

## **NIVELES CURSILLOS CLUB NATACIÓN JACA**

### **Vaso de aprendizaje (piscina pequeña):**

#### **❖ BEBES (hasta 24 meses con papás, posibilidad hasta 2.5 años)**

##### **Familiarización, flotación, propulsión, inmersión, desplazamientos intencionados con y sin papas, zambullidas y saltos.**

- a) Pretender la autonomía en el medio acuático.
- b) Dominar la postura dinámica en el medio.
- c) Conocer y dominar su cuerpo progresivamente. Formación de la propia imagen corporal.
- d) Desplazamientos ventrales y dorsales, con los papás (con o sin soporte de material auxiliar). Explorar diferentes posibilidades de desplazamientos de forma intencionada.
- c) Agarres en el bordillo.
- d) Autonomía para salir por el bordillo.
- e) Flotación en posición dorsal (la estrella)
- f) Inmersiones: desde colchoneta, bordillo...
- g) Inmersión + flotación dorsal.
- h) Saltos desde la colchoneta o bordillo.
- i) Favorecer las conductas explorativas.
- j) Conseguir que el niño/a sienta placer en el agua.

#### **❖ ADAPTACIÓN I (2 y 3 años, para niños/as que tienen su primer contacto con el medio acuático)**

##### **Familiarización, flotación, propulsión, inmersión, desplazamientos intencionados con material auxiliar, zambullidas y saltos.**

- a) Pretender la autonomía en el medio acuático.
- b) Explorar la postura dinámica en el medio y las diferentes posibilidades de desplazamientos de forma intencionada
- c) Desplazamientos ventrales y dorsales, con el monitor y con material auxiliar (manguitos y churro).
- d) Cambios de trayectorias.

- e) Agarres en el bordillo.
- f) Autonomía para salir por el bordillo y por la escalera.
- g) Flotación en posición dorsal (la estrella), con material auxiliar.
- h) Inmersiones: desde colchoneta, bordillo...
- i) Inmersión + flotación dorsal.
- j) Saltos desde la colchoneta o bordillo.
- k) Favorecer las conductas explorativas.
- l) Conseguir que el niño/a sienta placer en el agua.

**❖ ADAPTACIÓN II (2 y 3 años, para niños/as que ya han tenido familiarización con el medio acuático y se desplazan de forma autónoma con material auxiliar)**

**Familiarización, flotación, propulsión, inmersión, desplazamientos intencionados con material auxiliar, zambullidas y saltos.**

- a) Autonomía en el medio acuático.
- b) Dominar la postura dinámica en el medio y sus diferentes posibilidades de desplazamiento de forma intencionada.
- c) Desplazamientos ventrales y dorsales, con el monitor y con material auxiliar (churro)
- d) Iniciación a los desplazamientos sin material auxiliar.
- e) Coordinación elemental de brazos y piernas en los desplazamientos.
- d) Autonomía para salir por el bordillo y por la escalera.
- e) Flotación en posición dorsal (la estrella), con y sin material auxiliar.
- f) Inmersiones: desde colchoneta, bordillo...
- g) Inmersión + flotación dorsal.
- h) Saltos desde la colchoneta o bordillo.
- i) Favorecer las conductas explorativas.
- j) Conseguir que el niño/a sienta placer en el agua.

❖ **INICIACIÓN I** (4 y 5 años, para niños/as que ya se desplazan unos metros de forma autónoma sin un estilo específico pero sin material auxiliar)

**Familiarización, flotación, apneas, propulsión y desplazamientos con y sin material auxiliar, zambullidas y saltos autónomos, coordinación elemental de brazos-piernas en posición dorsal y ventral.**

- a) Desplazamientos ventrales y dorsales con y sin material auxiliar y sus diferentes posibilidades.
- b) Coordinación elemental de brazos y piernas en los desplazamientos.
- c) Iniciación a los estilos de crol y espalda: movimiento de brazos y piernas sin respiración específica.
- d) Flotación en posición dorsal (la estrella) sin material auxiliar.
- e) Iniciación a las apneas.
- f) Iniciación a los giros en los tres ejes.
- g) Inmersión + flotación, o + deslizamiento.
- h) Saltos autónomos desde la colchoneta o bordillo.
- i) Toma de contacto con la piscina de 25m.

