

TORTUGAS

PERFECCIONAMIENTO BAJO

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Actividad de natación dirigida a niños y niñas que han superado la fase de iniciación y acceden a la **piscina grande**, consolidando su autonomía en el medio acuático. En este nivel se desarrollan desplazamientos más largos y coordinados, integrando la respiración en el nado y mejorando la posición corporal. Se inicia el trabajo técnico de los estilos de natación (crol y espalda), así como habilidades específicas como saltos, giros y control del ritmo, favoreciendo una mayor eficiencia y seguridad en el agua.

OBJETIVOS

- Consolidar la autonomía en el medio acuático en piscina grande.
- Integrar la respiración en desplazamientos continuos.
- Mejorar la posición horizontal y la eficiencia del nado.
- Iniciar la coordinación básica en los estilos crol y espalda.
- Desarrollar desplazamientos autónomos de entre 10 y 15 metros.
- Introducir habilidades acuáticas como giros, saltos y entradas al agua.

RECOMENDACIONES

- Asistir con regularidad para consolidar los aprendizajes.
- Utilizar el material obligatorio en cada sesión.
- Respetar el ritmo individual de progresión.
- Seguir las indicaciones del personal técnico.
- Mantener hábitos de higiene antes y después de la actividad.
- Fomentar una actitud de esfuerzo y superación personal.

 Piscina cubierta (vaso de nado)

 Grupo 1: lunes 18:30 a 19:10 h. Grupo 2: martes 17:45 a 18:25 h. Grupo 3 (E): martes 18:30 a 19:10 h. Grupo 4: miércoles 18:30 a 19:10 h. Grupo 5: viernes 17:45 a 18:25 h. Grupo 6: sábado 11:45 a 12:25 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

