



NATACIÓN POLID. SAN AGUSTÍN

Natación social

Cursillos de enseñanza y perfeccionamiento dirigidos a niños/as y jóvenes con edades comprendidas entre los 3 -15 años.

Todos los cursos son realizados por monitores/as especializados y titulados por la Real Federación Española de Natación y con un programa de aprendizaje y perfeccionamiento adecuado a cada nivel.

Horarios, turnos y edades:

Cursillo Natación para niños de 3-11 años:

- ❖ **Lunes- Jueves:** 17,30h.- 18,30h,
- ❖ **Viernes:** 18,00h.- 19,00h.

Cursillo Natación para niños de 3-15 años:

- ❖ **Sábados:** 09,30h.- 10,30h.

Actividades : adaptación al medio, enseñanza y perfeccionamiento

Estas actividades las hemos distribuido en función del nivel asignándoles unos colores:

Adaptación al medio: (COLOR BLANCO): enfocada a niños sin experiencia previa en el medio acuático. Máximo número de niños por monitor: 6

Enseñanza: Niveles (divididos por colores):

1) **COLOR AMARILLO:** Para niños que son capaces de desplazarse con nado básico ventral y dorsal, así como dominar las habilidades básicas con soltura y sin miedo.

Finalidad del trabajo: habilidades básicas (saltos, desplazamientos...) y habilidades específicas: (flotación, respiración...). Máximo número de niños por monitor: 8

2) **COLOR VERDE:** Dirigido a niños que han superado fase anterior y son capaces de nadar a crol y espalda con coordinación correcta.

Finalidad del trabajo: habilidades motrices básicas y específicas, inicio estilo braza (pies). Máximo número de niños por monitor: 10

Perfeccionamiento: Niveles (divididos por colores):

1) **COLOR ROJO:** Dirigido a niños que han superado nivel anterior y que son capaces de nadar a crol y a espalda con un elevado nivel de ejecución técnica, y a braza con coordinación correcta.

Finalidad del trabajo: habilidades motrices básicas y específicas (inicio salidas y virajes). Máximo número de niños por monitor: 12

2) **COLOR AZUL/NEGRO:** Dirigido a niños que han superado nivel anterior. Deben de ser capaces de nadar con una técnica correcta. Deben de nadar crol, espalda y braza con coordinación correcta y comenzarán a trabajar el estilo de la mariposa.

Máximo número de niños por monitor: 12

Cursillo de Natación para niños 12- 15 años:

- ❖ **Lunes- Jueves:** 20,00-20,45h.

Actividades: enseñanza de los estilos y perfeccionamiento

Dirigido a niños de edades comprendidas entre 12-15 años exclusivamente y que sepan nadar correctamente los estilos de crol, espalda y braza (nociones básicas).

La finalidad del trabajo está dirigida al perfeccionamiento de los estilos.

Máximo número de niños por monitor: 10

POR MOTIVOS DE HIGIENE, ES OBLIGATORIO EL USO DE GORRO de BAÑO, LAS ZAPATILLAS de BAÑO, Y LA DUCHA ANTES DE METERSE EN EL AGUA.