENCIÓN.

DIFERENCIAS IMPORTANTES ENTRE EL MEDIO ACUATICO Y EL TERRESTRE

◆ RESPIRACIÓN

- Inspiración por la boca
- Espiración nariz-boca
- Respiración voluntaria y consciente
- Inspiración y espiración forzada.
- Presión en pulmones
- Desgaste mayor
- Presión para expulsar el aire.

- Hay que establecer un ritmo, duración cuando sale la cabeza para respirar.

DIFERENCIAS IMPORTANTES ENTRE EL MEDIO ACUATICO Y EL TERRESTRE

◆ ORIENTACION Y PERCEPCIÓN

- Varían las referencias.
- Variamos la posición.
- Variamos la posición de piernas y brazos.
- Nos encontramos sin apoyos fijos.
- Falta de gravedad.
- Cambia la forma.
- Cambia el peso.
- Cambian las referencias.

DIFERENCIAS IMPORTANTES ENTRE EL MEDIO ACUATICO Y EL TERRESTRE

◆ PROPULSIÓN

- Cambian los desplazamientos.
- Los apoyos son poco consistentes y estables.
- Desplazamientos poco proporcionados con la fuerza.
- Mas importantes los brazos que la piernas.

FUNDAMENTOS DE HIDRODINAMICA

APLICADOS A LA A. A.

◆ FLOTACIÓN

- Se fundamenta en el Principio de Arquímedes.
- El cuerpo tiende a flotar porque la densidad del agua es 1 y la del cuerpo es 0,98.
- Mediante la respiración aumentamos el volumen sin aumentar el peso, consiguiendo mayor empuje.
- Flotamos por:
 - ◆ La distribución de la grasa Tamaño de los Huesos.
 - ◆ Densidad del agua Masa muscular
 - ◆ Relajación Respiración.

- ◆ Los niños tienden a flotar por tener huesos pequeños , poca masa muscular y grasa distribuida por todo el cuerpo.

FUNDAMENTOS DE HIDRODINAMICA APLICADOS A LA A. A.

◆ RESISTENCIA

- Fuerza que se opone al avance
- Fuerza que nos sirve para propulsarnos.
- Tipos de resistencia
 - ◆ Frontal
 - ◆ De succión
 - ◆ Resistencia de fricción. (bañadores)
 - ◆ Resistencia de oleaje.
- Para reducir la resistencia.
 - ◆ Aguas calmadas
 - ◆ Bañadores adecuados
 - ◆ Alineación y posición del cuerpo
 - ◆ Eficacia en propulsión.

FUNDAMENTOS DE HIDRODINAMICA APLICADOS A LA A. A.

◆ LA PROPULSIÓN

- Opuesta a la resistencia
- Cuanto mayor presión mayor efectividad.
- Cuanto mayor y mas larga es la presión mejor propulsión se consigue.

INSTALACIONES

◆ Deportivas.

- Piscinas cubierta y piscinas descubiertas.
- Piscinas profundas (P.P) limitan ejercicios, aumenta el riesgo.
- Piscinas poco profundas (P.P.P.) facilita perder el miedo, juego, trabajo en grupo, mayor seguridad.
 - ◆ Dificulta la perdida de contacto con el suelo.
- Piscinas mixtas.

◆ Calidad de vida

- Hidromasajes.
- Spas

VALEDORAS DE NORMAS HIGIENCAS BASICAS Y PERMITIDAS POR LAS DISTINTAS REGLAMENTACIONES

PISCINAS

- ◆ Lugar donde impartimos las clases.
 - Tipos de piscina (planteamiento de objetivos y estrategias)
 - P.P.: limitan ejercicios, aumenta el riesgo.
 - P.P.P. facilita perder el miedo, juego, trabajo en grupo, mayor seguridad
 - Dificulta la perdida de contacto con el suelo.
 - P. MIXTA:
 - P. ENSEÑANZA Y REHABILITACIÓN
 - (16 X 8)
 - P. POLIVALENTE
 - (25 X 12,5) (25 X 16,66)
 - (50 X 21) (50 X 25)
 - P. RECREATIVA piscinas con distintas formas y obstáculos.

