



EJEMPLOS DE SESIONES DE TRABAJO

Asignatura de Natación y Actividades

Acuáticas

Grado de CAFYD

©2023 Romain Marconnot, Isabel Galcerán

Algunos derechos reservados

Depositado en BURJC digital

Este documento se distribuye bajo la licencia

“Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional” de Creative Commons

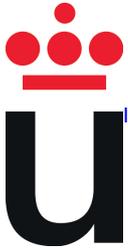
Disponible en

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>



ÍNDICE

SESIÓN CROL	3
SESIÓN ESPALDA.....	4
SESIÓN BRAZA.....	5
SESIÓN WATERPOLO.....	6
SESIÓN FITNESS	7
SESIÓN NATACIÓN TERAPÉUTICA	8



SESIÓN CROL

Objetivo: Mejorar técnica de crol con materiales (Aletas y tablas)

Calentamiento

- 100 libres sin material
- 100 con aletas a crol sin indicaciones

Parte principal

- 100 pies de crol fuerte con aletas tabla y cabeza fuera (Obj. Mejorar calidad de la patada de crol)
- 100 pies de crol sin tabla y cabeza dentro mucho tiempo. (Obj. Mejorar calidad y frecuencia de la patada de crol)
- 100 punto muerto de crol con tabla solo lado derecho (Obj. Mejorar recobro y momento de la respiración)
- 100 punto muerto de crol con tabla respirando al lado no dominante (Obj. Mejorar momento y posición de la cabeza en la respiración)
- 100 crol con aletas despacio, respirando cada 3 brazadas por el mismo lado (Obj. Mejorar coordinación de crol)
- 100 pies de crol lateral con aletas sin tabla (Obj. Mejorar pies de crol y posición del cuerpo)
- 100 crol respirando al lado preferente o cada 3 brazadas.
- 4x25 de crol con salida desde arriba (Obj. Ver transferencia en el estilo global)

Vuelta a la calma

- 100 nado libre

Total: 1100 metros



SESIÓN ESPALDA

Objetivo: Mejorar técnica de espalda con material.

Calentamiento

- 100 nado libre sin material
- 100 con aletas a espalda sin indicaciones

Parte principal

- 100 pies de espalda con aletas brazos detrás de la cabeza salpicando (Obj. Mejorar la calidad del posicionamiento del cuerpo a espalda)
- 100 pies de espalda (Obj. Mejorar calidad y frecuencia de la patada de espalda)
- 100 espalda solo con un brazo izquierdo (Obj. Mejorar la calidad de la brazada a espalda)
- 100 espalda solo con el derecho (Obj. Mejorar la calidad de la brazada a espalda)
- 100 espalda un brazo derecho una brazada doble y una con el izquierdo (Obj. Mejorar la calidad de la brazada a espalda)
- 100 espalda con brazada subacuática (Obj. Mejorar el rolido a espalda)
- 100 espalda sin aletas (Obj. Aplicar lo aprendido en los ejercicios anteriores)
- 100 brazos de espalda con pull o tabla entre las piernas (Obj. Mejorar la posición corporal a espalda)
- 4x 50 saliendo de espalda 25 y siguientes a crol rápido

Vuelta a la calma

- 200 con cinturón y nadar por parejas uno con brazos de espalda y el otro con piernas

Total: 1.400 metros



SESIÓN BRAZA

Objetivo: Mejorar el estilo braza con material

Calentamiento

- 100 de braza
- 100 de espalda

Parte principal

- 100 patada braza de espalda con pullboy (Obj. Mejorar la brazada de braza)
- 100 patada braza una pierna y después otra y los 2 con tabla (Obj. Mejorar la brazada de braza)
- 100 patada completa con tabla (Obj. Aplicar lo aprendido anteriormente)
- 100 braza con un solo brazo y pullboy (Obj. Mejorar la brazada de braza)
- 100 solo brazos con pullboy (Obj. Potenciar la brazada de braza)
- 100 braza. 2 patadas para una brazada (Obj. Potenciar la brazada de braza)
- 100 braza completa

Vuelta a la calma

- 100 espalda

Total: 1000m



SESIÓN WATERPOLO

Objetivo: Aprender las técnicas básicas del Juego en Waterpolo

Enseñanza patada waterpolo en seco

Calentamiento

- 50 crol
- 50 espalda

Parte principal

Desplazamientos horizontales

- 100 crol cabeza fuera del agua
- Iniciación patada waterpolo
- 100 over

Desplazamientos verticales

- Al frente
- Atrás
- Lateral

Cambios de posición

- Desplazamiento en vertical / giro (al silbato del profe) / Crol rápido
- Desplazamiento vertical con mano fuera / giro / espalda
- Desplazamiento vertical de espalda y vuelta crol rápido

Agarre de balón

- Por abajo, lateral, por arriba
- Botar el balón y poner mano debajo
- Pases entre varios alumnos. Mano mala, mano buena

Desplazamientos con balón y pases

- Nadando por pareja, pasarse el balón sin que caiga al agua
- Nado lateral y pases de balón
- Nado hacia atrás y pases de balón

Juegos de waterpolo

1. Realizar cadera de pases de balones entre 2 equipos de iguales jugadores
2. Pasar de un lado al otro de la piscina superando los contrarios. 4x4
3. Un círculo de alumnos debe meter el balón en un aro protegido por 2 porteros



SESIÓN FITNESS

Objetivo: Mejora de la condición física en fase de pretemporada de deporte colectivo

Calentamiento

- 100m Carrera con tobilleras y manoplas

Parte Principal

- 50m en cruz vertical, brazos de braza, tobilleras y manoplas
- 50m en cruz vertical, brazos de braza al revés de espalda, tobilleras y manoplas
- 100m de espalda, tobilleras y manoplas
- 25m en forma de V, brazos de braza, manoplas y tobilleras
- 25m en forma de V, brazos hacia abajo, manoplas y tobilleras
- 25m en forma de V de espalda, brazos de braza, manoplas y tobilleras
- 25m en forma de V de espalda, brazos hacia abajo, manoplas y tobilleras
- 50m con pullboy (sin tobilleras, pero con manoplas), boca abajo, 4 movimientos de brazos estirados hacia abajo, 4 movimientos de antebrazos hacia abajo
- 50m hacia atrás, trabajo de bíceps y hombros

Resistencia: 4x25m. Manteniendo nadador 10" por lo tobillos antes de salir nadando a tope

Vuelta a la calma

- 100m de vuelta a la calma
- 50 espalda
- 50 espalda doble.



SESIÓN NATACIÓN TERAPÉUTICA

Objetivo: Disminuir la Hiperlordosis lumbar.

Calentamiento

- 200m crol con volteretas hacia delante
- 100m crol con flexiones periódicas del cuerpo y de las piernas. Medusa

Parte Principal

- 100m pies de espalda con brazos al lado de la cintura, culo hundido sin material
- 4x25m desplazamiento hacia delante en posición sentado, 90°. La cabeza y la punta de los pies fuera del agua. Brazos de brazo
- 4x50m crol con cabeza flexionada y muy hundida y respiración bilateral con cinturón
- 100m pies de braza sujetando una tabla con los brazos hundido. Los pies impulsan en dirección oblicua

Vuelta a la calma

- Agarrado a la pared, tijeras de piernas estiradas hacia arriba y hacia abajo
- 100m de carrera en agua con cinturón