

DELFINES

ESCUELA DE NATACIÓN

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Actividad de natación de nivel avanzado dirigida a niños y niñas que ya dominan las habilidades básicas en el medio acuático. El programa se centra en el perfeccionamiento técnico de los estilos (crol, espalda, braza y mariposa), así como en el aprendizaje de habilidades específicas como virajes y salidas.

Se trabaja la mejora de la coordinación, la eficiencia en el nado y la autonomía en el agua, siempre desde un enfoque progresivo, seguro y motivador.

OBJETIVOS

- Perfeccionar la técnica de los estilos crol y espalda en distancias medias.
- Coordinar correctamente respiración y movimiento en el estilo braza.
- Iniciarse y progresar en el estilo mariposa.
- Aprender y mejorar los virajes en los diferentes estilos.
- Conocer y practicar las salidas desde el poyete.
- Fomentar hábitos de práctica deportiva y autonomía en el medio acuático.

RECOMENDACIONES

- Asistir con regularidad para favorecer la progresión.
- Utilizar el material obligatorio en cada sesión.
- Escuchar y seguir las indicaciones del monitorado.
- Respetar los tiempos de descanso y recuperación.
- Mantener hábitos de higiene antes y después de la actividad.
- Evitar comparaciones y respetar el ritmo individual de aprendizaje.

 Piscina cubierta (vaso de nado)

- 
- Grupo 1: Viernes de 16:45 a 17:40 h.
 - Grupo 2: Sábado de 10:00 a 10:55 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