MATERIAL AUXILIAR

- ◆ Elementos que utilizamos para facilitarnos la enseñanza y favorecer la motivación:
 - Material convencional
 - ◆ Ayuda total (manguitos, chalecos, flotadores,...)
 - ◆ Ayuda parcial (tablas, pull-boys, churros,...)
 - Material no convencional (que no dañe la instalación)
 - Material recreativo.
 - Consideraciones para su uso:
 - ◆ El material debe favorecer el trabajo y la motivación.
 - ◆ Debe utilizarse en su medida.
 - ◆ Permite alargar la actividad los primeros días.

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

CUATRO ESPECIALIDADES:

1. NATACION
2. WATERPOLO
3. SINCRONIZADA
4. SALTOS

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

1. NATACION DEPORTIVA:

– ESTILOS:

- a. CROL
- b. ESPALDA
- c. BRAZA
- d. MARIPOSA

◆ PRUEBAS: DISTINTAS DISTANCIAS

LAS ESPECIALIDADES DEPORTIVAS DE LA NATACION

CONSIDERACIONES DE CADA ESTILOS:

- ◆ CROL: SE PUEDE NADAR DE CUALQUIER MODO
- ◆ ESPALDA: POSICION DORSAL
- ◆ BRAZA: PATADA SIMULTANEA. PIES HACIA FUERA. BRAZADA SIN RECOBRO
- ◆ MARIPOSA: BRAZADA SIMULTANEA. PATADA CON LAS PIERNAS JUNTAS. CADERA OSCILANTE
- ◆ ESTILOS INDIVIDUALES: DISTANCIAS DE 100, 200 Y 400 MTS. ORDEN: MARIPOSA, ESPALDA, BRAZA Y CROL. LLEGADA DE CADA ESTILO

WATER-POLO

- ◆ Juego de equipo, con balón y un objetivo: el gol.
- ◆ 7 jugadores en cada equipo y 6 reservas
- ◆ 2 árbitros
- ◆ 4 tiempos de 7 minutos con 2 minutos de descanso.
- ◆ Solo se puede coger el balón con 1 mano, se puede utilizar cualquier parte del cuerpo.
- ◆ Es falta si se presiona cuando no tienen el balón.
- ◆ El portero no puede lanzar a portería si pasa del medio campo.
- ◆ Líneas de 2 4 7 metros
- ◆ Las faltas se sacan fuera de la línea de 2 metros para lanzar a puerta debe estar fuera de la línea de 7 metros.
- ◆ Penalti desde la línea de 4 metros.

NATACION SINCRONIZADA

- ◆ Especialidad que necesita del total dominio y coordinación del movimiento en el agua (extremadamente técnico). Practicado por chicas.
- ◆ Posiciones básicas:
 - Estirada de espaldas, de frente, de lado, tonel o cuba, y velero.
- ◆ Palmoteos o remadas: movimientos de brazos de muñecas y antebrazos, utilizados para mantenerse y desplazarnos.
- ◆ Brazadas: se utilizan para adornar, se combinan distintos estilos de brazada.
- ◆ La competición.
 - De figuras. (Ej. y transiciones marcadas mediante sorteo 18 h antes)
 - De rutina. (ejercicio libre, acompañado de música)
 - ◆ Solos, dúos, equipo min. 4 máx. 8
 - ◆ Puede comenzar fuera del agua (10 seg.)
 - ◆ La duración entre 2 y 4 min.

