

ANNEXOS AN
XOS ANNEXO
NEXOS ANNEX
ANNEXOS AN

annexos
ANNEX 6

Àrea d'Activitat
Aquàtica Educativa

ANNEX 6

PROGRAMACIÓ ETAPA INFANTIL

(15 - 17 ANYS)

MODEL DE PROGRAMACIÓ

PROGRAMACIÓ ACTIVITAT AQUÀTICA EDUCATIVA																																	
JOVES 15-17 ANYS																																	
1. Millorar l'autonomia i domini del medi aquàtic, potenciant el desenvolupament cognitiu i impulsant el desenvolupament de les capacitats per assolir una eficiència motriu dins del l'aigua.																																	
Domini de les característiques del medi aquàtic i utilitzar-les per millorar el moviment i l'eficiència	X																																
Consolidació corporal en moviment, ajust postural i control segmentari dins del medi		X																															
Control actiu i fluït dels canvis de posició en diferents situacions i amb diferents suports																																	
Estabilització corporal i manteniment de l'equilibri durant desplaçaments controlats																																	
Respiració rítmica coordinada amb el moviment per optimitzar la propulsió i la calma																																	
Execució tècnica d'entrades i salts amb trajectòria, impuls i recepció controlada																																	
Immersiones eficients i orientades, amb control de pressió, trajectòria i sortida																																	
Gestió de flotació i suspensió adaptant el to muscular i el volum d'aire																																	
Girs i canvis d'orientació aplicats en desplaçament, mantenint continuïtat del moviment																																	
Millora de l'eficiència propulsiva, reducció de resistències i coordinació global del moviment																																	
Desplaçament multièxi i variacions espacials amb control de trajectòria i velocitat																																	
Gestió del ritme, del temps i de la distància en relació a la tasca i al grup																																	
2. Conèixer i dominar els estils de la natació i altres esports aquàtics.																																	
Ajust de posició hidrodinàmica. Control d'alineació cap-malucs-peus reduint resistències.																																	
Propulsió cames. Ritme constant i econòmic, variacions de freqüència segons velocitat.																																	
Coordinació de braços i cames. Braçada llarga, continua i orientada; recobrament relaxat i eficient.																																	
Respiració. Respiració bilateral i gestió del cicle respiratori segons intensitat.																																	
Coordinació global. Integració cames + braços + respiració mantenint fluïdesa.																																	
Rol·lo. Rotació controlada d'eix longitudinal per optimitzar la potència de braçada.																																	
Treball continuat. Sèries de 50-200 m amb variació de ritme, mantenint tècnica estable.																																	
Propulsió i recobrament braços. Traçada simètrica, continua, amb recobrament relaxat i net.																																	
Propulsió cames. Batzeg constant des de maluc, evitant flexió de genoll.																																	
Coordinació de braços i cames. Integració estable sense oscil·lació lateral excessiva.																																	
Respiració. Respiració natural i rítmica durant tot el desplaçament.																																	
Coordinació global. Integració cames + braços + respiració mantenint fluïdesa.																																	
Rol·lo. Rotació per optimitzar potència de braçada, mantenint eix corporal.																																	
Treball continuat. Sèries de 50-150 m amb control de direcció i línia recta.																																	
Propulsió i recobrament braços. Tracció ampla i orientada, evitant moviments dispersos.																																	
Propulsió cames. Batuda simètrica amb impuls des de maluc i tumell.																																	
Coordinació de braços i cames. Braçada llarga, continua i orientada; recobrament relaxat i eficient.																																	
Respiració. Respiració frontal amb mínima elevació de cap.																																	
Coordinació global. Punt mort mínim; fluïdesa respiració-tracció-tancament.																																	
Treball continuat. Sèries controlades per mantenir ritme i eficiència sense desgast excessiu.																																	
Moviment ondulatori. Ondulació iniciada des del pit, fluïda cap als peus.																																	
Propulsió cames. Doble batuda coordinada per cicle de braçada.																																	
Propulsió braços. Tracció potent amb recobrament relaxat i controlat.																																	
Respiració. Respiració baixa, mantenint línia hidrodinàmica.																																	
Coordinació global. Integració de batuda + braçada + respiració amb ritme constant.																																	
Treball continuat. Trams curts (25-50 m) prioritzant conservació de tècnica.																																	
Waterpolo. Passades i llançament en flotació vertical, desplaçaments i defensa.																																	
Natació artística. Control postural, suspensió, moviments coordinats amb música.																																	
Natació amb aletes. Ondulació eficient, control de ritmes i treball de resistència.																																	
Salts. Control de batuda, inversions, entrada neta i vertical.																																	
Salvament aquàtic. Anivessament, preses, entrades de seguretat, control de víctima.																																	
Fitness aquàtic. Treball cardiovascular i de força amb materials (xurro, manuelles aquàtiques).																																	
Relaxació. Flotació guiada, respiració i mobilitat articular en medi descarregat.																																	
3. Adquirir hàbits saludables i positius																																	
Consciència i respecte per les normes de conducta																																	
Consciència i respecte per les característiques i normes de l'activitat																																	
Col·laboració en el bon funcionament de l'activitat																																	
Percepció de l'autonomia i capacitat de gaudir																																	
4. Potenciar les relacions socials.																																	
Tasques de relació i ajuda entre companys																																	
Tasques de comunicació entre companys																																	
Tasques de col·laboració amb altres companys																																	

A continuació, us deixem l'enllaç per accedir a l'arxiu Excel on trobareu el model.
 Cliqueu [aquí](#).