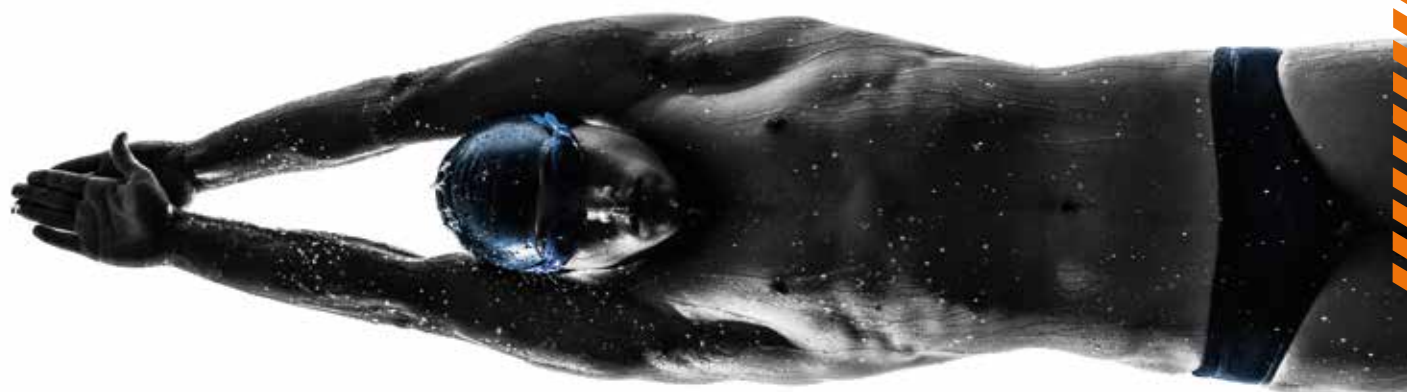




INFORMACIÓN ACTIVIDAD

NATACIÓN ADULTOS

Introducción

Programa trimestral para usuarios/arias a partir de 16 años dividido en tres niveles:

INICIACIÓN: Este cursillo permite establecer un primer contacto con el medio acuático, para proporcionar seguridad y perder el miedo al agua, así como para aprender a nadar partiendo de los principios básicos de la natación: flotación, respiración, propulsión y coordinación.

PERFECCIONAMIENTO: Con este cursillo de natación se mejora la técnica y la coordinación de los diferentes estilos de natación (crol, espalda, braza y mariposa), así como las habilidades acuáticas (desplazamientos, giros, saltos...).

ENTRENAMIENTO: Cursillo orientado a aquellas personas que quieren continuar perfeccionando la técnica de los diferentes estilos natatorios y continuar mejorando su forma física en el medio acuático trabajando diferentes métodos de entrenamiento.

Espacio y temperaturas

	Medidas vaso de agua	Profundidad	Temperatura mínima	Temperatura máxima
Piscina telescòpica	20 x 10 m	1,25 / 1,4 / 1,25 m	24 °	30 °
Piscina polivalent	25 x 12,5 m	1,45 / 2,20 / 1,85 m		

Material necesario

- Bañador (de una o dos piezas)
- Albornoz / toalla
- Zapatillas de baño
- Gorro de baño
- Gafas de natación (opcional)

Normativa general

- Para garantizar el correcto funcionamiento de los cursos pedimos llegar con la máxima puntualidad posible.
- No se puede acceder al agua sin la presencia del técnico.
- Los cursillistas harán uso de los vestuarios de abonados/as.
- La entrada/salida de los vestuarios para los no abonados/as se realizará con un margen de 20 minutos antes/después de la sesión.
- No se puede acceder a la piscina con mochilas. Las pertenencias tienen que guardarse en las taquillas de los vestuarios. El Ayuntamiento no se hará responsable de los objetos de valor que se puedan perder.
- No está permitido comer dentro de los vestuarios ni del espacio de piscina.

Características de las sesiones

Las sesiones se desarrollan en un periodo trimestral con dos o tres sesiones semanales de 50 minutos de duración

La estructura de la sesión queda distribuida de la siguiente manera:

- **Activación:** Introducción a los contenidos de los procedimientos de manera progresiva.
- **Logro de objetivos:** Tiempo dedicado a plantear las actividades relacionadas con los objetivos que se pretenden conseguir.
- **Estabilización:** Parte destinada a hacer un trabajo compensatorio del resto de la sesión, intentando volver a un estado de calma.
- **Feedback final:** Tiempo para conocer el efecto de la sesión de los alumnos/nariz y hacer una valoración general.

Objetivos generales

- Trabajar la conciencia corporal y sus respuestas en el medio acuático.
- Mejorar la autonomía y el dominio del medio acuático.
- Favorecer las relaciones sociales.
- Adquirir un hábito de práctica deportiva como promotor del bienestar y la salud.

Objetivos específicos

- **Iniciación:**
 - Descubrir la práctica de las actividades acuáticas.
 - Ganar seguridad y confianza en el medio acuático.
 - Descubrir y experimentar las características propias del medio acuático.
 - Conocer y experimentar diferentes formas de respiración.
 - Descubrir y experimentar diferentes posiciones de flotación dentro del medio acuático.
 - Descubrir y experimentar los deslizamientos.
 - Conocer y realizar desplazamientos cómodos, sencillos y seguros en el medio acuático.
 - Experimentar desplazamientos que impliquen acciones propulsoras y coordinativas de los segmentos corporales.
- **Perfeccionamiento:**
 - Adquirir conocimientos y experiencias en el medio acuático.
 - Trabajar en el dominio del medio acuático.
 - Consolidar los desplazamientos y mejorar las acciones propulsivas en los diferentes estilos de natación.
 - Utilizar el material como herramienta de mejora en los desplazamientos.
 - Experimentar diferentes habilidades acuáticas (combinación de estilos, entradas en el agua, giros, equilibrios, lanzamientos...)
 - Realizar actividades recreativas en grupo.

- **Entrenamiento:**

- Continuar mejorando la técnica de los diferentes estilos de natación.
- Entrenar la resistencia, la fuerza y la velocidad en el medio acuático.
- Mejorar la amplitud articular y el rango de movimiento.
- Conocer diferentes métodos de entrenamiento de la natación.
- Practicar diferentes habilidades acuáticas.
- Realizar actividades recreativas en grupo.

