

NATACIÓN JUVENIL

13-17 AÑOS



Actividad juvenil

DESCRIPCIÓN

Actividad de natación dirigida a jóvenes de entre 13 y 17 años con conocimientos básicos del medio acuático, orientada a la mejora técnica, la condición física y el disfrute de la actividad en el agua.

A través de sesiones dinámicas y variadas, se trabajan los diferentes estilos de natación, combinando ejercicios técnicos con tareas de resistencia, coordinación y retos grupales. La actividad fomenta hábitos de vida activa, la autonomía en el entrenamiento y un ambiente social motivador y participativo.

OBJETIVOS

- Mejorar la técnica de los estilos de natación (crol, espalda, braza y mariposa).
- Desarrollar la resistencia cardiovascular y la condición física general.
- Perfeccionar la coordinación y eficiencia en el nado.
- Fomentar la autonomía en la práctica deportiva.
- Promover el trabajo en grupo y la cooperación.
- Consolidar hábitos de vida activa y saludable.

RECOMENDACIONES

- Asistir con regularidad para mejorar la condición física y técnica.
- Ajustar la intensidad del esfuerzo al nivel personal.
- Seguir las indicaciones del personal técnico.
- Mantener una actitud activa y participativa en las sesiones.
- Respetar al grupo y fomentar un buen ambiente de trabajo.
- Cuidar la hidratación y los hábitos saludables.



Piscina cubierta (vaso de nado)



Grupo único:

- Miércoles de 17:30 a 18:25 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

