NATACION INFANTIL.

Contenidos mínimos a desarrollar:

3.1. La adaptación:

La adaptación es un proceso continuo, que se va logrando en forma permanente: comienza con la adaptación ambiental (escuela nueva, vestuarios, natatorio) para continuar en la vivencia acuática.

Ya en el agua, la percepción de diferencias en el peso corporal, en el equilibrio, la visión, la audición, la respiración, son causas permanentes de adaptación. Si se realizan ejercitaciones adecuadas a la capacidad y necesidad del niño, aparece entonces la habilidad acuática que —bien elaborada— permite la iniciación del nado formal.

3.2. La horizontalidad:

Cuando se habla de traslación acuática económica se piensa en las posiciones hidrodinámicas del cuerpo.

En esta etapa del aprendizaje buscamos que el niño logre la horizontalidad de su cuerpo, tanto en posición dorsal como ventral. Ambas se fundamentarán en el mantenimiento permanente del equilibrio del cuerpo, incluyendo además las múltiples posiciones que ofrece la actividad acuática.

Ya al llegar a los 5 años logra con éxito la flotación vertical y la lateral, tanto en situación dinámica como estática.

3.3. Los movimientos:

- **¿Por qué las piernas primero?:**
    - Es habitual que las piernas sean protagonistas importantes en los primeros desplazamientos. Esto es sin duda porque el pedaleo primero, y luego el batido de crol se asemejan a la acción de caminar, donde el movimiento es alternado y continuo.
    - Es muy importante incorporarlo en todas las situaciones: en la flotación ventral (batido de crol), en la flotación dorsal (batido de espalda), para emerger luego de un salto, para desplazarse luego de un impulso de piernas, etc.
    - Otra de las causas de porqué las piernas primero es la necesidad de usar elementos flotantes que se llevan con los brazos o las manos, y que favorecen el equilibrio del cuerpo durante las primeras ejercitaciones

- **Las piernas y la patada de pecho:**
    - Antes de comenzar el aprendizaje de la patada de pecho —movimiento simétrico simultáneo— el niño debe conocer la flexo-extensión del pie y la sensación de empuje por apoyo de plantas y extensión de piernas.
    - Si partimos de la base de que ya a los 4 años trabajaremos claramente los empujes y extensión de piernas, un niño de 5 años podrá lograr la patada de pecho.
    - Las repeticiones deben ser pocas, entre 4 y 6 movimientos. No habrá análisis de formas técnicas; lo que sí debe ser clara es la información intelectual: Nado crol cuando muevo las piernas y los brazos (4 a 5 años)

- **Los brazos y la brazada de espalda:**
    - A partir de la flotación dorsal con movimientos de piernas, el niño puede iniciar el movimiento simultáneo de apoyo de palmas, empujando el agua hacia los pies.
    - El recobro aéreo y la alternancia del movimiento resultan complejos antes de los 5 años.
    - Es muy importante dar calidad a la traslación dorsal por movimiento de piernas (buena posición de la cadera y la cabeza) y recién entonces incorporar la brazada global

- **La coordinación:**
    - Inicialmente, la coordinación de piernas, brazos y respiración no es organizada en cuanto a ritmo y continuidad.
    - De 3 a 4 años es común ver que el niño mueve las piernas en forma constante y, con menos continuidad, los brazos. Por lo general, hasta los detiene para buscar apoyarse y sacar la boca del agua para aspirar.
    - Su habilidad aumenta llegando a elaborar movimientos continuos de brazos y piernas con una acción de aspiración cada 3 o 4 ciclos de brazadas.
    - Finalizando la etapa de los 5 años llega a concretar armónicamente su desplazamiento: mueve los brazos y las piernas con continuidad e incorpora la aspiración-espiración de acuerdo a su capacidad individual.