SALTOS

- ◆ Trampolín 1 y 3 m. plataforma 10 m.
- ◆ Salida
 - Adelante (sin o con pasos 4 min.)
 - Atrás
 - En equilibrio
- ◆ Ejecución
 - Posición estirado posición carpado
 - Posición flexionado posición variada
- ◆ Entrada.
 - De pie
 - De cabeza

ACTITUDES Y VALORES

HAY QUE TENER PRESENTE UNA SERIE DE VALORES EN EL TRABAJO A PIE DE PISCINA:

1. EL HECHO DE SABER NADAR FAVORECE LA SOCIALIZACION Y LA SOLIDARIDAD
2. LA POSIBILIDAD DE TENER NOCIONES DE SALVAMENTO
3. DE PODER AYUDAR A ALGUIEN EN UN MOMENTO DETERMINADO
4. ES UN TRABAJO DE COOPERACION Y SUPERACION, QUE DEBE SER FAVORECIDA POR EL PROFESOR O MONITOR

ACTITUDES Y VALORES

HAY QUE TENER EN CUENTA LOS HABITOS DE HIGIENE INDIVIDUAL Y COLECTIVO, USO CORRECTO Y ADECUADO DEL MATERIAL AUXILIAR ASI, TENEMOS QUE OBSERVAR QUE SE CUMPLEN Y ENSEÑAMOS A CUMPLIR LAS SIGUIENTES NORMAS:

ACTITUDES Y VALORES

1. USO DE LAS DUCHAS ANTES Y DESPUES DE LOS BAÑOS
2. USO DE GORROS DE BAÑO
3. HIGIENE DE PIES Y ROPA
4. LIMPIEZA DEL RECINTO
5. HIGIENE DENTRO DEL AGUA

La enseñanza de la natación y sus especialidades

Etapas:

1. Aprender a nadar
2. Dominio del medio acuático
3. Iniciación deportiva

La enseñanza de la natación y sus especialidades

- Aprender a nadar:

Objetivo general: **NO AHOGARSE**

Objetivos específicos:

- Familiarización
- Respiración
- Flotación
- Propulsión

1. APRENDER A NADAR

◆ FAMILIARIZACION:

Relación total entre el cuerpo y el agua

Sensaciones distintas:

FAMILIARIZACIÓN

- ◆ Contacto con el agua. (meter la persona en el agua).
 - Contacto con partes sensibles
 - Modificaciones en el cuerpo (presión)
 - ◆ Respiración consciente
 - ◆ Aparición de flotación
 - ◆ Desaparece la gravedad
- ◆ Inmersión
- ◆ Desplazamientos elementales
 - Variación en la propulsión (brazos por piernas)
 - Apoyos inestables y móviles.
- ◆ Metodología cambia en función de la piscina y del material.
- ◆ Objetivos
 - Superar molestias de partes sensibles.
 - Pérdida de apoyo en el suelo
 - Desplazamientos básicos
 - Evaluación constante.

FAMILIARIZACIÓN

- ◆ Principales modificaciones que sufre el cuerpo en medio acuático:
 1. Presión del agua sobre el cuerpo
 2. Contacto del agua con todas las partes del cuerpo
 3. Sensación de gravedad modificada y fuerza de flotación
 4. Motor propulsor: brazos. Piernas equilibradoras

RESPIRACION

- ◆ Se producen importantes cambios.
- ◆ Se deben coordinar los movimientos con la respiración.
- ◆ Comienzo de ejercicios desde posición estática hasta conseguir combinarlo con movimiento.
- ◆ Trabajar con ritmo de respiración y facilitar el máximo número de ejercicios.

RESPIRACION

Elementos primarios del trabajo de respiración:

1. Fases respiratorias:
inspiración/expiración
2. Fase de bloqueo respiratorio: apnea inspiratoria e espiratoria.
3. Vías respiratorias: nariz y boca

LA FLOTACION

- ◆ Surge desde que nos sumergimos (Arquímedes)
- ◆ Habrá que enseñar a utilizarla.
- ◆ Factores que intervienen en la flotación
 - ◆ Peso específico
 - ◆ Respiración
 - Inspiración, espiración y apnea
 - ◆ Relajación
 - ◆ Densidad del agua
- ◆ Con la posición de los segmentos podemos modificar la posición
- ◆ Actividades
 - Ejercicios para el conocimiento de su flotación.
 - Formas de flotación utilizando material auxiliar. (f. parcial, f. total)

