

# **MÓDULO 1**

## **Lección 1.1.**

### **Diferentes programas acuáticos**

# **DIFERENTES PROGRAMAS ACUÁTICOS**

# Aprenderemos lo siguiente:

➔ En que condiciones y circunstancias se deben iniciar las actividades acuáticas.



➔ Conocer que medios y métodos de trabajo debemos emplear en programas acuáticos.



➔ Desarrollar con eficiencia y seguridad las actividades específicas con grupos de habilidades variadas de acuerdo a sus necesidades.



**¿Qué actividades acuáticas se pueden generar en una piscina, de acuerdo con el medio ambiente y las necesidades de la sociedad?**



# Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

# a) Programa utilitario.



**Conservar la vida.**



**El conocimiento básico del medio acuático es imprescindible para todos.**



**Adecuar los métodos de enseñanza a las diversas características del alumno.**



# a) Programa utilitario.



**Objetivo principal: LA  
SEGURIDAD EN EL  
MEDIO ACUÁTICO Y  
DESARROLLO DE LAS  
HABILIDADES PARA  
DESPLAZARSE EN EL  
AGUA.**



# Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud**
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

## b) Programa higiénico y de salud



Por medio de la natación se mejoran los aspectos físicos, psíquicos y de relación social para mejorar la calidad de vida.



## **b) Programa higiénico y de salud**



**Están encaminadas al adulto, debido al stress y a la necesidad de una actividad física bien planificada acorde a sus necesidades.**



## **b) Programa higiénico y de salud**



**Mejoría o mantenimiento de la condición física con carácter higiénico (conservar la salud) y profiláctico (evitar las enfermedades).**

## **b) Programa higiénico y de salud**



**Beneficio psíquico y de relación social: apatía, actividad intelectual, equilibrio emocional, relación con los demás, formación de grupos, etc.**



**Actividades para mujeres embarazadas y post-parto.**

# Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

## c) Programa escolar (Educación Física)



**Cualquier actividad física, sea cual sea el objetivo principal, debe ser educativa.**



## c) Programa escolar (Educación Física)



Debe estar enfocado al desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, pero es punto de partida de cualquier otro programa, además de nadar, iniciación para el polo acuático, clavados y nado sincronizado.

## c) Programa escolar (Educación Física)



**Estrechamente ligado a los objetivos que persigue la Educación Física considerado como uno de los medios básicos de ésta.**



## c) Programa escolar (Educación Física)



**La Educación Física contribuye a la formación integral de la persona a través del movimiento, mejorando y desarrollando el área motora, cognitiva y afectiva.**

## c) Programa escolar (Educación Física)



Se pretende:

- La exploración del medio acuático.
- El conocimiento y dominio del mismo.
- Los programas de la Educación Física en particular adecuándose a las etapas de cada edad.



## c) Programa escolar (Educación Física)



➔ Los cursos de natación escolar deben buscar este enriquecimiento en el individuo sobrepasando los estrechos marcos utilitarios y en ocasiones competitivos que prioritariamente se han venido desarrollando.

# Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

## d) Programa recreativo



El medio acuático es el marco ideal para las actividades recreativas. Proviene fundamentalmente de los países nórdicos y centroeuropeos, con el aspecto lúdico por encima de cualquier otro.



## d) Programa recreativo



**Pretende ocupar el tiempo libre de las personas de cualquier edad, divirtiéndolas y recreándolas, se requiere únicamente imaginación y creatividad.**

## d) Programa recreativo



**Material atractivo y motivante**



**Metodología basada en la libertad de participación**



**Se recomiendan albercas especiales en cuanto a la construcción y ambientación**



# Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

## e) Programa para adultos mayores

- ➔ Este programa debe tener presente las características de este sector de la población y se debe planear de manera coherente.



## e) Programa para adultos mayores

- ➔ Las personas envejecemos en función de nuestro propio historial de vida, habiendo cambios a nivel biológico y a nivel psicosocial.



## e) Programa para adultos mayores



Con este trabajo mejoraremos la auto-aceptación y adquisición de una mayor seguridad personal y la revaloración de sí mismo, contrarrestando sentimientos de inseguridad e inactividad.



## e) Programa para adultos mayores

- ➔ Los objetivos generales estarán relacionados con los aspectos físicos y al mejoramiento de la autonomía física así como al descubrimiento del gusto y placer hacia el movimiento.



# Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)**
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

## f) Programa de estimulación acuática



**Este programa incidirá:**

- **La educación inicial del ser humano, y en obtener un dominio del agua.**
- **Aumentará nivel de seguridad personal y supervivencia en el medio acuático.**

## f) Programa de estimulación acuática



La enseñanza precoz pretende:

- Familiarizar al bebé, desde que nace, a estar en contacto con el agua.
- Adelantando su habilidad motriz acuática y reforzando su personalidad y su independencia.



## f) Programa de estimulación acuática

→ La supervivencia y la sociabilidad serán los primeros objetivos a lograr.



→ Activación de las células cerebrales del niño, y un desarrollo temprano de su psicomotricidad.

