



La Natación

HEIDY NATALY VELASCO CASTILLO

10-2



DEFINICION

La natación es la capacidad que posibilita al ser humano moverse en el agua, debido a la acción propulsora desarrollada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo humano.

La natación utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un exigente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. Nadar también ayuda a mantener flexibles las articulaciones, especialmente el cuello, los hombros, y la pelvis.

HISTORIA

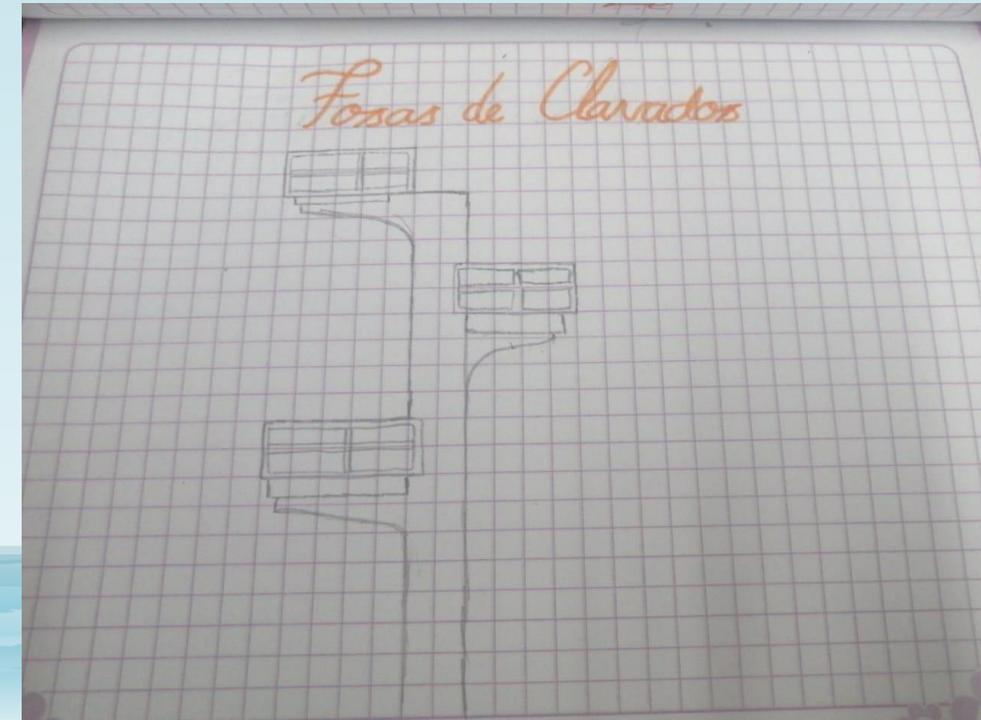
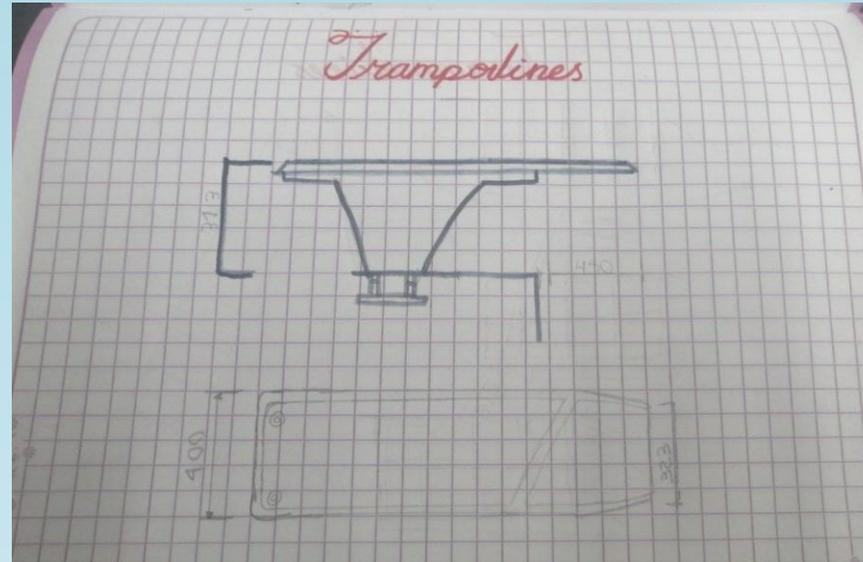
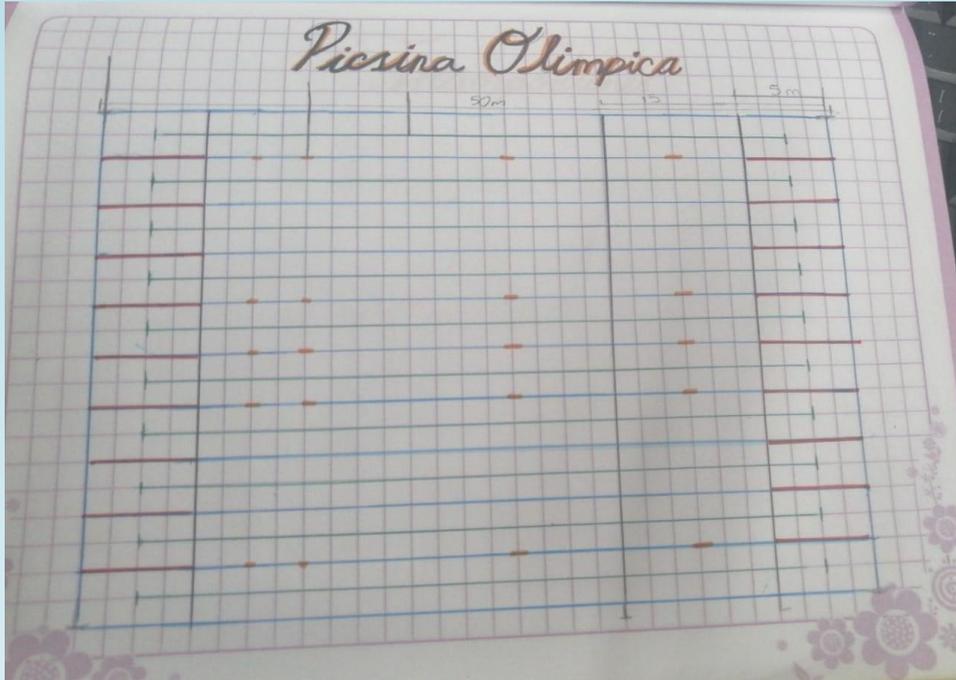
- La Natación como deporte nace en el s. XIX, pero la interacción del ser humano con el medio acuático es mucho más antigua. Así, los primeros vestigios de la habilidad natatoria de las personas permanecen datados hacia el 4.500 a. C. en la denominada “cueva de los nadadores”, donde aparecen pinturas rupestres representando a humanos nadando. Las primeras monumentales culturas emergen durante enormes ríos, era esperable que sus ciudadanos practicaran la natación. Bajorrelieves asirios del siglo IX a. C. restos (bajorrelieves, frescos, dibujos en vasos, termas, etcétera.) y, por primera ocasión, textos que hablan de la destreza natatoria, sin embargo en ninguno de ellos se argumentan los procedimientos de enseñanza importante en la práctica de la natación, aun cuando con varias excepciones, como son el caso de los reyes carlovíngios o la ciudad de Constantinopla.



BENEFICIOS

- Desarrolla la coordinación.
- Trabajo de diferentes grupos musculares de manera simultánea.
- Aumento de capacidad pulmonar y mejora del sistema respiratorio.
- Mejora de circulación y de sistema cardiovascular.
- Reducción de estrés.
- Mejora de memoria, enfoque y claridad mental.
- Previene y trata lesiones.

DIBUJOS



MODALIDADES DE LA NATACION OLIMPICA

Los 4 estilos básicos de natación son:

- Brazada
- Crol
- Espalda
- Mariposa.

todas tienen un cierto nivel de exigencia, en donde se busca generar más espectáculo y competencia entre los mismos deportistas, la mayoría de los nadadores manejan estas modalidades