PROPULSION

- ◆ Ofrece la vivencia de éxito.
- ◆ Proporciona seguridad
- ◆ Cuidado con no acelerar el proceso de aprendizaje
 - Observación continua.
 - Seguimiento del ejercicio
 - Material auxiliar

La propulsión en el medio acuático está basada en la 3 ley de Newton

Las fuentes de propulsión, brazos y piernas, se invierten en el medio acuático.

propulsión básica

propulsión parcial
propulsión global

propulsión específica

estilos de natación.

Coordinación (respiración-coordinación-propulsión)

Simultanea

Alternativa

1. APRENDER A NADAR

La metodología dependerá de:

- ◆ Tipo de piscina
- ◆ Tipo de material auxiliar

Utilizar siempre el juego y el material auxiliar para llevar a cabo unas tareas lo más motivantes posibles (en la medida de nuestras posibilidades)

1. APRENDER A NADAR

Objetivos de la familiarización:

1. Conocimiento del medio acuático
2. Conocimiento del cuerpo en el medio acuático.

Se supera este objetivo cuando:

1. Se superan las molestias en partes sensibles
2. Saber perder el contacto con el suelo
3. Saber efectuar inmersiones con los ojos abiertos
4. Saber desplazarse mínimamente de forma global en el agua

1. APRENDER A NADAR

- ◆ **Evaluación:** hay que superar los siguientes contenidos:
 1. Si el alumno es capaz de desplazarse solo
 2. Control del ritmo respiratorio
 3. Actitud frente al medio acuático
 4. Nivel de dominio de la flotación
 5. Control de su cuerpo en zambullidas verticales
 6. Capacidad de cambiar de posición, dirección y sentido

La enseñanza de la natación y sus especialidades

Etapas:

1. Aprender a nadar
2. Dominio del medio acuático
3. Iniciación deportiva

2. DOMINIO DEL MEDIO ACUATICO

◆ Una vez que el alumno ha adquirido una cierta autonomía en el medio acuático, pasamos a la segunda fase:

Dominio de las habilidades acuáticas

–Objetivos a superar:

- Desplazamientos
- Giros
- Saltos
- Lanzamientos y recepciones

DESPLAZAMIENTOS

- ◆ DESPLAZAMIENTOS: basados en la propulsión de la etapa anterior
- ◆ Dos grupos de desplazamientos:
 1. Desplazamientos no específicos de las técnicas deportivas: trabajo de superficies propulsoras y posiciones del cuerpo
 2. Desplazamientos basados en la técnica de los estilos de natación: remadas, brazadas y patadas

DESPLAZAMIENTOS

- ◆ Elementos generales de trabajo de los desplazamientos:
 1. Basados en técnicas de los estilos:
Combinaciones de técnicas y enlaces de técnicas
 2. No basados en técnicas: Variaciones de superficies propulsoras, de posición y dirección

GIROS

- ◆ PREPARACION PARA FUTUROS VIRAJES, NAT SINCRONIZADA, WATER-POLO, SALTOS.
 - EJE LONGITUDINAL
 - EJE TRAVERSAL
 - EJE ANTEROPOSTERIOR
- ◆ OBJETIVOS
 - DOMINAR EL PASO DE VENTRAL A DORSAL
 - DOMINAR GIROS
 - DOMINIO DE GIROS ANTERIORES CON DESPLAZAMIENTOS.

GIROS

- ◆ Objetivos:

- a) Dominar los giros sobre el eje longitudinal
- b) Dominar los giros sobre el eje transversal
- c) Combinar dichos giros con distintas posiciones

- ◆ Respiración: fundamentalmente por la nariz

actividades

SALTOS

- ◆ SALTOS: de trampolín, salidas de natación y sincronizada.
- ◆ Tres aspectos fundamentales:
 1. Superficie de caída: de rodillas, de pie, de cabeza y otras
 2. Batida: superficie y altura: minitramp, podium, trampolín, suelo, fondo de la piscina.
 3. Control corporal: cambiar posiciones, combinar con otras habilidades, giros, lanzamientos, expresión y creatividad.

