

DESCRIPCIÓN

Aprendizaje por lograr: capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos, para organizar actividades de promoción de estilos de vida saludables, utilizando a las distintas formas de actividad, como herramienta. (Secundaria)

Aquaerobicos (paranatación)

Se cuenta con el préstamo de la piscina municipal que está frente a al colegio, es de 25 metros, posee 4 carrileras, banderillas y rampa de acceso.

INFORMACIÓN INICIAL

ANÁLISIS - COMPONENTES

PERCEPTIVO



Coordinación, lateralidad, sensibilidad auditiva

DECISORIO



Normas de seguridad, concentración

EJECUTIVO



Fuerza, agilidad, flexibilidad, velocidad, respiración

ADAPTACIÓN

Señales visuales, demostración práctica de cada ejercicio. Volumen y claridad en la música utilizada.

Recalcar seguridad desde la práctica. Indicaciones auditivas y visuales con colores llamativos

Distancias, velocidad de ejecución

ADAPTACIÓN NIVEL 1

Realizar menos repeticiones de cada ejercicio en la secuencia pero con coordinación.

Reconocimiento práctico de bordes, carrileras y profundidad. Calentamiento incluye ejercicios de concentración y secuencias con señales visuales y auditivas.

Menor velocidad de ejecución, distancia más corta en desplazamientos, formas de respiración.

ADAPTACIÓN NIVEL 2

Demostración práctica con movimientos más enfatizados. Utilizar señales visuales y auditivas simultáneas. Variar secuencia de la rutina

Reconocimiento práctico de bordes, carrileras y profundidad, con acompañamiento simultáneo por fuera de la piscina.

Modificar ejercicios, trabajar en baja profundidad del agua, menor velocidad de ejecución, distancias cortas,

ADAPTACIÓN NIVEL 3

Práctica de la rutina con apoyo de tutor colocado al frente para que siga con facilidad los movimientos.

Acompañamiento de tutor en reconocimiento de la piscina y en apoyo en ejercicios de coordinación.

Acompañamiento de tutor para guiar o ayudar con movimientos en caso de ser necesario

EQUIPO REGIONAL DE:

Puriscal

AUTORES:

José Mario Zarate Murillo, Cesar Sifontes Jiménez, Randall Mora Madrigal, Luz Yulive Sánchez Navarro, Mario Mora Valverde