

TREBALL DE NATACIÓ (1er ESO)

DIA 1:

- Història de la natació
- Explica'm els diferents estils de natació que existeixen
- Competicions

DIA 2

- Cita i explica quins esports de piscina existeixen
- Quins beneficis obtens de fer natació

DIA 3

- Explicam 10 jocs divertits per fer en un dia de piscina
- Quin material utilitzem per fer natació

Dia 4

- Preparam una classe de piscina: Explicam quins objectius, continguts i descripció de les activitats faràs. Divideix la sessió en 3 parts: escalfament, part principal de l'exercici i part final.

Dia 5

- Explica'm 5 exercicis dels diferents estils de natació: crol, esquena, braça i papallona. M'agradria que em fessis alguna il·lustració.

Dia 6

- Recerca els 5 nedadors més importants de la història i explica com van aconseguir els seus èxits i quines són les característiques en comú que els ha fet triuñar.

Dia 7

- Com es pot millorar la resistència (respiració) dins de l'aigua?
- Quins músculs es treballen en cada estil de natació i quins són els bons aliments per consumir abans i després de nedar?

DIA 8

- Quins són els errors més freqüents que fem al nedar i com els hauriem de corregir?
- Quines son les titulacions per ser monitor de piscina i quines proves has d'assolir per ser-ho?

Dia 9

- Anomena i descriu a totes les campiones dels diferents esports de piscina.
- Explca'm la historia de la natació sincronitzada i quin tipus d'entrenament fan.

Dia 10

- Perquè es bona la natació per els nadons i quins beneficis els hi aporta.
- Que es la natació en aigues obertes i quines competicions hi han.