



Nat. Adultos PERFECCIONAMIENTO

Actividad de agua



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

Esta actividad está dirigida a aquellas personas que quieran mejorar la técnica de natación en estilos como crol, espalda o braza e introducirse poco a poco al estilo de mariposa. Es ideal para aquellas personas que ya se desenvuelven en el agua y son capaces de nadar varios metros pero se fatigan rápidamente por una mala técnica o por falta de entrenamiento y continuidad. Al finalizar este curso, el alumno/a podrá utilizar la natación como medio y no como fin...como medio para poder mejorar físicamente y para poder entrenar y aumentar el gasto calórico, siendo capaz de nadar metros y metros de manera eficaz y eficiente. Y todo ello, rodeado de un ambiente amable y de confianza facilitando así la motivación y continuidad en las clases.



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



M-J 11.30-12.15 h.
M-J 20.30-21.15 h.

JuanP. Fragoso
Jon Morrás



Piscina 25 metros

OBJETIVOS

- Perfeccionar los estilos de natación crol, espalda y braza e iniciación a la mariposa.
- 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.
- Afianzamiento en el medio acuático.
- Mejora de las experiencias adquiridas en el Nivel de Iniciación y disfrute en el medio acuático (gusto por el agua).
- “Nado” completo: metros (amplios volúmenes de nado, 1000-1500 metros).
- Iniciación en otras formas de desplazamiento: ventral, dorsal, subacuática, mejora de los virajes (nado continuo) e iniciación a la apnea.

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.