



## DEPARTAMENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y DEPORTES / ÁREA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS

### OBJETIVOS GENERALES

QUE TODOS NUESTROS ALUMNOS SEAN CAPACES DE DESENVOLVERSE CON TOTAL NORMALIDAD Y AUTONOMÍA EN EL MEDIO ACUÁTICO.

DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE NUESTROS ALUMNOS DESDE LAS HABILIDADES ACUÁTICAS HASTA LAS TÉCNICAS EXPECÍFICAS DE NADO.

INICIAR Y DESARROLLAR EN NUESTROS ALUMNOS SUS PRIMEROS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO PRÓPIOS DE LA NATACIÓN.

FOMENTAR LA NECESIDAD DE UNAS NORMAS DE CONVIVENCIA Y DE RESPETO A LOS COMPAÑEROS, MATERIAL, INSTALACIONES, MONITORES, ETC...

CREAR Y DESARROLLAR LOS PRINCIPALES VALORES QUE FORMAN PARTE DEL DEPORTE DE LA NATACIÓN, ESFUERZO, SACRIFICIO, SUPERACIÓN Y CONSTANCIA.

CREAR Y DESARROLLAR VALORES SOCIALIZADORES Y HABITOS HIGIÉNICOS DENTRO DE UN ÁMBITO AGRADEBLE Y DIVERTIDO.

DESCUBRIR Y DESARROLLAR LAS PRIMERAS SENSACIONES QUE APORTA LA COMPETICIÓN DENTRO DE UN MARCO LÚDICO Y RECREATIVO.

