

Solucionario Manual

UF0907:
**Habilidades y
destrezas básicas en
el medio acuático**

SOLUCIONES

Actividades

Test de Repaso

Soluciones Actividades

Tema 1

Actividad 1

En primer lugar, habría que corregir la técnica que utiliza para el estilo crol. La respiración que se hace es bilateral cada dos brazadas y, más adelante, es posible respirar cada tres brazadas. Un fallo importante que está cometiendo a la hora de nadar es sacar la cabeza fuera del agua, lo cual es más incómodo y cansado, por lo que, en lugar de sacar la cabeza, debe usar la rotación del cuerpo y aprovechar para respirar.

La sensación de ahogo que siente es el resultado de la falta de práctica, por lo que un ejercicio que le podría recomendar sería nadar a estilo crol 25 m; al final, recobrar el aliento de 10 a 15 s y, seguidamente, volver a recorrer otros 25 m. Repitiendo esto varias veces, poco a poco notará cómo su capacidad pulmonar va aumentando.

Actividad 2

Las instrucciones para seguir serían las siguientes:

- Ejercicios de flotación parcial de piernas en posición ventral, con las manos apoyadas en una superficie que sea estable como el bordillo o la escalera del vaso.
- Ejercicios de flotación parcial de piernas en posición ventral con ayuda de un compañero o monitor.
- Ejercicios de flotación parcial en posición ventral con ayuda de material auxiliar como una tabla.

Actividad 3

Los estilos de nado como espalda, crol o mariposa ofrecen menos resistencia de presión, puesto que se nada con el torso en horizontal al agua, algo que no ocurre con el estilo de braza durante la tracción de la patada y brazada. El agua también ejerce unas mil veces más resistencia que el aire, por lo tanto, la energía que usamos en el nado se pierde por dicha resistencia. Por este motivo, hay que buscar la manera de mejorar la posición del cuerpo y reducir el área que ocupa mientras se mueve por el agua. Cuando reducimos el área, se reduce la resistencia, la cual está actuando como una fuerza opuesta similar a la fricción.

En cuanto al desplazamiento, la ley de Newton nos indica que “a toda acción corresponde una reacción de la misma intensidad y de sentido contrario”. Por lo tanto, empujar hacia atrás implica moverse hacia delante. Por ello, avanzaremos más o menos dependiendo de:

- La resistencia del agua.
- El índice de flotación de nuestro cuerpo.
- La eficacia de la propulsión.
- La potencia empleada para desplazar el agua.

El agua siempre nos opondrá resistencia, pero esta será menor cuanto más eficiente sea la técnica. Si se nada en aguas abiertas o cerradas también son condiciones variables para la velocidad de propulsión.

Actividad 4

- Para la primera actividad de evitar salpicar demasiado, elegiría dos tipos de entrada:
 - Entrada de pie con los brazos pegados al cuerpo y entrando de la forma más recta posible. Debemos

de tener en cuenta las personas que puedan estar alrededor o debajo.

- Entrada de cabeza tipo picado con los brazos extendidos por delante de la cabeza. En este tipo de entrada hay que tener cuidado en realizarla siempre en zonas muy profundas para evitar golpearse en la cabeza llegando al fondo.
- Para la segunda actividad, cuyo objetivo es que el cuerpo se hunda lo menos posible, haría la entrada de pie pero, justo cuando el cuerpo entre en el agua, extender los brazos para evitar el hundimiento excesivo y sin meter la cabeza dentro del agua. Al igual que en la primera entrada, hay que observar muy bien los usuarios de alrededor, además de estar bastante inclinados hacia delante para no golpearlos en la cabeza con la estructura desde la que iniciamos la entrada.

Tema 2

Actividad 1

- Ejercicios de sensibilidad sin material:
 - Punto muerto de crol con tabla estirada por delante. Realizar únicamente la brazada subacuática de crol, sin sacar el brazo a la superficie; ayudarse del batido de pies para poder avanzar. Colocar la mano con los dedos cerrados y la cabeza sumergida y observar que no se formen burbujas entre los dedos.
 - Punto muerto de espalda con brazos pegados al cuerpo. Realizar únicamente la brazada subacuática de espalda, sin sacar el brazo a la superficie; ayudarse del batido de pies para poder avanzar. Los dedos tienen que estar cerrados; se debe sentir la corriente que genera la mano alrededor del cuerpo, sobre todo en la última fase del empuje.
- Ejercicios de sensibilidad con material: contrastes.
 - Punto muerto de crol con tabla estirada por delante. Colocar manopla rígida en una mano, la otra sin nada. Realizar únicamente la brazada subacuática de crol, sin sacar el brazo a la superficie; ayudarse del batido de pies para poder avanzar. Sentir la propulsión de un tipo de superficie (con manopla) y la otra (sin manopla).
 - Contraste de pies espalda con aletas. Realizar únicamente pies de espalda colocando una aleta en un pie y el otro libre. Sentir la diferencia de fuerzas y propulsión que se genera con un pie y con el otro.

Actividad 2

En los dos primeros ejercicios (100 m de nado) se plantea la práctica del estilo alternativo de espalda, con movimientos

concretos de brazos y piernas. El tercer y último ejercicio plantea una tarea centrada específicamente en la propulsión de brazos de estilos que requieren estar en posición ventral, como son: crol, braza o mariposa. La tarea se plantea de forma abierta para que escojan dos estilos (1 cada 25 m).

Actividad 3

Lo mejor para dominar el medio acuático es conocer y saber realizar las diferentes habilidades y destrezas y, al mismo tiempo, saber cómo se combinan. En primer lugar, hay que centrarse en los cambios de sentido y dirección para los cuales es necesario practicar giros en el agua y combinarlos. Las propulsiones y su combinación también son imprescindibles para el medio acuático.

Con respecto a la recomendación de un deporte, les propondría la práctica de waterpolo, ya que es un deporte donde se debe dominar tanto la flotabilidad dinámica como la estática, los giros, los cambios de sentido y dirección y las propulsiones. Así pondrían en práctica todo lo aprendido acerca de habilidades básicas y combinadas.

Actividad 4

- Comenzar el impulso con los pies en la pared para realizar una voltereta hacia delante usando el eje transversal.
- Al salir a la superficie en posición ventral, realizar un giro sobre el eje longitudinal y cambiar la posición de ventral a dorsal e iniciar el nado de espalda.
- Cuando se hayan realizado seis brazadas, volver a posición ventral y dar la vuelta alrededor de un flotador (colocado de forma previa en medio de la piscina) y seguir hasta terminar el circuito a crol.

Soluciones Test de Repaso

1. a) Con el dedo meñique
2. b) Entrada de pie sin material y sin hundir la cabeza
3. b) Los giros se relacionan con la propulsión y la flotación
4. c) En los nados simultáneos debe de tocarse la pared con una mano
5. d) Eje longitudinal, eje transversal y eje anteroposterior
6. c) Mejor índice de flotación
7. c) Al movimiento de piernas en el estilo espalda
8. b) Propulsiva
9. b) Eje transversal
10. c) Eje anteroposterior
11. b) Respiración en el estilo mariposa
12. b) Dinámica y estática
13. c) Resistencia de fricción
14. c) Las de más de tres metros de altura
15. d) Entrada al agua de cabeza carpado

16. d) Pedaleo
17. b) Principio de aceleración
18. a) Movimiento propulsivo hacia abajo
19. b) Nado braza y nado mariposa
20. a) En un giro desde 60-90° hasta 180°