

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

### ESTRUCTURA DE LOS CURSOS

Los cursillos a impartir en la piscina se estructuran en los siguientes bloques:

1. Cursillo de primeros contactos con el agua.
2. Cursillos de natación de aprendizaje.
3. Cursillos de natación de mantenimiento, master, aquagym y aquabike.
4. Cursillos de natación columna.
5. Cursillos de natación especial.

#### 1.-CURSILLO DE PRIMEROS CONTACTOS CON EL AGUA

El objetivo final de estos cursillos es que los/as alumnos/as tengan un primer contacto con el medio acuático, desarrollando la psicomotricidad en el agua por medio de actividades lúdicas, preparándolos/as para los próximos cursillos de natación aprendizaje.

##### **BEBÉS de 6 a 35 meses**

| CURSO                                                               | CONTENIDOS                                                                     | NIVEL DE ENTRADA       |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Txiki 0: 6-13 meses<br>Txiki 1: 14-23 meses<br>Txiki 2: 24-35 meses | Primeros contactos con el medio acuático.<br>Desarrollo psicomotor en el agua. | 6 meses y menos de 36. |

Destinado a bebés de 6 a 35 meses que acompañados de un familiar en el agua, realizan sus primeros contactos con el agua.

##### **NIÑOS/AS de 3 años**

| CURSO             | CONTENIDOS                                                                     | NIVEL DE ENTRADA                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| FAMILIARIZACIÓN 3 | Primeros contactos con el medio acuático.<br>Desarrollo psicomotor en el agua. | 3 años cumplidos en el curso y menos de 4. |

Dirigido a partir de los tres años, realizan sus primeros contactos con el agua.

#### 2.-CURSILLOS DE NATACIÓN DE APRENDIZAJE:

Están destinados a aquellas personas que no saben nadar o que, aún sabiendo algo, desean mejorar en seguridad y destreza hasta conseguir cruzar la piscina sin problemas.

Los/as alumnos/as deben apuntarse siendo capaces de superar el nivel de entrada marcado en cada cursillo y grupo de edad. En caso de no superarlo, su inscripción será anulada no teniendo ningún derecho a ninguna otra plaza.

En los casos de nuevas inscripciones, es necesario **consultar con los/as monitores/as** de la piscina previamente a la inscripción para conocer el curso al que deben apuntarse. Trimestralmente se convocarán fechas para la valoración de nivel para asignar los cursos.

El objetivo final de estos cursos es que a través de la enseñanza de los estilos crol y espalda, los/as alumnos/as sean capaces de nadar con estilo estable 25 metros (el largo de la piscina grande).

Dentro de los cursos de aprendizaje, hay los siguientes niveles en función de las edades:

##### **NIÑOS/AS de 4 a 12 años**

| CURSO             | CONTENIDOS                                                                                                                    | NIVEL DE ENTRADA                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FAMILIARIZACIÓN A | Familiarización con el agua.<br>Adaptación a grupo natación.<br>Flotaciones y desplazamientos ayudados con material flotante. | 4 años cumplidos en el curso.                                                                                                                      |
| FAMILIARIZACIÓN B | Familiarización con el agua.<br>Flotación ayudada. Inmersiones.<br>Desplazamientos con y sin tabla.                           | Desplazarse de forma eficaz con ayuda de material flotante.                                                                                        |
| INICIACIÓN 0      | Flotación sin ayuda.<br>Propulsiones ventral y dorsal.<br>Inmersiones.<br>Saltos.                                             | Ser capaz de nadar 2 metros en piscina profunda sin ayuda y realizar una inmersión completa. No mostrar miedo a las tareas pedidas por el monitor. |
| INICIACIÓN 1      | Propulsiones ventral y dorsal.<br>Inmersiones.<br>Saltos.                                                                     | Ser capaz de nadar 12 metros en piscina profunda.                                                                                                  |

|                   |                                                                                |                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| PERFECCIONAMIENTO | Coordinar la respiración.<br>Técnica crol y espalda.<br>Zambullidas.<br>Buceo. | Nadar 25m (Un largo) por la calle central en posición ventral y dorsal |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

