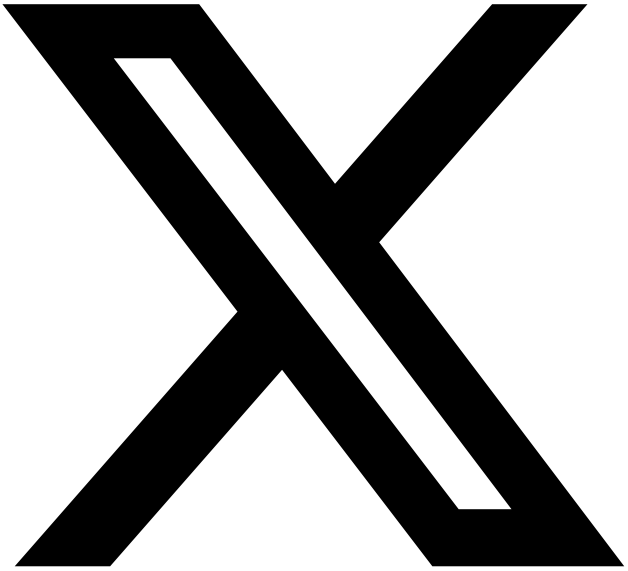
PROPÓSITO:

Identificar las generalidades de la natacióNl que les permita participar en ativa en las situaciones de deportivas

MOTIVACIÓN:

Cordial saludo estimados estudiantes en esta guía vas a encontrar actividades que vas a realizar Durante 2 semanas.Para ello vas a necesitar como hasta ahora del celular u otro dispositivo en el que puedes observar las actividades a desarrollar.Te invito a tomar apuntes de los conceptos en tu cuaderno.

- Que observa en la imagen o video



Anchura de la calle:
2,5 m.
La temperatura del agua ronda los 25ºC

La piscina:

El siguiente gráfico muestra de forma esquematizada algunos de los elementos más importantes de una piscina de competición. Posteriormente se describen dichos elementos:

Imagen 1: Características de una piscina olímpica

- Largo: 50 metros.
- Ancho: 25 metros.
- Profundidad: 2 metros como mínimo.
- Temperatura del agua: Estará comprendida

entre los 25° y los 28° centígrados (77º y 82,4º fahrenheit). Durante la competición el agua se debe mantener en un nivel de temperatura constante.

- Iluminación: La intensidad de luz sobre la piscina entera no será inferior de 1500 lux.
- Número de calles o carriles: Serán 8 para nadar más 2 en los extremos con el fin de reducir el oleaje producido por el choque de la ola del nadador con la pared.
- Anchura de calles o carriles: Los carriles tendrán por lo menos 2,5 metros de ancho, con dos espacios por lo menos de 0,2 metros para las calles de las paredes laterales.
- Corcheras flotantes: En total son 9 que dividen la piscina en 10 partes o calles, (sólo 8 calles para competir). La función de las corcheras es, además de separar a los nadadores, absorber el oleaje producido por el propio nado de los demás nadadores. Los 5 primeros metros y los 5 últimos serán de color distinto al resto de la corchera (en el gráfico está en rojo) para indicar a los nadadores la cercanía a la pared de llegada o de volteo. También deberán tener otro color a los 15 metros de cada pared (no reflejado en el dibujo), y otra marca a los 25 m. (color negro en el dibujo).
  Las corcheras tendrán un diámetro mínimo

de 0,05 m. a 0,15 m. de máximo y deberán estar estiradas firmemente.

- Imagen 2: Plataforma de salidaPlataforma o poyete de salida, (*Start block*): Será firme y estarán bien sujetas. Su altura sobre la superficie del agua estará entre los 0,5 metros y 0,75 metros.
  El área superficial será de 0,5 metros por 0,5 metros y estará cubierto con material antideslizante.
  La inclinación máxima de la plataforma no será superior a los 10º.
  La plataforma estará provista de un asidero para que los espaldistas puedan agarrarse de la plataforma en la salida. Dichos asideros están colocados horizontalmente entre los 0,3 metros y los 0,6 metros y paralelos a la superficie de la pared.
  Cada bloque debe estar numerado por cada uno de sus cuatro lados, de forma clara y visible.

LA NUEVA DISCIPLINA: AGUAS ABIERTAS

Aguas abiertas se convertirá en una disciplina independiente en los Juegos de 2016. **Es un maratón acuático que se disputa en el mar**, en la playa de Copacabana, en un recorrido de 10 km.



