



GUÍA PARA NIÑOS/AS Y ADULTOS QUE ASISTAN A LAS CLASES DE NATACIÓN

Cada Nivel tendrá objetivos diferentes que serán trabajados durante el transcurso de las clases.

Se debe en cuenta que todos los chicos/as son diferentes, que cada uno tiene un tiempo distinto de aprendizaje para incorporar aspectos técnicos de natación y que lo más importante es que disfruten de la actividad, que pierdan el miedo, que tengan seguridad en el medio acuático, que incorporen cosas nuevas y sociabilicen con otros chicos y chicas.

Para saber en qué nivel de natación van a estar los chicos/as, leer atentamente las características de cada grupo y escribirnos por mail o por WhatsApp para la reserva de vacante.

Coordinadores del Natatorio



+54 9 11 6966-9987 (Javier) | +54 9 11 3459-0610 (Sebastián)



facebook.com/sahorespileta/



piletasahores@hotmail.com

NIVELES ESCUELA DE NATACIÓN PARA NIÑOS/AS

NIVEL AMBIENTACIÓN (DE 3 A 6 AÑOS) - TORTUGUITAS



Objetivos:

- **Adaptación al Medio Acuático.**
- **Descubrir y relacionarse con el medio adquiriendo confianza y seguridad.**
- **Se utiliza una plataforma donde los chicos/as se paran y desarrollan la clase.**
- **Transmitir seguridad.**
- **Perder el miedo al agua a través del juego.**
- **Inmersión. Respiración (hacer burbujas).**
- **Streamline posición flechita.**
- **Desplazamiento posición ventral y dorsal.**
- **Zambullidas: desde el borde, sentado y parado palito.**

NIVEL INICIAL (DE 6 A 8 AÑOS) – MOJARRITAS



Objetivos:

- **Nado subacuático en forma de Flecha, Streamline.**
- **Empujes de pared en posición ventral y dorsal.**
- **Estilo Crol global.**
- **Estilo Espalda global.**
- **Desplazamiento patada crol y espalda con apoyo y sin apoyo aprox.**
- **Zambullida de parado y de cabeza.**
- **Habilidades acuáticas, cambiar de posición, inmersión y desplazamiento zona profunda.**

NIVEL INTERMEDIO (DE 8 AÑOS EN ADELANTE) - DELFINES



Objetivos del grupo

- **Perfeccionamiento nado subacuático en forma de Flecha, Streamline.**
- **Estilo Pecho.**
- **Perfeccionamiento Estilo crol y Espalda.**
- **Zambullida: Partida de Crol y Espalda**
- **Metodología vuelta de Crol.**
- **Empiezo a trabajar Resistencia Aeróbica.**

NIVEL AVANZADO - TIBURONES



Objetivos del Grupo

- **Streamline 12 mts. posición dorsal y ventral.**
- **Perfeccionamiento de las 3 técnicas de nado. Crol, espalda y pecho**
- **Estilo Mariposa.**
- **Estilo Medley. Es la combinación de las 4 técnicas de nado (crol, espalda, pecho y mariposa)**
- **Perfeccionamiento de las vueltas, partidas y llegadas de los 4 estilos y el combinado.**
- **Nado combinado 100 mts.**

PRE- EQUIPO

Objetivos del Grupo:

- **Máxima eficacia de las 4 técnicas de nado.**
- **Máxima eficacia del nado subacuático.**
- **Máximo desarrollo de aéreas funcionales de entrenamiento.**
- **Máxima eficacia partidas, vueltas y llegadas.**

CLASES DE NATACIÓN PARA ADULTOS

NIVEL INICIAL

Objetivos:

- Empuje de pared Streamline posición dorsal y ventral
- Reconocimiento del espacio.
- Tener seguridad y perder el miedo al agua
- Desplazamiento a pie firme y en flotación
- Inmersión. Respiración.
- Desplazamiento posición ventral y dorsal.
- Flotación vertical. Cambio de posición
- Desplazamiento en zona profunda.
- Control de respiración, apnea, espiración e inspiración.
- Zambullida: desde el borde, parada y de cabeza
- Habilidades acuáticas, cambiar de posición e inmersión.

NIVEL PRINCIPIANTE

Objetivos:

- Estilo global Crol y Espalda.
- Nado subacuático en forma de Flecha, Streamline. Empujes de pared en posición ventral y dorsal aprox. 10 mts.
- Nado de estilo 50 mts. Con pausas
- Zambullida de parado y de cabeza
- Habilidades acuáticas, cambiar de posición.

NIVEL INTERMEDIO

Objetivos:

- Perfeccionamiento estilos Crol, Espalda, Pecho y Mariposa
- Metodología vuelta de Crol.
- Estilo Mariposa. Nado 25 mts
- Nado subacuático en forma de Flecha, Streamline. Empujes de pared en posición ventral y dorsal.
- Zambullida y Partidas de Crol y Espalda.
- Se empieza a trabajar Resistencia Aeróbica 50 y 100 mts. con pausas.

NIVEL AVANZADO

Objetivos:

- **Perfeccionamiento de las 4 técnicas de nado.**
- **Perfeccionamiento del nado subacuático Streamline.**
- **Perfeccionamiento de las Vueltas, partidas y llegadas de los 4 estilos y el Combinado.**
- **Nado combinado 100 mts.**