

MATERIAL PARA REGISTRAR EN LA CARPETA Y AUTOCORREGIR CONCEPTOS DEL TP ANTERIOR.

NATACIÓN: Habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua empleando el movimiento de extremidades para desplazarnos. Actualmente, la natación es considerada uno de los deportes más completos, eficaces y útiles a la hora de desarrollar un buen estado físico y de contar con un sistema respiratorio y muscular sólido. Además tiene bajo impacto (reduciendo la tensión ósea al estar suspendido el cuerpo en el agua), lo que permite acomodarse a las necesidades particulares de cada individuo.

FLOTACION: Dicho de un cuerpo que permanece suspendido sobre una base líquida.

Estática: Permanece suspendido sin movimiento alguno. Ej: la plancha.

Dinámica: Se desplaza sobre la superficie utilizando el movimiento del cuerpo. Ej: la plancha moviendo las extremidades desplazándose hacia otro punto.

PRINCIPIO DE ARQUÍMIDES: “cualquier cuerpo sumergido en un fluido experimenta un empuje vertical y hacia arriba igual al peso del fluido desalojado”. El fluido desalojado es que el cuerpo desaloja al introducirse en el fluido. Por eso observamos al meter un cuerpo en un vaso con agua que el líquido sube, ese líquido que sube es el que desaloja el cuerpo al introducirse.

<https://www.youtube.com/watch?v=VtqbAJwdLUc> (VÍDEO EXPLICATIVO)

POSICION HIDRODINÁMICA: Esta posición en forma de “flecha” permite reducir la resistencia al avance favoreciendo el desplazamiento en el agua de manera más eficaz ahorrando energía. El cuerpo extendido con los brazos extendidos a los costados de la cabeza casi detrás de las orejas encimando las palmas. La cabeza debe permanecer entre los brazos con la mirada hacia abajo y levemente hacia adelante.



TAREA 2:

- 1) ¿QUÉ ES LA NATACIÓN? ¿QUÉ ESTILOS DE NADO CONOCÉS? MENCIONALOS.
- 2) ¿QUÉ ES LA FLOTACION ACUATICA? DIFERENCIA ESTÁTICA DE DINÁMICA.
- 3) INVESTIGÁ Y ENUMERÁ LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR ESTE DEPORTE.
- 4) INVESTIGA SOBRE OTRAS PRÁCTICAS ACUÁTICAS. ENUMERÁ AL MENOS 5 Y AMPLIA INFORMACIÓN SOBRE UNA DE ELLAS.
- 5) ¿CUÁLES SON LAS PRÁCTICAS ACUÁTICAS QUE SE PRACTICAN EN TU LOCALIDAD?
- 6) DESCRIBE UN JUEGO QUE TE GUSTARIA PRACTICAR DURANTE TUS CLASES.