

Educación Física-Psicomotricidad Acuática CURSOS: Infantil-3, 4 y 5 años

$H\ U\ M \ \triangle \ N\ I\ T\ A\ S$

PROGRAMACIÓN ACUÁTICA INFANTIL 3 AÑOS

Bloques de contenidos		Contenidos	Objetivos
	umos so		Conocer e interiorizar las normas de seguridad e higiene personal.
Bloque 0	Comenzamos el curso	Rutina de vestuario y normas de seguridad.	Trabajar las rutinas de vestuario. Fomentar en los alumnos el gusto por la natación y la piscina.
			Buscar su propia autonomía en los vestuarios. Realizar un primer contacto de familiarización con todas las partes del cuerpo. Superar los estados de ansiedad y las molestias iniciales que provoca el cambio de medio terrestre a medio acuático.
Bloque I	Descubrimiento del medio	Supervivencia en el medio acuático.	Jugar en el medio acuático con y sin material auxiliar para obtener diversión en la práctica.
			Propiciar la exploración y la experimentación. Conocer y adaptarse a la mecánica respiratoria mediante apneas e inmersiones.
Dlagua	ıción		Dominar las flotaciones parciales y globales.
Bloque II	Exploración	Dominio elemental del medio acuático.	Controlar el cuerpo y la variación de los segmentos.
Bloque	utonomía	Autonomía básica de movimiento en el agua.	Trabajar la propulsión mediante los distintos tipos de desplazamiento que ofrece el medio acuático.
111	Auto	movimiento en el agua.	Dominar los cambios de trayectoria (dirección y sentido)
	iento		Jugar con el grupo de forma activa.
Bloque IV	Aprovechamiento	El medio acuático desde el punto de vista lúdico.	Jugar de forma colaborativa con el docente.



DISTRIBUCIÓN TEMPORAL PSICOMOTRICIDAD ACUÁTICA DE 3 AÑOS

MES	L	M	X	J	\mathbf{V}	S	D			
S						1	2	UNIDADES DIDÁCTICAS		
SEPTIEMBRE	3	4	5	6	7	8	9			
TEN	10	11	12	13	14	15	16			
MBF	17	18	19	20	21	22	23			
Œ	24	25	26	27	28	29	30			
0	1	2	3	4	5	6	7			
CTU	8	9	10	11	12	13	14			
OCTUBRE	15	16	17	18	19	20	21			
E	22	23	24	25	26		28	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE		
Z	29	30	31	1	2	3	4			
NOVIEMBRE	5	6	7	8	9	10	11			
EM	12	13	14	15	16	17	18			
BR	19	20 27	21 28	22	23	24	25 2			
	26 3	4	28 5	29 6	30 7	8	9			
DIC	10	11	12	13	14		16			
EM	17	18	19	20	21	22	23			
DICIEMBRE	24	25	26	27	28	29	30			
	31	1	2	3	4	5	6	VACACIONES DE NAVIDAD		
ENI	7	8	9	10	11	12	13			
ENERO	14	15	16	17	18	19	20			
	21	22	23	24	25	25 26 27	27			
	28	29	30	31	1	2	3			
FEE	4	5	6	7	8	9	10	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE		
FEBRERO	11	12	13	14	15	16	17			
RO	18	19	20	21	22	23	24			
	25	26	27	28	1	2	3			
	4	5	6	7	8	9	10	Bloque 0: Rutina de vestuario y normas de seguridad.		
MAF	11	12	13	14	15	16	17	Bloque 0: Rutina de vestuario y normas de seguridad.		
RZO	18	19	20	21	22	23	24	Bloque I: Supervivencia en el medio acuático.		
C	25	26	27	28	29	30	31	Bloque I: Supervivencia en el medio acuático.		
	1	2	3	4	5	6	7	Bloque I: Supervivencia en el medio acuático.		
ABRIL	8	9	10	11	12	13	14	Bloque IV. El medio acuático desde el punto de vista lúdico.		
ALL	15	16	17	18	19	20	21	VACACIONES DE SEMANA SANTA		
	22	23	24	25	26	27	28	Bloque I: Supervivencia en el medio acuático.		
	29	30	1	2	3	4	5	Bloque I: Supervivencia en el medio acuático.		
Z	6	7	8	9	10	11	12	Bloque IV. El medio acuático desde el punto de vista lúdico.		
MAYO	13	14	15	16	17	18	19	Bloque II: Dominio elemental del medio acuático.		
0	20	21	22	23	24	25	26	Bloque II: Dominio elemental del medio acuático.		
	27	28	29	30	31	1	2	Bloque II: Dominio elemental del medio acuático.		
	3	4	5	6	7	8	9	Bloque III: Autonomía básica de movimiento en el agua.		
OINUL	10	11	12	13	14	15	16	Bloque III: Autonomía básica de movimiento en el agua.		
OII		18	19	20	21	22	23	Bloque IV. El medio acuático desde el punto de vista lúdico.		
	24	25	26	27	28	29	30	VACACIONES DE VERANO		



