

## INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD ACUÁTICA

### • Índice de objetivos

- Comprender las múltiples utilidades que ofrece el trabajo en el agua y los efectos que la misma ejerce en los distintos sistemas orgánicos.
- Comprender y experimentar las aplicaciones de las leyes del medio acuático.
- Ser capaz de incrementar o disminuir la intensidad de un trabajo específico utilizando los principios del medio.
- Enseñar un ejercicio desde fuera del agua.
- Saber adaptar movimientos de tierra a los ritmos del agua y poder enseñarlos con la técnica correcta desde fuera de la piscina.

## • Índice de contenidos

### • Principios del Medio Líquido

- Viscosidad: Flujo laminar y turbulento.
- Leyes de Newton: Inercia, Aceleración, Acción y Reacción.
- Resistencia Frontal.
- Posición de las manos.
- Palancas: Cómo aumentar o disminuir la intensidad. Ventaja Biomecánica.
- Flotación: Principio de Arquímedes. Flotación vs. Gravedad.
- Presión Hidrostática: Ley de Pascal.
- Tensión superficial: Movimientos contraindicados.
- Arrastre y turbulencia.
- Intensidad en el Ejercicio Acuático

### • Formas de Variar la Intensidad Utilizando los Principios del medio acuático

- Impacto: Nivel Bajo, Intermedio y Profundo.
- Posiciones de trabajo: Anclado, Neutro, Rebote y Suspendido.

- Formas de variar la intensidad.
  - Movimientos básicos en cada uno de los niveles.
- **Formato y Tipos de Clases**
  - Entrada en calor.
  - Entrenamiento cardiorrespiratorio.
  - Acondicionamiento muscular.
  - Vuelta a la calma.
- **Trabajo de Tonificación en el Agua**
  - Anatomía de los principales grupos musculares.
  - Comparación entre el trabajo de tierra y el de agua.
  - Movimientos de los principales grupos musculares.
- **Enseñanza fuera de la piscina**
  - Tiempos de agua.
  - Técnica adecuada.
  - Movimientos fuera del agua.
  - Comunicación visual y verbal.

- **Desarrollo del programa**

- Período de noviembre a febrero de 2020
- 30 alumnos de 1º de TEAS del IES LA ALBUERA de SEGOVIA
- 3 grupos de 10 alumnos para una mejor atención y formación individual
- Dos sesiones semanales: martes y jueves 11,45 h – 12,45 h
- Lugar: instalaciones FORUS SEGOVIA