#### ADULTOS de 13 a 54 años:

| CURSO             | CONTENIDOS                                              | NIVEL DE ENTRADA                                                            |
|-------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| INICIACIÓN        | Familiarización.<br>Flotaciones y propulsiones básicas. |                                                                             |
| PERFECCIONAMIENTO | Coordinar la respiración.<br>Técnica crol y espalda.    | Nadar 25m (Un largo) por la calle central en posición ventral y de espalda. |

#### 3ª EDAD más de 55 años:

| CURSO      | CONTENIDOS                                              | NIVEL DE ENTRADA |
|------------|---------------------------------------------------------|------------------|
| INICIACIÓN | Familiarización.<br>Flotaciones y propulsiones básicas. |                  |

### 3.-CURSILLOS DE NATACIÓN DE MANTENIMIENTO, MASTER, AQUAGYM Y AQUABIKE:

Los cursos de **natación de mantenimiento** están destinados a aquellas personas que saben nadar con seguridad crol y espalda que desean mejorar en condición física y destreza en el nado.

Los/as alumnos/as deben apuntarse siendo capaces de superar el nivel de entrada marcado en cada cursillo y grupo de edad. En caso de no superarlo, su inscripción será anulada no teniendo ningún derecho a ninguna otra plaza.

Se **recomienda consultar con los/as monitores/as** de la piscina previamente a la inscripción para confirmar que se cumple el nivel mínimo.

El objetivo de estos cursos es la mejora de la condición física, la mejora en los estilos de nado crol y espalda y el aprendizaje de otros estilos como braza y mariposa.

Según la edad existen los siguientes cursillos de mantenimiento:

#### NIÑOS de 6 a 12 años

| CURSO         | CONTENIDOS                                                        | NIVEL DE ENTRADA                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MANTENIMIENTO | Técnica avanzada de estilos (Braza y mariposa). Condición física. | Nadar 25m (Un largo) por la calle central a estilo crol estable en menos de 40" y espalda en menos de 50". |

#### ADULTOS de 13 a 54 años

| CURSO         | CONTENIDOS                                                        | NIVEL DE ENTRADA                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| MANTENIMIENTO | Técnica avanzada de estilos (Braza y mariposa). Condición física. | Nadar 50m (Dos largos) por la calle central a estilo crol estable. |

#### 3ª EDAD más de 55 años:

| CURSO         | CONTENIDOS                                                                                         | NIVEL DE ENTRADA                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| MANTENIMIENTO | Perfeccionamiento de la técnica de nado en los estilos crol, espalda y braza.<br>Condición física. | Nadar 20m por el medio de la calle. |

Los cursos de **natación master** están destinados para a aquellas personas que desean participar en pruebas populares de natación o triatlones. En él se busca la mejora en condición física y destreza en el nado, para un mejor rendimiento.

#### MASTER más de 16 años

| CURSO  | CONTENIDOS                                                                     | NIVEL DE ENTRADA                                                       |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| MASTER | Técnica avanzada de estilo. Condición física. Preparación para larga distancia | Nadar 100m (Cuatro largos) por la calle central a estilo crol estable. |

Los cursos de **aquagym** consisten en una actividad de gimnasia y juegos en el agua, destinado a mejorar la condición física y la movilidad general. Al desarrollarse en el agua, la actividad se realiza a un ritmo lento y en descarga de peso, lo que es muy favorable para personas con problemas de articulaciones.

Aunque no es imprescindible saber nadar, sí es necesario tener ciertas destrezas básicas en el agua para garantizar que la misma se podrá realizar con seguridad. En caso de no superar dichas destrezas, la inscripción será anulada no teniendo ningún derecho a ninguna otra plaza.