→ Fortalecimiento del sistema cardiovascular, excelente oxigenación y un armónico crecimiento morfológico.

# f) Programa de estimulación acuática

## CUADRO 1

### Particularidad de la natación precoz

EDAD	PROFESOR	LUGAR	DURACION	TEMPERATURA DEL AGUA	No. DE CLASES
------	----------	-------	----------	----------------------	---------------

2 SEMANAS	LOS PADRES
-----------	------------

2 MESES	LOS PADRES
---------	------------

4 MESES	LOS PADRES
---------	------------

6 MESES	LOS PADRES
---------	------------

2' A 3' DIARIA
-------------------

5' DIARIA
--------------

10' DIARIA
---------------

15' DIARIA
---------------

36 °C - 37 °C
---------------

34 °C
-------

34 °C
-------

34 °C
-------

BAÑERA  
PORTATIL



# f) Programa de estimulación acuática

## CUADRO 2

### Objetivos de la natación precoz



<b>1ª ETAPA</b>	<b>ADAPTACIÓN</b>
<b>2 semanas a 2 meses</b> <b>2 meses a 4 meses</b> <b>4 meses a 6 meses</b>	<b>Habituarse al medio (oídos, ojos, boca).</b> <b>Habituarse al medio, iniciación a “propulsión” respiración.</b> <b>“Flotación” (con ayuda) y “propulsión”, respiración.</b>
<b>2ª ETAPA</b>	<b>SUPERVIVENCIA</b>
<b>6 meses a 12 meses</b>	<b>Caer al agua en cualquier posición y recuperar posición de flotación dorsal. Recorrer ciertas distancias (10-12 metros) en posición dorsal propulsado con brazos y pies.</b>

## f) Programa de estimulación acuática oportuna. (Bebés)





[worldwideswimschool.com](http://worldwideswimschool.com)

# Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

# g) Programa de Acondicionamiento Físico Acuático



Consiste en la práctica de diversas actividades físicas en el agua con el objetivo de mejorar el nivel de la condición física y la coordinación del individuo.

# g) Programa de Acondicionamiento Físico Acuático



Algunas variantes a destacar son: el acu aeróbic, el acu spinning, el acuazumba, el acuagym, el acuapoodl y algunas otras variantes del también llamado ejercicio vertical acuático.

# g) Programa de Acondicionamiento Físico Acuático



Aqua pole Dance aquabiking aquajump



Pausa (k)

Video player controls including a play/pause button, a volume icon, a progress bar showing 0:00 / 1:01, a dropdown arrow, a subtitle icon, a settings gear icon, and a full screen icon.

# Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes**
- i) Programa competitivo

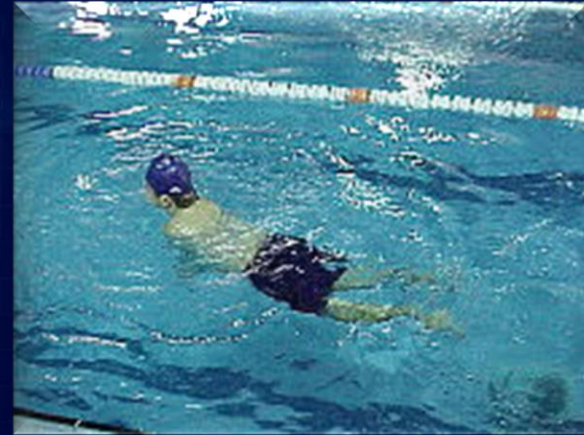
## h) Programa para personas con capacidades diferentes



Este es un programa diseñado para ayudar a favorecer el desarrollo integral de las personas que sufren de algún tipo de discapacidad.



## **h) Programa para personas con capacidades diferentes**



**Uno de los objetivos más importantes de esta actividad es el de contribuir a la integración social de los individuos con discapacidad.**

# Diferentes Programas Acuáticos

- a) Programa utilitario.
- b) Programa higiénico y de salud
- c) Programa escolar
- d) Programa recreativo
- e) Programa para adultos en plenitud
- f) Programa de estimulación acuática oportuna (bebés)
- g) Programa de acondicionamiento físico acuático
- h) Programa para personas con capacidades diferentes
- i) Programa competitivo

## h) Programa competitivo



**Su objetivo fundamental es la eficiencia, el rendimiento y el triunfo, y se refiere a cualquier deporte acuático, (natación, polo acuático, clavados y nado sincronizado)**



## h) Programa competitivo



➔ Se busca como objetivo fundamental la eficacia, el rendimiento y el triunfo, a través de una competencia.

## h) Programa competitivo



Para esto el dominio total del medio acuático es crucial en todas sus posibilidades, desarrollo de las capacidades motrices del individuo, dominio de las habilidades técnicas específicas, etcétera.



# **CONCLUSIONES**

**Una vez analizadas las variantes que ofrecen los programas de actividades acuáticas, muestran características diferentes de acuerdo a las personas a quienes van dirigidos. Como por ejemplo: la metodología, el material necesario y otros muchos elementos que darán a cada uno de ellos peculiaridades propias para satisfacer la demanda que presentará cualquier colectividad heterogénea.**