PROGRAMACIÓN ACUÁTICA INFANTIL 4 AÑOS

Bloques de	contenidos	Contenidos	Objetivos
Bloque 0	Comenzamos el curso	Rutina de vestuario y normas de seguridad.	Conocer e interiorizar las normas de seguridad e higiene personal.
	<u> </u>		Trabajar las rutinas de vestuario.
	ıto	Aproximación y conocimiento del grupo.	Conocer al grupo y al monitor en función del nivel del alumno.
	namien		Trabajar el primer contacto del alumno con el agua.
	ndicio	Exploración y adaptación al	Familiarizar al alumno con el medio acuático.
Bloque I	Descubrimiento y acondicionamiento	medio acuático	Dominar y aceptar el medio acuático.
Dioque I			Experimentar y explorar las capacidades perceptivas motrices en el alumno.
		Maduración y desarrollo en	Trabajar la flotación y los desplazamientos básicos.
	Desc	el medio acuático.	Progresar en el conocimiento y dominio de su cuerpo en el medio acuático.
	Exploración	Dominio de las habilidades motrices acuáticas.	Adquirir nociones básicas sobre las distintas formas de desplazarse en el medio acuático.
Bloque II	plor	1 1	Conocer las nociones básicas sobre la inmersión.
	Ex	Autonomía en el medio	Conocer y percibir las nociones básicas de la respiración.
Bloque III	Aprovechamiento	El medio acuático desde el punto de vista lúdico.	Trabajar en el medio acuático jugando mediante los siguientes tipos de juegos: Juego simbólico individual y grupal, juegos de destreza, juegos cooperativos y juegos de competencia.

$H\ U\ \underset{\text{bilingual school tres cantos}}{M}\ A\ S$

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL PSICOMOTRICIDAD ACUÁTICA DE 4 AÑOS

MES	L	M	X	J	\mathbf{V}	S	D		
70						1	2	UNIDADES DIDÁCTICAS	
SEPTIEMBRE	3	4	5	6	7	8	9		
	10	11	12	13	14	15	16		
MB	17	18	19	20	21	22	23	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE	
RE	24	25	26	27	28	29	30		
	1	2	3	4	5	6	7	Bloque 0: Rutina de vestuario y normas de seguridad.	
CI	8	9	10	11	12	13	14	Bloque I: Aproximación y conocimiento del grupo.	
OCTUBRE	15	16	17	18	19	20	21	Bloque I: Exploración y adaptación al medio acuático.	
R	22	23	24	25	26	27	28	Bloque I: Exploración y adaptación al medio acuático.	
	29	30	31	1	2	3	4	Bloque I: Exploración y adaptación al medio acuático.	
NOVIEMBRE	5	6	7	8	9	10	11	Bloque I: Exploración y adaptación al medio acuático.	
NE VE	12	13	14	15	16	17	18	Bloque I: Maduración y desarrollo en el medio acuático.	
MB	19	20	21	22	23	24	25	Bloque I: Maduración y desarrollo en el medio acuático.	
RE	26	27	28	29	30	1	2	Bloque III: El medio acuático desde el punto de vista lúdico.	
DI	3	4	5	6	7	8	9		
DICIEMBRE	10	11	12	13	14	15	16	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE	
MB	17	18	19	20	21	22	23		
RE	24	25	26	27	28	29	30	VACACIONES DE NAVIDAD	
-	31	1	2	3	4	5	6	VICIONES DE MI VIDIO	
ENERO	7	8	9	10	11	12	13		
RO		15	16	17	18	19	20		
		22	23	24	25	26	27		
_	28	29	30	31	1	2	3		
FEBRERO	4	5	6	7	8	9	10		
RE	11	12	13	14	15	16	17	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE	
RO	18	19	20	21	22	23	24	FSICOMOTRICIDAD TERRESTRE	
	25	26	27	28	1	2	3		
	4	5	6	7	8	9	10		
MA	11	12	13	14	15	16	17		
RZO	18	19	20	21	22	23	24		
0	25	26	27	28	29	30	31		
	1	2	3	4	5	6	7	Bloque III: El medio acuático desde el punto de vista lúdico.	
AB	8	9	10	11	12	13	14	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
ABRIL	15	16	17	18	19	20	21	Bloque II: Dominio de las habilidades motrices acuáticas.	
	22	23	24	25	26	27	28	Bloque II: Dominio de las habilidades motrices acuáticas.	
	29	30	1	2	3	4	5	Bloque II: Dominio de las habilidades motrices acuáticas.	
>	6	7	8	9	10	11	12	Bloque II: Dominio de las habilidades motrices acuáticas.	
MAYO	13	14	15	16	17	18	19	Bloque II: Autonomía en el medio.	
70	20	21	22	23	24	25	26	Bloque II: Autonomía en el medio.	
	27	28	29	30	31	1	2	Bloque II: Autonomía en el medio.	
	3	4	5	6	7	8	9	Bloque III: El medio acuático desde el punto de vista lúdico.	
υľ	10	11	12	13	14	15			
	Bloque III: El medio acuático desde el punto de vista lúdico.								
O	24	25	26	27	28	29	30	VACACIONES DE VERANO	
								·	