**Se recomienda consultar con los/as monitores/as** de la piscina previamente a la inscripción para contrastar la idoneidad del curso así como confirmar si se dispone del nivel acuático suficiente para apuntarse.

| CURSO   | CONTENIDOS                                                       | NIVEL DE ENTRADA                                                                                                                              |
|---------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AQUAGYM | Gimnasia, juegos, coreografías, estiramientos, Condición física. | En una piscina que cubre 1,40m, ser capaz de andar libremente y de incorporarse ante una eventual caída.<br>Soportar salpicaduras en la cara. |

Los cursos de **AQUABIKE** consisten en una actividad de carácter cardiovascular con bicicletas en el agua al ritmo de la música, destinado a mejorar la condición física aeróbica general. Al desarrollarse en el agua, la actividad se realiza a un ritmo más lento y en descarga parcial de peso, lo que es muy favorable para personas con problemas de articulaciones.

Aunque no es imprescindible saber nadar, sí es necesario tener ciertas destrezas básicas en el agua para mover y ajustar las bicicletas en el agua con seguridad. En caso de no superar dichas destrezas, la inscripción será anulada no teniendo ningún derecho a ninguna otra plaza.

**Se recomienda consultar con los/as monitores/as** de la piscina previamente a la inscripción para contrastar la idoneidad del curso así como confirmar si se dispone del nivel acuático suficiente para apuntarse.

| CURSO    | CONTENIDOS                                              | NIVEL DE ENTRADA                                                                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AQUABIKE | Ciclismo en el agua con soporte musical, estiramientos. | En una piscina que cubre 1,40 m, ser capaz de andar libremente y sumergirse.<br>Soportar salpicaduras en la cara. |

#### 4.- CURSILLOS DE NATACIÓN-COLUMNA

Están destinados a aquellas personas que desean mejorar o aliviar afecciones en la columna vertebral, tipo lumbalgias, escoliosis o hipercifosis. Este curso se acomoda a la actividad acuática recomendada a mujeres embarazadas

En el curso, a través de ejercicios de natación y gimnasia en el agua orientados y adaptados específicamente a cada alumno se pretende fortalecer a la vez que flexibilizar la columna mejorando todo lo que a ella le afecte.

Los/as alumnos/as deben apuntarse siendo capaces de superar el nivel de entrada marcado. En caso de no superarlo, su inscripción será anulada no teniendo ningún derecho a ninguna otra plaza.

**Se recomienda consultar con los/as monitores/as** de la piscina previamente a la inscripción para contrastar la idoneidad del curso así como confirmar si se dispone del nivel acuático suficiente para apuntarse.

| CURSO            | CONTENIDOS                                                                            | NIVEL DE ENTRADA                                                                           |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| NATACIÓN COLUMNA | Ejercicios y nados adaptados a afecciones de columna vertebral o mujeres embarazadas. | Más de 10 años.<br>Nadar 25m (Un largo) por la calle central en posición ventral y dorsal. |

#### 5.- CURSILLOS DE NATACIÓN ESPECIAL

Están destinados a enseñar y perfeccionar la natación a personas con discapacidades y necesidades especiales, que por sus características no pueden ser integradas en los programas de aprendizaje generales.

A fin de garantizar la seguridad del alumnado y el buen funcionamiento del curso, previa a la inscripción se realizará una prueba de nivel acuático y de capacidades motores generales, autocontrol, atención y comprensión del nuevo alumnado para valorar si la actividad es adecuada y el grupo en que deben ser inscritos.

El curso tiene un carácter anual, aunque se cobra trimestralmente.

Para que el IMD valore la posibilidad de nuevas inscripciones en estos cursillos ya en marcha deberán presentar una solicitud en las oficinas del IMD.

Por las características de estos cursos cabe la posibilidad de que sea necesaria la presencia obligatoria de un acompañante en el agua durante el desarrollo de las clases.

| CURSO             | CONTENIDOS                                                           | NIVEL DE ENTRADA                                                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NATACIÓN ESPECIAL | Familiarización con el agua.<br>Ejercicios de enseñanza de natación. | Prueba de nivel acuático.<br>Comprobación de capacidad motriz, autocontrol, atención y comprensión. |