

NATACIÓN ADULTOS/AS PERFECCIONAMIENTO



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad de natación dirigida a personas a partir de 16 años que ya saben nadar y desean mejorar su técnica, eficiencia y condición física en el medio acuático.

El programa se adapta a diferentes niveles dentro del grupo, permitiendo una progresión individualizada mediante la corrección técnica de los estilos de natación (crol, espalda, braza y mariposa). Se combinan ejercicios técnicos con trabajo de resistencia y control del ritmo, favoreciendo un nado más eficaz, seguro y saludable.

OBJETIVOS

- Mejorar la técnica de los estilos de natación.
- Aumentar la eficiencia y economía del nado.
- Desarrollar la resistencia cardiovascular en el medio acuático.
- Corregir desajustes de coordinación y respiración.
- Fomentar la autonomía en la práctica de la natación.
- Promover la actividad física como hábito saludable.

RECOMENDACIONES

- Asistir con regularidad para favorecer la mejora técnica.
- Ajustar la intensidad del esfuerzo a la condición física personal.
- Seguir las indicaciones del personal técnico para evitar errores de ejecución.
- Mantener una correcta hidratación antes y después de la sesión.
- Evitar la actividad en caso de infecciones respiratorias o malestar físico.
- Respetar los tiempos de descanso y recuperación.



Piscina cubierta (vaso de nado)



Grupo único:

- Lunes y miércoles de 19:15 a 20:00 h.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Adaptación al medio



Flotación



Respiración



Propulsión



Coordinación - Estilos



PERFIL ACTIVIDAD

Nivel esfuerzo



Nivel técnico



Atención - concentración



Demanda cardiovascular



Componente lúdico