OBJETIVO BÁSICO:

1. Conocer y dominar las superficies de caída
 2. Dominar la entrada en el agua de cabeza
- actividades

LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

- ◆ Iniciación al waterpolo.
- ◆ Hay que relacionarlo con desplazamientos
- ◆ Dos conceptos básicos a desarrollar:
 1. Distancia: cambiando el móvil o el segmento. DOMINIO
 2. Precisión: variando el móvil, el blanco y el segmento. DOMINIO

2. DOMINIO DEL MEDIO ACUÁTICO

- EVALUACIÓN:
 1. Desplazarse con facilidad en distintas posiciones, direcciones y formas de nadar
 2. Controlar el cuerpo, zambullirse sin miedo
 3. Dominar el balón de forma sencilla
 4. Dominar la respiración en las diferentes actividades (giros, saltos, etc.,...)

La enseñanza de la natación y sus especialidades

Etapas:

1. Aprender a nadar
2. Dominio del medio acuático
3. Iniciación deportiva

3. INICIACION A LA NATACIÓN DEPORTIVA

- ◆ Objetivo global:
 - Conocimiento de los diferentes estilos.
 - Conocimiento de cada estilo, salidas y virajes.
 - Otras especialidades: waterpolo, saltos, sincronizada.

3. INICIACION A LA NATACIÓN DEPORTIVA

◆ CROL (Estilo mas rápido)

□ Acción de piernas (mov. Alternativo)

- ◆ Función. Propulsivas
- ◆ Función. Equilibradora
- ◆ Fase. Ascendente
- ◆ Fase. descendente

□ Acción de brazos (mov. alternativo)

- ◆ Fase acuática (propulsiva) Fase aérea (recobro).

□ Respiración

- Coordinada

R. lateral



3. INICIACION A LA NATACIÓN DEPORTIVA

◆ CROL. FASES DE LA ACCION DE BRAZOS:

– Acuática

◆ Entrada.

◆ Agarre.

◆ Tirón.

◆ Empuje.

– Aérea (Recobro)

3. INICIACION A LA NATACIÓN DEPORTIVA

◆ LA ESPALDA: PROBLEMA CON LA ORIENTACION

– PIERNAS: SEMEJANTE AL CROL:

◆ MOVIMIENTO ALTERNATIVO

◆ DOS FASES:

– Ascendente

– Descendente

3. INICIACION A LA NATACIÓN DEPORTIVA

- ◆ LA ESPALDA REQUIERE:
 - EQUILIBRIO Y PROPULSION
 - MEJOR CONTROL DEL MOVIMIENTO DE EXTENSION DE LA PIERNA POR EL NADADOR
- ◆ BRAZOS: MOVIMIENTO ALTERNATIVO:
 - DOS FASES:
 1. AEREA
 2. ACUATICA: IGUAL QUE CROL

3. INICIACION A LA NATACIÓN DEPORTIVA

◆ LA BRAZA:

ESTILO MAS DIFICIL DE ENSEÑAR:

PIERNAS: ACCION SIMULTANEA

– DOS FASES:

◆ FLEXION: PREPARACION DE LA PATADA

- ◆ ROTACION EXTERNA DE LOS PIES
- ◆ FLEXION DE CADERAS Y DE RODILLAS
- ◆ PLANTA DEL PIE
- ◆ ACTIVIDADES

◆ EXTENSION: PROPULSION

3. INICIACION A LA NATACIÓN DEPORTIVA

◆ BRAZA

– BRAZOS: LA BRAZA TIENE RECOBRO ACUÁTICO Y NO TIENE EMPUJE.