### FAMILIARIZACIÓN

BEBÉ 2

GORRO BLANCO



### AUTONOMÍA

GORRO AMARILLO

GORRO NARANJA



### TÉCNICA

GORRO ROJO

GORRO VERDE



### PERFECCIONAMIENTO

GORRO AZÚL

GORRO VIOLETA

	BEBÉ 2	BLANCO	AMARILLO	NARANJA	ROJO	VERDE	AZÚL	VIOLETA	AZÚL CELESTE	
<b>ETAPA</b>	BEBÉ 2	BENJAMÍN	FAMILIARIZACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN ALTO	INTERMEDIO	INTERMEDIO ALTO	PERFECCIONAMIENTO	DIVERSIDAD FUNCIONAL	
<b>DURACIÓN</b>	30 MINUTOS	35 MINUTOS	40 MINUTOS	40 MINUTOS	40 MINUTOS	40 MINUTOS	40 MINUTOS	45 MINUTOS	40 MINUTOS	
<b>EDAD (orientativa)</b>	18 MESES 36 MESES	3 AÑOS 5 AÑOS	3 AÑOS 5 AÑOS	4 AÑOS 6 AÑOS	5 AÑOS 7 AÑOS	6 AÑOS 8 AÑOS	7 AÑOS 10 AÑOS	11 AÑOS 16 AÑOS	AGRUPACION EIDADES PARECIDAS	
<b>RATIO</b>	8 BEBÉS	7/8 NIÑOS	10 NIÑOS	12 NIÑOS	14 NIÑOS	15 NIÑOS	15 NIÑOS	15 NIÑOS	4/8 NIÑOS	
<b>OBJETIVOS GENERALES</b>	<p>SUPERAR EL ESTADO DE ANSIEDAD Y MOLESTIAS INICIALES QUE PUEDEN PROVOCAR EL MEDIO ACUÁTICO.</p> <p>ELIMINAR LA RIGIDEZ MUSCULAR PRODUCIDA POR EL TEMOR AL AGUA.</p> <p>CONOCER LA MAYORÍA DE POSIBILIDADES MOTRICES QUE BRINDA EL MEDIO ACUÁTICO.</p> <p>EXPERIMENTAR EL MAYOR NÚMERO DE HABILIDADES ACUÁTICAS.</p> <p>RECONOCER EL MEDIO ACUÁTICO COMO UN LUGAR DE DISFRUTE Y APRENDIZAJE.</p> <p>PREPARAR AL ALUMNO PARA FUTUROS APRENDIZAJES</p> <p>ESTRECHAR VÍNCULOS AFECTIVOS ENTRE ACOMPAÑANTE Y NIÑO ( SOLO ETAPA BEBE 2).</p>		<p>SUPERAR EL ESTADO DE ANSIEDAD Y MOLESTIAS INICIALES QUE PUEDEN PROVOCAR EL CAMBIO DE PISCINA</p> <p>CONOCER Y REALIZAR LA MAYORÍA DE POSIBILIDADES MOTRICES QUE PUEDE BRINDAR EL MEDIO ACUÁTICO</p> <p>EXPERIMENTAR EL MAYOR NÚMERO DE HABILIDADES ACUÁTICAS</p> <p>INICIAR EL APRENDIZAJE DE LOS ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN</p> <p>INTEGRAR A LOS ALUMNOS DENTRO DE UN GRUPO Y FOMENTAR VALORES SOCIALIZADORES.</p> <p>BUSCAR LA AUTONOMÍA DEL NIÑO EN EL MEDIO ACUÁTICO</p> <p>OBTENER DIVERSIÓN EN LA PRÁCTICA</p>		<p>APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE LOS ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS DE LA NATACIÓN.</p> <p>MEJORA DE LAS HABILIDADES ACUÁTICAS Y APRENDIZAJE DE LAS MAS COMPLEJAS</p> <p>INTEGRAR A LOS ALUMNOS DENTRO DE UN GRUPO Y FOMENTAR VALORES SOCIALIZADORES</p> <p>OBTENER DIVERSIÓN EN LA PRÁCTICA</p> <p>FOMENTAR EN LOS ALUMNOS EL GUSTO POR LA NATACIÓN Y LA PISCINA</p> <p>OBTENER SENSACIONES PREVIAS PRÓPIAS DE LA PRE-COMPETICIÓN E INTERIORIZACIÓN</p> <p>INICIAR NOCIONES DEL ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO DENTRO DEL DEPORTE DE LA NATACIÓN</p>		<p>DESARROLLO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN</p> <p>DESARROLLO Y PERFECCIONAMIENTO DE LAS HABILIDADES ACUÁTICAS MÁS COMPLEJAS</p> <p>INTEGRAR A LOS ALUMNOS DENTRO DE UN GRUPO Y FOMENTAR VALORES SOCIALIZADORES</p> <p>OBTENER DIVERSIÓN EN LA PRÁCTICA</p> <p>FOMENTAR EN LOS ALUMNOS EL GUSTO POR LA NATACIÓN Y LA PISCINA</p> <p>DESARROLLAR LAS SENSACIONES PRE/COMPETITIVAS E IR ASIMILANDOLAS</p> <p>DESARROLLAR E INTERIORIZAR LAS SENSACIONES QUE PROVOCAN LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO EN LA NATACIÓN</p>		<p>SER CAPAZ DE VENCER LAS MOLESTIAS DEL AGUA EN LA CARA Y APRENDER LA RESPIRACIÓN</p> <p>ELIMINAR LA RIGIDEZ MUSCULAR PROVOCADAS POR EL TEMOR AL AGUA</p> <p>EXPERIMENTAR EL MAYOR NÚMERO DE HABILIDADES ACUÁTICAS</p> <p>INICIAR Y DESARROLLAR EL NADO AUTÓNOMO Y LOS ESTILOS DE NATACIÓN</p> <p>INTEGRAR A LOS ALUMNOS DENTRO DE UN GRUPO Y FOMENTAR VALORES</p> <p>RECONOCER EL MEDIO ACUÁTICO COMO UN LUGAR DE DISFRUTE Y APRENDIZAJE</p> <p>OBTENER DIVERSIÓN EN LA PRÁCTICA</p>	
