

3ª XORNADA GES BENXAMÍN

Tempada 2025-26

Datas, horario e sedes

A terceira xornada ges benxamín será en formato non presencial, cunha libre distribución das diferentes partes.

Sesión

Fora da auga

Quecemento con exercicios básicos. (15 - 20 minutos)

Exercicios básicos de quecemento, co obxectivo de que coñezan, e vaian collendo a costume, de queantar tódolos días.

- Exercicios do tren superior (exemplos)
Movementos dos brazos cara adiante, atrás, alternos, simultáneos, con salto, sen salto...
- Exercicios do tren inferior (exemplos)
Abrir e cerrar pernas, adiante e atrás, skipping, pliométricos, zancadas frontais, zancadas laterais...
- Exercicios de tronco (exemplos)
Rotacións de tronco, flexións de tronco, movementos laterais...
- Planchas

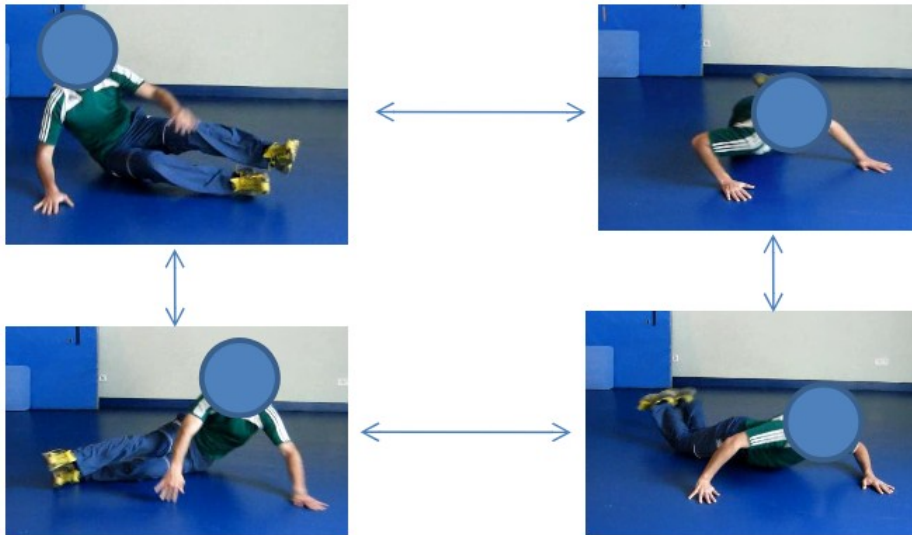
Todo exercicios básicos, ca idea de familiarizarse co quecemento.

Exemplos de exercicios de quecemento máis dinámicos.

Camiñar cas cadeiras



Deslizar (virar o corpo mantendo a cabeza fixa e mirada á fronte)



Posición de control - Balanceos



BOCA ABAJO



LATERAL



Bolboreta cara adiante



Boltereta cara adiante con salto e xiro sobre o eixe lonxitudinal



Dentro da auga

1. Batido estático + batido

- 12 x {
- 8" batido estático cos brazos en frecha - 10"
 - 50 pés, sen táboa (6 x boca arriba - 6 x boca abaixo) -30"
 - Viraxe + 8 metros. Posición frecha

Esta tarefa é unha progresión da realizada na xornada anterior.

O batido estático ben executado. Pódese facer alternativo ou simultáneo, pero que o conxunto de estático e dinámico sexa igual.

A serie de 50 pés sen táboa, en posición frecha.

Pódese facer con Aletas ou sen Aletas.

2. Xiros submarinos, cambio posición do corpo con batido alternativo

- 2 x {
- 4 x 75 (25 Esp – 50 Crol) V costas-crol=180°
 - 4 x 50 (25Esp – 50 Crol) V costas- crol=180°
 - 4 x 25 (1 boca arriba – 1 lateral – 1 boca abaixo – 1 lateral)

Cambios na posición do corpo durante o deslizamiento na volta de costas a crol. Saímos da viraxe boca arriba e imos virando durante ata poñernos boca abaixo.

Importante manter a posición frecha en todas as series. En posición lateral.

3. Viraxes: Aproximación /xiro/ salto na parede /submarino e transición ao nado/cambio de estilo.

- 4= 25M-25E
- 3 x 4 x 50 4= 25E-25B
- 4= 25B-25C

Aproximación á parede: De menos frecuencia a máis frecuencia.

Xiro: Dominar os xiros dos diferentes eixos que interveñen.

Salto na parede: Salto potente e forte con boa posición frecha para evitar perder velocidade.

Saídas

Dende o taco, 3 saídas (bolboreta, braza e crol) ata os 15 metros unha a cada estilo fixándonos no seguinte:

- Asubíos do xuíz.
- Colocación do corpo no taco. Ollo, saída americana ou tradicional.
- Salto cara adiante. Non vale deixarse caer.
- Entrada na auga ben agarrado e en “agüjero”
- Desligamento, batido subacuático/filipina e primeiras brazadas ata os 15 metros

Dende o taco de costas, 1 saída ata os 15 metros fixándose no seguinte:

- Asubíos do xuíz.
- Colocación do corpo e dos pes na parede. Explicar que non se poden corvear os dedos na parede.
- Subir o corpo e saltar cara atrás, ben estirado. Non vale deixarse caer.
- Entrada na auga ben agarrado e en “agüjero”
- Deslizamento, batido subacuático e primeiras brazadas ata os 15 metros

Daniel Toro Varela
Director Técnico de Natación