4 vueltas/ 10km

- A > 5 > 3 > 4 > 5 > 1 = vuelta 1
- 1 > 2 > 3 > 4 > 5 > 1 = vuelta 2 Y 3
- 1 > 2 > 3 > 4 > 5 > B = vuelta 4

Duración media: 2 horas
Los atletas deben darle la vuelta a las boyas que señalan el recorrido. Llevan un microchip en la muñeca para registrar el tiempo.

Fosa de clavados

El clavado o salto es un deporte que comporta cierto riesgo ya que consiste en lanzarse al agua desde algún punto fijo (como una roca si estamos en el mar/río) o desde un punto vibrátil (como sería un trampolín en una piscina).

Esta disciplina se convirtió en Olímpica en 1904 (San Luís) y solo podían practicarlo los hombres. No fue hasta 1912 que se incorporó la presencia femenina en dicho deporte dotando los saltos de una gran belleza.

Estos saltos de trampolín se dividen en 6 grupos:

1. Hacia delante: frente al vacío y la rotación de la caída debe ser en la misma dirección
2. Hacia atrás: de espalda al vacío y la rotación de la caída debe ser en la misma dirección.
3. Inverso: de frente al vacío y la rotación de caída debe ser hacia el trampolín o la plataforma, a este tipo de salto se le llama también Holandés.
4. Hacia dentro: de espalda al vacío y la rotación de caída debe ser hacia el trampolín o la plataforma.
5. Con tirabuzón: cualquiera de los grupos anteriores que incluya giros sobre el eje cabeza-pies del saltador excepto los de manos, a estos saltos se les llama también piruetas o saltos con giros.
6. Desde equilibrio de manos: cualquiera de los grupos anteriores con la particularidad de que el saltador estará, antes de saltar, apoyado sobre sus manos.

Los clavados sincronizados debutaron en 1995 y fueron aceptados como disciplina olímpica en los Juegos Olímpicos de Sydney (2000).

Las instalaciones cuentan con una alberca olímpica de 50 metros de largo, una fosa de clavados de 5,40 m de profundidad, una torre de clavados con 4 plataformas de 3 m, 5 m, 7 m y 10 m, y una alberca de calentamiento de 25 m.

Natación Moderna

Pruebas olímpicas:

- Libre: 50 m - 100 m - 200 m - 400 m - 800 m (sólo femenina) - 1.500 m (sólo masculina)
- Espalda: 100 m - 200 m
- Braza: 100 m - 200 m
- Mariposa: 100 m - 200 m
- Individual estilos: 200 m - 400 m
- Relevos: 4 x 100 m libres - 4 x 100 m estilos - 4 x 200 m libres.

- La natación de competición se instituye en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII.
- La primera organización de este tipo fue la National Swimming Society, fundada en Londres en 1837.
- En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la

Amateur Swimming Association (ASA).Máximo ente rector de la natación

Juegos Olímpicos Modernos

- Incluida desde 1896 en Atenas.
- Originalmente, las pruebas de natación se realizaban en el mar o un lago artificial.
- En 1908 las pruebas pasaron a realizarse en piscina.
- Las mujeres compitieron por primera vez en 1912.
- En 1924 se incorporaron los carriles, así como la longitud olímpica de 50 metros.
- El estilo mariposa era permitido en las pruebas de pecho, hasta que se crearon eventos independientes en 1956.
- Las primeras lentes se permitieron en 1976.

- 1908 se crea en Londres la Federación Internacional de Natación (FINA).
- La iniciaron 8 federaciones nacionales: Alemania, Bélgica, Finlandia, Hungría, Francia, Dinamarca, Reino Unido y Suecia.
- Su función es la de regular las normas de la natación a nivel competitivo, así como la de organizar periódicamente eventos y competiciones de natación.
- Modalidades que regula: natación, los saltos, la natación sincronizada, el waterpolo y la natación en aguas abiertas.Máximo ente rector de la natación

- 1908 se crea en Londres la Federación Internacional de Natación (FINA).
- La iniciaron 8 federaciones nacionales: Alemania, Bélgica, Finlandia, Hungría, Francia, Dinamarca, Reino Unido y Suecia.
- Su función es la de regular las normas de la natación a nivel competitivo, así como la de organizar periódicamente eventos y competiciones de natación.
- Modalidades que regula: natación, los saltos, la natación sincronizada, el waterpolo y la natación en aguas abiertas.

