



Nat. Adultos INICIACIÓN

Actividad de agua



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

La natación es el arte de trasladarse en el agua manteniendo un nivel de flotación que permita la respiración, pero esto no se consigue de forma innata, hay que aprenderlo. Muchos adultos no tuvieron de niños la posibilidad de aprender a nadar bien, y no dominan correctamente el medio acuático. Para ellos esta actividad será la solución ya que al final del curso (cuatrimestre) podrán desenvolverse sin miedo en el agua y nadar unos metros en los estilos crol y espalda, habiéndose iniciado también a la braza. El trabajo se centrará primordialmente en la adaptación al medio acuático y sus características, la familiarización y la introducción a la técnica de los estilos crol y espalda. Las clases se rodearán de un clima de confianza que permita al alumno/a desenvolverse sin tensión ni prisa, al ritmo que cada uno/a necesite. En pocas sesiones, se percibirá lo agradecida que es la natación y la evolución de cada participante.



Adaptación al medio	●	●	●	●	●
Flotación	●	●	●	●	●
Respiración	●	●	●	●	●
Propulsión	●	●	●	●	●
Estilos	●	●	●	●	●
Juegos y deportes acuáticos	●	●	●	●	●
Destrezas acuáticas	●	●	●	●	●



M-J 11.30-12.15 h.
M-J 19.45-20.30 h.

Beti Belasko
Jon Morrás



Piscina 25 metros

OBJETIVOS

- Dominio emocional del medio acuático y descubrimiento de las posibilidades de movimiento en el agua.
- Adquirir hábitos saludables y de higiene a través de la natación.
- Mejorar el estado físico y psíquico a través de la natación: desarrollar las capacidades físicas de resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza a través de la natación y propiciar la superación personal a través de la natación.
- Aprender a desplazarse con y sin material y saber respirar y coordinar en el medio acuático con y sin material.
- Iniciar al alumno a los aspectos generales del crol, espalda y braza.
- Ser capaz de tirarse al agua y atreverse con los virajes.

RECOMENDACIONES

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es recomendable no hacer una ingesta de comida fuerte en las dos horas anteriores a la actividad.
3. Como en toda actividad de aprendizaje, cada persona tiene una progresión diferente y no debe preocuparse por aprender más lento que otros.
4. Es conveniente llevar un bañador cómodo, gafas y gorro.
5. Al realizar sesiones de sólo 45', se ruega puntualidad para no retrasar al grupo.