**Vaso de 25m (piscina grande)**

❖ **INICIACIÓN II** (6 y 7 años, para niños/as que se desplacen de forma autónoma sin material y comiencen la iniciación a los estilos de crol, espalda y braza)

**Familiarización, flotación, apneas, desplazamientos con y sin material auxiliar, zambullidas y saltos autónomos, coordinación elemental de brazos-piernas en los diferentes estilos.**

- a) Coordinación básica de brazos y piernas en los desplazamientos en posición dorsal y ventral.
- b) Asimilación de la forma de empuje del agua para desplazarnos hacia adelante y hacia detrás.
- c) Iniciación a los estilos de crol, espalda y braza: movimiento de brazos y piernas con iniciación de respiración específica.
- d) Flotaciones sin material auxiliar variando las posiciones.
- e) Apneas con recogida de material.
- f) Giros en los tres ejes.

- g) Saltos desde diferentes superficies y adoptando diferentes posiciones.
- h) Entrada de cabeza más deslizamiento.
- i) Adaptación en la piscina de 25m., trabajando medias piscinas.

❖ **PERFECCIONAMIENTO I (8 años, para niños/as con desplazamiento autónomo en los estilos de crol, espalda y braza e iniciación a la mariposa)**

**Flotación, apneas, desplazamiento en los diferentes estilos, saltos y giros**

- c) Perfeccionamiento de los estilos de crol, espalda y braza: técnica correcta de brazos y piernas con respiración específica.
- b) Iniciación del estilo de mariposa.
- d) Flotaciones variando las posiciones.
- e) Apneas con recogida de material y buceo.
- f) Giros en los tres ejes.
- g) Saltos desde diferentes superficies y adoptando diferentes posiciones, coordinando con lanzamientos y recepciones.
- h) Perfeccionamiento de la entrada de cabeza más desplazamiento específico o buceo.
- i) Iniciación al nado continuo.

❖ **PERFECCIONAMIENTO II (9 años, para niños/as con dominio de los estilos de crol, espalda y braza y perfeccionamiento del estilo de mariposa)**

**Flotación, apneas, desplazamiento en los diferentes estilos, saltos y giros**

- a) Dominio de los estilos de crol, espalda y braza: técnica correcta de brazos y piernas con respiración específica.
- b) Perfeccionamiento del estilo de mariposa.
- c) Flotaciones variando las posiciones.
- d) Apneas con recogida de material y buceo.
- e) Giros en los tres ejes, iniciación a los volteos.
- f) Saltos desde diferentes superficies y adoptando diferentes posiciones, coordinando con lanzamientos y recepciones.
- g) Dominio de la entrada de cabeza más desplazamiento específico o buceo.
- h) Nado continuo.

i) Iniciación a otras alternativas acuáticas

❖ **ESCUELA (+10 años, alternativa al equipo de competición)**

**Flotación, apneas, desplazamiento en los diferentes estilos, saltos y giros**

- a) Dominio de los estilos de crol, espalda, braza y mariposa: técnica correcta de brazos y piernas con respiración específica.
- b) Flotaciones variando las posiciones.
- c) Apneas con recogida de material y buceo.
- d) Giros en los tres ejes, perfeccionamiento de los volteos.
- e) Saltos desde diferentes superficies y adoptando diferentes posiciones, coordinando con lanzamientos y recepciones.
- f) Dominio de la entrada de cabeza más desplazamiento específico o buceo.
- g) Nado continuo, resistencia aeróbica.
- h) Iniciación a otras alternativas acuáticas.