ESTILOS DE LA NATACION

- Libre: 50, 100, 200, 400, 800 y 1.500 metros individual; 4 x 100 y 4x200 metros relevos.
- Espalda: 50, 100, 200 metros individual.
- Braza: 50, 100, 200 metros individual.
- Mariposa: 50, 100, 200 metros individual.
- Estilos: 200 y 400 metros individual y 4x100 metros relevos.

Existen numerosos estilos de nadar, algunos personalizados o de poco uso, pero generalmente se habla de cuatro estilos principales, los cuales se distinguen en competiciones y están avalados por la Federación Internacional de Natación:

- Estilo pecho o braza. También conocido como “estilo rana”, pues el cuerpo humano se asemeja en movimientos al de ciertos anfibios, consiste en flotar boca abajo con los brazos apuntando al frente y las piernas levemente flexionadas. La cabeza se mantiene fuera del agua para tomar aire y luego los brazos se mueven en círculo debajo del agua, impulsando el cuerpo hacia adelante a medida que se imita el movimiento con los pies, encogiéndolos y estirándolos al mismo ritmo.
- Estilo crol o libre. Este estilo requiere que el nadador esté recto, acostado sobre un brazo que se sumerge recto dentro del agua, mientras el otro emerge con el codo flexionado y la palma extendida hacia abajo, dispuesta a entrar al agua. La cabeza se asoma de lado para tomar aire, que es expulsado cuando el torso se sumerge y gira para repetir el movimiento pero con el otro brazo. Mientras tanto, las piernas se mueven, relajadas, con los dedos en punta y los pies hacia adentro, dando patadas oscilantes.
- Estilo espalda o dorsal. Un estilo esencialmente similar al crol, pero boca arriba, con la espalda sumergida en el agua, moviendo un brazo en el aire con la palma de la mano saliendo desde debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua.
- Estilo mariposa. Una variación del estilo pecho o braza, en el que ambos brazos se mueven juntos hacia el frente y hacia atrás debajo del agua, impulsando el torso hacia adelante, de manera continua y acompañado por un movimiento ondulante de caderas, que sumerge la cabeza al ingresar al agua y culmina con una patada llamada “delfín” por su semejanza con el nado de estos animales, usando los pies juntos.

Saltos

- Trampolín: 1 y 3 metros individual, 3 metros sincronizado.
- Plataforma: 10 metros individual y 10 metros sincronizado..

Waterpolo

Por eliminatorias hasta llegar a fases finales

- Incluida desde 1896 en Atenas.
- Originalmente, las pruebas de natación se realizaban en el mar o un lago artificial.
- En 1908 las pruebas pasaron a realizarse en piscina.
- Las mujeres compitieron por primera vez en 1912.
- En 1924 se incorporaron los carriles, así como la longitud olímpica de 50 metros.
- El estilo mariposa era permitido en las pruebas de pecho, hasta que se crearon eventos independientes en 1956.
- Las primeras lentes se permitieron en 1976.
- 1908 se crea en Londres la Federación Internacional de Natación (FINA).
- La iniciaron 8 federaciones nacionales: Alemania, Bélgica, Finlandia, Hungría, Francia, Dinamarca, Reino Unido y Suecia.
- Su función es la de regular las normas de la natación a nivel competitivo, así como la de organizar periódicamente eventos y competiciones de natación.
- Modalidades que regula: natación, los saltos, la natación sincronizada, el waterpolo y la natación en aguas abiertas.Waterpolo

Natación Sincronizada

- Sólo.
- Dúo.
- Equipo.
- Ritina libre combinada.

Campeonatos del Mundo

Aguas Abiertas

- Distancias: 5, 10 y 25 Km.

Aguas abiertas

Origen e inicios de la Natación

- La FINA organizó en 1973 por primera vez unos Campeonato del Mundo de Natación, en Belgrado, Yugoslavia (actual Servia).
- Participaron 686 nadadores de 47 federaciones nacionales y cuyas pruebas permitían clasificarse para los Juegos Olímpicos.
- La primera Copa Mundial de Waterpolo en Rijeka, Yugoslavia, en 1979.
- El primer Campeonato del Mundo de Natación en Aguas Abiertas en Perth, Australia, en 1991.
- El primer Campeonato del Mundo de Natación en Piscina Corta en Palma de Mallorca, España, en 1993.

