

PINGÜINOS

PERFECCIONAMIENTO ALTO

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Actividad de natación dirigida a niños y niñas que han consolidado la autonomía en el medio acuático y continúan su progresión en piscina grande hacia un dominio técnico más avanzado.

En este nivel se perfeccionan los desplazamientos en los estilos crol y espalda, integrando la respiración de forma coordinada y eficiente. Se introducen habilidades más complejas como la respiración bilateral, los giros, las entradas al agua y los primeros fundamentos de los estilos braza y mariposa, preparando a las personas participantes para el acceso a la escuela de natación.

OBJETIVOS

- Consolidar desplazamientos autónomos de 25 metros en crol y espalda.
- Integrar la respiración lateral y bilateral en el nado.
- Mejorar la coordinación global en los estilos básicos.
- Iniciar la técnica de braza y el movimiento de mariposa.
- Desarrollar habilidades específicas como giros y saltos desde el poyete.
- Preparar la base técnica para el acceso a niveles de perfeccionamiento (escuela).

RECOMENDACIONES

- Asistir con regularidad para consolidar la técnica de nado.
- Utilizar el material obligatorio en cada sesión.
- Mantener una actitud activa y de superación personal.
- Seguir las indicaciones del personal técnico para mejorar la ejecución.
- Respetar el ritmo individual de aprendizaje.
- Cuidar los hábitos de higiene antes y después de la actividad.

 Piscina cubierta (vaso de nado)

- 
- Grupo 1: lunes de 17:45 a 18:25 h.
 - Grupo 2: miércoles de 18:30 a 19:10 h.
 - Grupo 3: sábados de 11:00 a 11:40 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