<b>CONTENIDOS</b>	FAMILIARIZACION RESPIRACION DESPLAZAMIENTOS FLOTACIONES GIROS	EQUILIBRIOS INMERSIONES PROPULSIONES SALTOS	FAMILIARIZACIÓN RESPIRACIÓN DESPLAZAMIENTOS FLOTACIONES GIROS INICIO ESTILOS	EQUILIBRIOS INMERSIONES PROPULSIONES SALTOS BUCEO	DESPLAZAMIENTOS BUCEO PROPULSIONES PIES ESTILOS ESPALDA MARIPOSA	SALTOS ENTRADAS AL AGUA FLOTACION CROL BRAZA VIRAGES	CROL BRAZA ENTRADAS AL AGUA BUCEO WATERPOLO	ESPALDA MARIPOSA VIRAGES SALVAMENTO CONDICIÓN FÍSICA	FAMILIARIZACIÓN RESPIRACIÓN EQUILIBRIOS LANZAMIENTO/RECEPCIÓN FLOTACION-PROPULSIÓN DEPLAZAMIENTOS AUTONOMIA-ESTILOS	
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<p>FAMILIARIZAR CON EL MEDIO ACUATICO EN VASO PEQUEÑO Y VASO MEDIANO</p> <p>REALIZAR DESPLAZAMIENTOS, GIROS Y EQUILIBRIOS EN DISTINTAS POSICIONES CON MATERIAL.</p> <p>INICIAR A LOS SALTOS EN VASO PEQUEÑO Y MEDIANO</p> <p>REALIZAR BATIDO PIES EN POSICION VENTRAL Y DORSAL</p> <p>INICIAR A LAS INMERSIONES Y RESPIRACIONES</p> <p>INICIAR A LA FLOTACION Y AL DESPLAZAMIENTO SIN MATERIAL.</p>		<p>CONSOLIDAR Y DOMINAR LA FAMILIARIZACIÓN Y AUTONOMÍA EN VASO GRANDE</p> <p>REALIZAR DESPLAZAMIENTOS, GIROS Y PROPULSIONES CON/SIN MATERIAL EN VENTRAL Y DORSAL</p> <p>CONSOLIDAR LAS ENTRADAS Y CAIDAS AL AGUA EN VASO MEDIANO Y/O VASO GRANDE</p> <p>INICIAR Y CONSOLIDAR LA RECOGIDA DE OBJETOS DESDE EL FONDO DEL VASO MEDIANO AL GRANDE</p> <p>CONSOLIDAR Y DOMINAR LAS APNEAS E INMERSIONES AL AGUA</p> <p>INICIAR EN LA AUTONOMÍA SIN MATERIAL E INICIAR A LOS ESTILOS DE NATACIÓN.</p>		<p>LOGRAR DESDE LA PROPULSIÓN DE PIES CROL CON SU RESPIRACIÓN HASTA EL CROL CON RESPIRACIÓN</p> <p>PERFECCIONAR LAS DIFERENTES ENTRADAS AL AGUA E INICIAR LAS PROPIAS DE LOS ESTILOS</p> <p>RECOGER OBJETOS DEL FONDO DEL VASO GRANDE Y BUCEAR UNA DISTANCIA POR EL FONDO</p> <p>APRENDER Y DESARROLLAR LOS ESTILOS DE ESPALDA Y CROL</p> <p>INICIAR LA COORDINACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS DE LOS ESTILOS BRAZA Y MARIPOSA</p> <p>INICIAR LOS VIRAGES DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN</p>		<p>SER CAPAZ DE ENLAZAR LAS SALIDAS CON LOS DIFERENTES ESTILOS Y SU NADO CORRECTO DURANTE 25/50 MTS</p> <p>BUCEAR Y RECOGER OBJETOS DE LA ZONA PROFUNDA DEL VASO GRANDE</p> <p>DESARROLLO Y DOMINIO DE LOS ESTILOS DE NATACIÓN Y SUS VIRAJES</p> <p>ENLAZAR LOS ESTILOS DE NATACION</p> <p>INICIAR EN NOCIONES DE DIFERENTES ACTIVIDADES O DEPORTES ACUÁTICOS, WATERPOLO, SOCORRISMO, ETC.....</p>		<p>FAMILIARIZAR CON EL MEDIO ACUÁTICO</p> <p>INICIAR Y DESARROLLAR LAS HABILIDADES ACUÁTICAS (FLOTACIÓN, RESPIRACIÓN, EQUILIBRIOS)</p> <p>TRABAJAR LA PROPULSIÓN Y SER CAPAZ DE DESPLAZARSE VENTRAL/DORSAL CON/SIN AYUDA</p> <p>INICIAR Y DESARROLLAR SALTOS, CAIDAS, LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES</p> <p>LOGRAR AUTONOMÍA TOTAL EN EL VASO GRANDE</p> <p>INICIAR Y DESARROLLAR LOS ESTILOS DE LA NATACIÓN</p>	