



NATACIÓ: LES HABILITATS MOTRIUS AQUÀTIQUES

IMPORTANT: saber nedar redueix considerablement el risc de patir un accident a l'aigua. En una arxipèlec marítim i tradicionalment abocat a la mar, saber nedar és una qüestió de seguretat, a més d'una qüestió de cultura.

Breu història.

Ja en temps de l'antiga civilització egípcia, fa uns 5000 anys, "l'art de nedar" era un dels aspectes bàsics de la educació de les persones. Els fenicis (molt presents en les Illes) aviat van necessitar per al comerç i la navegació l'ajut de nedadors per superar els obstacles naturals i a la Grècia antiga, consideraven que una persona era culte quan sabia llegir, escriure i nedar.

Les habilitats motrius aquàtiques.

Observa quines habilitats té el cos humà en el medi aquàtic, tant per sobre com per dins l'aigua

Medi terrestre	Medi aquàtic
desplaçaments	Natació (per sobre l'aigua o subaquàtica)
equilibris	Flotació i immersió
girs	Girs
salts	Salts
destreses amb objectes	Destreses amb objectes (per sobre l'aigua o subaquàtiques)

La flotació i la immersió

Són habilitats motrius contràries. En la flotació, el cos es manté a la superfície, mentre que en la immersió, el cos s'enfonsa; dins l'aigua.

Si llances una moneda a una font aquesta s'enfonsarà en canvi un tap de suro flotarà. La flotabilitat dels cossos depèn de la seva densitat. Tots els cossos que són menys densos que l'aigua floten.

El nostre cos flota a l'aigua? En general, totes les persones floten, més o menys segons la constitució d'una persona, la quantitat d'aire als pulmons o la mateixa densitat de l'aigua (a l'aigua salada es flota més) La flotació ens serveix per dur a terme les habilitats motrius, com ara els desplaçaments o la natació.

La immersió és l'efecte contrari a la flotació. Podem fer una immersió si buidem els pulmons d'aire, si carreguem pes (llast) o si ens impulem cap al fons (amb un salt de fora de l'aigua o amb l'impuls o la propulsió dels braços i peus).

Desplaçament aquàtic o natació

La natació és l'habilitat de desplaçar-se per la superfície de l'aigua. Observem a continuació els factors més importants en la natació.

- Propulsió: La propulsió és la força que feim amb els braços i cames per avançar. Els braços han de funcionar com els remos d'una barca i els peus com l'hèlix d'un vaixell. En general, el moviment de propulsió del braç es diu **braçada** i el dels peus, **batuda**
- **La resistència a l'avanç:** quan avancem nedant hi ha una part de la superfície del cos que xoca amb l'aigua i impedeix o dificulta el moviment; és la resistència a l'avanç.. Si ens fixem amb la natura, veurem com la forma d'un peix determina la seva velocitat.

Així doncs, la millor forma de nedar és la que ofereix menys resistència a l'aigua, es a dir, la més hidrodinàmica. Pensa com neden els dofins.

- **La respiració:** com que no tenim les brànquies que tenen els peixos, no podem respirar dins l'aigua i hem de treure el cap per agafar aire. La respiració consta de dues fases: la inspiració que consisteix a agafar aire amb la boca de l'aigua, i l'expiració que es realitza immediatament després d'inspirar, el cap torna dins l'aigua i expulsa l'aire per la boca i el nas a l'hora.

Els girs

A l'aigua com a la terra, també es poden fer girs; l'aigua ens dona fins i tot més possibilitats, ja que no tenim les limitacions de la gravetat. Trobem girs en natació, en arribar al final de la piscina; en la natació sincronitzada, en les diferents figures dins l'aigua, en el waterpolo i en els salts.

Els salts

En general, es poden fer salts de fora a dins de l'aigua (sortida de natació o salts de trampolí). La caiguda, que en aquest cas es diu entrada, és la única fase que es fa dintre de l'aigua. També es poden fer salts de dins a fora, com ara la parada del portes de waterpolo o les figures de natació sincronitzada.

CONSELLS PER EVITAR OFEGAMENTS

1. Asseguret de conèixer la zona on t'has de banyar: profunditat, fons, oleatge, corrents...
2. Si no saps nedar, no et banyis sol/a, ni t'allunyis de la vorera. Si saps nedar, mou-te sempre paral·lel/a a la vorera.
3. Respecte les normes i les indicacions del tècnic en salvament aquàtic com a regla general:
 - En piscines no empenyis als altres, no saltis sense assegurar-te abans de que no hi ha ningú, no corris per les voreres, no enfoncis per jugar als altres i compleix les normes d'higiene.
 - En platges: procura banyar-te en zones vigilades, no t'allunyis de la vorera, no bussetgis en fons desconeguts, i ves alerta amb les coves, xarxes i algues.
4. Procura banyar-te abans d'entrar a l'aigua. Aconstuma el teu cos a la nova temperatura de forma progressiva. Si tens molt fred surt tot d'una.
5. Respecta les hores de digestió si no estàs acostumat a banyar-te després de menjar.
6. Vigila de prop els nins petits. No coneixen el perill i no cal molta profunditat perquè s'ofeguin.
7. Si veu algú en perill actua amb intel·ligència: demana ajut al tècnic en salvament aquàtic. Si no hi ha ningú millor preparat que tu, analitza els teus mitjans i possibilitats abans d'actuar. Sempre és millor un ofegat que dos.
8. Si estàs en perill conserva la calma, demana ajut i confia en aquells que van a ajusar-te. Un cos relaxat i amb aire als pulmons sura i permet tenir boca i nas fora de l'aigua.



Qüestionari

1. Explica breument com es valorava a l'antiguitat saber nedar i per a què servia.
2. Quines són les habilitats motrius aquàtiques?
3. Per què una persona pot surar dins l'aigua?
4. Què són la braçada i la batuda?
5. Què vol dir que quan nedem hem de tenir la posició més hidrodinàmica possible?
6. Explica com s'ha d'expirar quan nedem.
7. Posa 5 exemples de diferents tipus de girs que hem fet a les classes d'EF.
8. Si saps nedar com t'has de moure respecte a la vorera?