

CABALLITOS DE MAR

INICIACIÓN 1

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Actividad de iniciación a la natación dirigida a niños y niñas de aproximadamente 4 a 5 años, que ya han tenido un primer contacto con el medio acuático y continúan su proceso de aprendizaje sin acompañamiento adulto.

En esta etapa se consolidan las habilidades básicas acuáticas, avanzando hacia una mayor autonomía en el agua. A través del juego y tareas dirigidas, se introduce el control de la respiración en movimiento, la posición horizontal y los primeros desplazamientos sin ayuda, sentando las bases para el aprendizaje técnico de los estilos de natación.

OBJETIVOS

- Consolidar la adaptación al medio acuático con seguridad y confianza.
- Desarrollar el control respiratorio en situaciones de desplazamiento.
- Afianzar la flotación en posiciones ventral, dorsal y vertical.
- Iniciar la propulsión autónoma en distancias cortas.
- Mejorar la coordinación básica en movimientos acuáticos.
- Fomentar la autonomía en el agua a través del juego y la exploración.

RECOMENDACIONES

- Asistir con regularidad para favorecer la progresión del aprendizaje.
- Utilizar el material obligatorio en cada sesión.
- Respetar el ritmo individual de cada niño o niña.
- Evitar generar situaciones de presión o inseguridad.
- Seguir las indicaciones del personal técnico.
- Mantener hábitos de higiene antes y después de la actividad.



Piscina cubierta (vaso de hidromasaje)



13 grupos de lunes a viernes de 17:00 a 17:40 h. o de 17:45 a 18:20 h. o de 18:30 a 19:10 h. o sábado 11:30 a 12.10 h. Castellano y euskera.



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