PROGRAMACIÓN ACUÁTICA INFANTIL 5 AÑOS

Bloqu conter		Contenidos	Objetivos		
Bloque 0	Comenzamos el curso	Rutina de vestuario y normas de seguridad.	Conocer e interiorizar las normas de seguridad e higiene personal. Trabajar las rutinas de vestuario.		
		Aproximación y conocimiento del grupo.	Conocer al grupo y al monitor en función del nivel del alumno.		
Bloque I	Descubrimiento y acondicionamiento	Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.	Trabajar los cambios de dirección y de sentido en el medio. Realizar distintos tipos de saltos. Nadar siendo capaz de realizar cambios de ventral a dorsal y volteretas. Ejecutar lanzamientos de distintas formas.		
Bloque II	Exploración	Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.	Conocer el propio esquema corporal. Trabajar la coordinación en el medio acuático. Educar el movimiento del cuerpo. Adquirir las principales destrezas necesarias en el medio acuático mediante el juego.		
Bloque III	Transición a los estilos de natación	Iniciación a los estilos crol y espalda.	Lograr adquirir conceptos básicos de los estilos de crol y espalda tales como: Coordinación, respiración, orientación, horizontalidad y los movimientos de brazos y piernas.		

$H\ U\ \underset{\text{bilingual school tres cantos}}{M}\ A\ S$

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL PSICOMOTRICIDAD ACUÁTICA DE 5 AÑOS

MES	L	M	X	J	\mathbf{V}	S	D		
S 2						1	2	UNIDADES DIDÁCTICAS	
SEPTIEMBRE	3	4	5	6	7	8	9		
	10	11	12	13	14	15	16	DCICOMOTRICIDAD TERRECTRE	
MB	17	18	19	20	21	22	23	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE	
RE	24	25	26	27	28	29	30		
0	1	2	3	4	5	6	7	Bloque 0: Rutina de vestuario y normas de seguridad.	
CIU	8	9	10	11	12	13	14	Bloque I: Aproximación y conocimiento del cuerpo.	
OCTUBRE	15	16	17	18	19	20	21	Bloque I: Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.	
Æ	22	23	24	25	26	27	28	Bloque I: Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.	
7	29	30	31	1	2	3	4	Bloque I: Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.	
NOVIEMBRE	5	6	7	8	9	10	11	Bloque I: Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.	
E	12	13	14	15	16	17	18	Bloque I: Habilidades acuáticas: Desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos.	
1BR	19	20	21	22	23	24	25	Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.	
Ħ	26	27	28	29	30	1	2	Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.	
DIC	3	4	5	6	7	8	9	DCICOMOTRICIDAD TERRECTRE	
MEN	10	11	12	13	14	15	16	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE	
DICIEMBRE	17 24	18 25	19 26	20 27	21 28	22	23		
E	31	1	20	3	4	29 5	30 6	VACACIONES DE NAVIDAD	
E	7	8	9	10	11	12	13		
ENERO	14	15	16	17	18	19	20		
Õ	21	22	23	24	25				
	28		ı		i .	20	3		
E		29	30	31	1				
FEBRERO	4	5	6	7	8	9	10		
ER(11	12	13	14	15	16	17	PSICOMOTRICIDAD TERRESTRE	
0	18	19	20	21	22	23	24		
	25	26	27	28	1	2	3		
7	4	5	6	7	8	9	10		
MAR	11	12	13	14	15	16	17		
ozs	18 25		20 27	21 28	22	23	24		
	23 1					30	31	Plagua II. Prograsiones metodológicas a las diferentes comesialidades	
A	0	2	3	4	5 12	6	7	Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.	
ABRIL	8	9	10	11		13	14	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.	
T	15	16	17	18	19	20	21	VACACIONES DE SEMANA SANTA	
	22	23	24	25	26		28	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.	
	29	30		2	3	4	5	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.	
MA		Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.							
MAYO	13	14	15	16	17	18	19	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.	
	20	21	22	23	24	25	26	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.	
	27	28	29	30	31	1	Bloque III: Iniciación a los estilos crol y espalda.		
J	3	4	5 12	6	7	8	9	Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.	
IN	JUNIO 17	11 18	12 19	13 20	14 21	15 22	16 23	Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades. Bloque II: Progresiones metodológicas a las diferentes especialidades.	
ō		25	26	27	28	29	30	VACACIONES DE VERANO	
	24	23	20	ZT	20	29	30	VACACIONES DE VERANO	