Importancia de la natación

La natación es mucho más que una práctica deportiva, también es una destreza y una técnica que en muchas ocasiones **puede representar la diferencia entre la vida y la muerte**. Un buen nadador tiene más probabilidades de sobrevivir a ciertos accidentes marítimos, o a caídas por la borda de embarcaciones (si se encuentra consciente y en plenas facultades).

Por otro lado, la natación es una de las prácticas deportivas más populares del mundo. **Aporta gran cantidad de beneficios al aparato respiratorio y circulatorio** del ser humano, como veremos más adelante.

- Fuente: https://concepto.de/natacion/

Accesorios de natación I: Equipación básica

Para practicar la natación es muy importante contar con el equipo adecuado. El conjunto básico está compuesto de chanclas, bañador, gafas y gorro; algunas personas deberán usar también tapones para los oídos o pinzas para las fosas nasales. Para determinadas prácticas, pueden añadirse otro equipamiento, como aletas para pies, palas para las manos, cronómetro, tubo de apneas, prendas de neopreno, etcétera.

LAS CHANCLAS suelen ser la parte del equipo a la que menos atención se presta. Sin embargo, son necesarias para evitar hongos y otras patologías que se producen al entrar en contacto con superficies húmedas, e incluso evitar algo tan habitual como un resbalón, para lo que es aconsejable que las suelas sean de goma y tengan dibujo.

AL BAÑADOR, en el caso de los hombres deben evitarse las bermudas y los trajes holgados, ya que dificultan los movimientos y aumentan la resistencia. Para las mujeres, es aconsejable evitar bikinis o bañadores con escote bajo y espalda abierta; lo más indicado son aquellos trajes de un solo cuerpo con los tirantes cruzados en la parte de atrás, que facilitan que el bañador quede bien fijado al cuerpo.

LAS GAFAS, además del tamaño correcto, hay que tener en cuenta el material. Los profesionales se decantan por las de policarbonato, ya que son las más ligeras, pero su estructura más rígida hace que al principio sea difícil adaptarse a ellas. Las de silicona son las más populares, ya que son más flexibles, incluso existe la posibilidad de que la lente sea de este mismo material, evitando roturas y que se raye. Estas gafas están preparadas para proteger al ojo de elementos agresivos como el cloro de la piscina o la sal del mar.

EL GORRO, hay que tener en cuenta que, mientras los profesionales lo utilizan para reducir la resistencia en la natación, un aficionado a este deporte lo usará porque es obligatorio en todas las

piscinas públicas climatizadas. Sin embargo, es importante elegir bien el material, no tanto por la resistencia al agua, sino porque puede producir sensación de calor e, incluso, agobio. Los gorros de tela suelen ser los más cómodos, pero también los que antes se estropean, mientras que los de silicona se adaptan mejor al contorno de la cabeza. Aunque son más caros, si se cuidan correctamente, su vida útil es de varios años.

Beneficios para la salud

La natación tiene beneficios tanto físicos como psíquicos para la salud, dado que es una de las prácticas deportivas más completas que se conocen, fortaleciendo la musculatura casi completa del cuerpo y estimulando la coordinación mental y la memoria. Se sabe que la práctica usual de la natación como deporte aeróbico ayuda con:

- **La disminución de la presión arterial y la quema de grasas**, ya que el cuerpo debe perder el doble de calorías para mantenerse caliente: por el ejercicio realizado y por estar sumergido en un líquido más frío.
- **Mejora y fortalece el sistema cardíaco y vascular**, ya que somete al corazón a un trabajo continuo y coordinado con la respiración, incrementando además la capacidad pulmonar del deportista.
- **Relaja la musculatura** al movilizar casi todos los músculos del cuerpo de manera coordinada, sin posiciones fijas durante demasiado tiempo.
- Al **carecer de impacto** como los deportes terrestres, permite fortalecer la musculatura sin someterla al estrés de la gravedad.

- Fuente: https://concepto.de/natacion/ **EJERCICIOS:**

descargar la guia

ACTIVIDAD

1. Elaborar la diapositivas sobre las geneliddes de la natacion
2. escribe una breve reseña historica de la natacion
3. Dibuja las piscina olimpica, la fosa de clavados y los trampolines con medidas
4. Enumere las modalidades de de la natacion olimpica
5. 5Dibuja y explique los estilos de la natación.
6. 6. Enumere las pruebas de la natación.

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

Fuente: https://concepto.de/natacion/