– SUS FASES:

◆ AGARRE

◆ TIRÓN

◆ RECOBRO SUBACUÁTICO

3. INICIACION A LA NATACIÓN DEPORTIVA

◆ LA MARIPOSA.

– REQUIERE COORDINACION Y FUERZA

– PIES: DOS FASES:

– 1. ASCENDENTE

– 2. DESCENDENTE

◆ MOVIMIENTO DE PIES ES SIMULTANEO Y PARTE DESDE LA CADERA, NO DESDE LA RODILLA.

3. INICIACION A LA NATACIÓN DEPORTIVA

◆ LA MARIPOSA:

– BRAZOS:

◆ ACCIÓN SIMULTÁNEA

- ENTRADA
- AGARRE
- TIRÓN
- EMPUJE

IV CONSIDERACIONES DIDÁCTICAS. ASPECTOS METEOROLÓGICOS

- Trabajar en un ambiente seguro, motivados y que permita el aprendizaje.
- Los objetivos que planteamos deben ser reales y posibles.
- Es importante una evaluación continua que nos indique si podemos seguir avanzando.
- Debemos controlar el ritmo de la sesión (ni muy exigente ni muy apática)
- Utilizar material en su justa medida.
- Usar sesiones variadas que fomenten la relación.

ESTILOS DE ENSEÑANZA

- Lo elige el monitor.
 - Depende del grupo, de los objetivos.
 - Se diferencian en la mayor o menor participación del alumno.
 - Debe tenerse en cuenta la edad del alumno.

MANDO DIRECTO:

Muy usado.

La respuesta y el estímulo la decide el monitor.

Se llega a objetivos en menos tiempo.

Aumenta el factor seguridad

ASIGNACIÓN DE TAREAS

- ❑ El profesor determina la tarea.
 - Una tarea para todo el grupo y una clase.
 - Una secuencia de tareas para toda la clase.
 - Una serie de tareas, dentro de una tarea principal variando la dificultad.

- ❑ Mayor participación del alumno
- ❑ Previa preparación y mayor responsabilidad del monitor.
- ❑ El alumno decide en cuanto a la tarea, se realiza sin estímulo.
- ❑ El alumno se auto evalúa.
- ❑ Se valora a los compañeros.

METODOLOGIA DE UNA SESION

DISTRIBUCIÓN DEL GRUPO EN EL ESPACIO

<u>POSICION FORMAL</u>	<u>POSICION INFORMAL</u>	<u>POSICIÓN MIXTA</u>
El espacio lo elige el monitor	El espacio lo elige el alumno	Combinación de las anteriores
Favorece el control	Sin formaciones definidas	Intervienen el monitor y el alumno
Mayor disciplina	Situación mas motivante y dinámica	Se varia según la tarea
Mayor aprovechamiento del espacio	Necesita mas espacio y se tiene menos control	Posición mas utilizada.

METODOLOGÍA DE UNA SESIÓN

TIEMPO DE PARTICIPACION DEL ALUMNO	<ul style="list-style-type: none">-El alumno debe participar de forma activa el mayor tiempo posible.- Estar motivado
ACTUACIÓN DEL MONITOR	<ul style="list-style-type: none">- La actividad debe estar programada- Mantener la atención del alumno (explicaciones cortas)- Colocación para controlar la actividad.(seguridad, corrección)- Actualizarse constantemente.
DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DE CLASE	<ul style="list-style-type: none">-Duración de explicaciones, correcciones, organización.- Recogida de material.
FACTOR SEGURIDAD	
FACTOR REFERIDO AL ALUMNO (MOTIVACION Y MIEDO)	<ul style="list-style-type: none">-Reconocimiento de los alumnos.- Mantener al grupo motivado.
ELECCIÓN DEL MATERIAL AUXILIAR	<ul style="list-style-type: none">- El material es motivante.- Facilita la organización y el control de la sesión.- Utilizar formas jugadas.- La elección estará en función del grupo.

**MUCHAS
GRACIAS!!!!!!**

**SUERTE PARA EL
EXAMEN!!!!!!**