



Nat. INFANTIL Nivel 2

Actividad de agua



DESCRIPCIÓN

El nivel 2 de la natación infantil es para aquellos niños y niñas de 4 años en adelante que son capaces de desplazarse en el agua unos pocos metros sin ningún estilo de nado. Es decir, aquellos que ya han pasado por la primera etapa de familiarización con el medio acuático, han superado el miedo inicial y están preparados para seguir avanzando y aprendiendo nuevas destrezas en el agua (normalmente tras haber superado con éxito el nivel 1 de natación infantil).

Durante el curso (cuatrimestre) se insistirá mucho en el trabajo de la respiración (dominar la frontal y empezar a trabajar la lateral) y la propulsión (con material de flotación) logrando al final de éste que el niño tenga cierta autonomía en el agua (siempre bajo vigilancia cercana de un adulto). Las clases se rodearán de un clima de confianza que permita al niño/a desenvolverse sin tensión ni prisa, al ritmo que cada uno/a necesite. Así mismo, estará la opción de recibir las clases en castellano o en euskera.



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



L-X 17.20-18.00 h.	Jon Morrás
M-J 17.20-18.00 h.	JuanP. Frago
M-J 18.05-18.45 h.	Jon Morrás
Eusk. L-X 18.05-18.45 h.	Beti Belasko



Piscina 25 metros

OBJETIVOS

- Ayudar a la formación integral del niño/a (afectiva, social, motriz y cognitiva).
- Ser capaz de realizar inmersiones variadas (metiendo toda la cara, toda la cabeza, etc...).
- Lograr propulsarse y desplazarse realizando batida de piernas en decúbito supino y decúbito prono con ayuda de material.
- Controlar perfectamente la respiración frontal y empezar con la lateral.
- Realizar movimientos coordinados de los brazos que ayuden a la propulsión (con la ayuda de material) tanto en posición erguida, como ventral y dorsal.
- Ser capaz de mantenerse en el agua y nadar unos metros (aproximadamente medio largo) sin ayuda de material auxiliar (hacia arriba y hacia abajo).
- Realizar diferentes tipos de saltos sin material.

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. Cada niño/a tiene una progresión diferente y no debe preocuparse por aprender más lento que otros.
4. El monitor/a será, al final del curso, quien decida si se han superado los objetivos del nivel y puede avanzar hasta el nivel 3.
5. Es conveniente llevar un bañador cómodo, así como gorro y gafas.
6. Se recomienda que los padres/madres no estén pendientes de la clase.
7. Si no se ha realizado el nivel 1 y se tienen dudas del nivel del niño/a, se realizarán unas pruebas de nivel para orientar a los padres/madres en la inscripción.