

## Cursos natación infantil



### MEDIDAS Y NORMAS GENERALES de obligado conocimiento y cumplimiento por parte de los-as y usuarios-as de la instalación:

En lo que respecta a los **CURSOS DE NATACIÓN INFANTIL**, hemos desarrollado un conjunto de medidas y normas específicas para garantizar la máxima seguridad de nuestros niños/as y sus acompañantes.

### ASIGNACIÓN DE PLAZAS POR SORTEO, PRIORIDAD:

1. Alumnos-as que este año han estado en natación y que pasan a **HH.5**
2. Alumnos-as que este año han estado en natación que pasan a **HH.4**
3. Alumnos que empiezan **HH.3** sin prioridad solo sorteo

Los-as alumnos-as que durante el curso pasado estuvieran en la piscina de iniciación (pequeña - poco profunda) deberán volver a matricularse en la misma, salvo que en estos meses hayan tenido la oportunidad de avanzar y sepan desenvolverse en una piscina profunda (Adultos).

Al tratarse de una asignación por sorteo, en caso de apuntar un-a niño-a por error en la piscina equivocada, no habrá posibilidad de subsanación. Y deberá cursarse la baja en el caso de que haya obtenido plaza en el sorteo

### PRUEBAS DE NIVEL:

Se realizarán durante las dos primeras semanas de curso según el criterio del equipo de monitores tras un primer test de nivel de los niños/as. Diseñándose grupos por habilidades acuáticas.

**IMPORTANTE:** Una vez realizadas las pruebas de nivel. Los-as alumnos-as inscritos-as en la piscina que no le corresponda deberán ser dados de baja por dos motivos:

- A) No cumplir los requisitos exigidos, indicados y a tener en cuenta en el proceso de inscripción:
  1. **Piscina grande .(Profundidad 2 metros** alumnos-as que saben nadar solos o con ayuda de churro o tabla.
  2. **Piscina pequeña .(Poco profundidad 80 hasta 100 cm)** nivel iniciación y nivel familiarización: Piscina destinada para Alumnos-as con sus **primeros contactos con la natación y Alumnos de los últimos pasos en técnicas de flotación** en un vaso de 8\*4 antes de empezar a aprender en piscina profunda técnicas de nado.
- B) Porque tras realizarse los sorteos, no habrá disponibilidad de plazas libres para ubicarlos en la piscina correcta.

## Cursos natación infantil

**ANTES DE ENTRAR EN LA PISCINA****PUNTUALIDAD**

Se ruega acudir al centro deportivo con la **máxima puntualidad**. No es necesario llegar con antelación sino a la hora que toca, procurando estar el menor tiempo posible en las zonas comunes.

**¿QUÉ DEBE LLEVAR MI HIJO-AS?**

1. **Llevar un albornoz o toalla** al interior de la piscina para secarse al salir del agua el cuerpo y cara y poder colocarse la mascarilla
2. **Para ser mejor identificados**, aconsejamos acudir con el **nombre, apellido y curso con letra, marcado de forma visible en el GORRO DE PISCINA**
3. Es obligatorio el **uso de gafas y chancletas o escaarpines** o calcetines de natación. Los calcetines de natación no son aconsejables al llenarse de agua y dificultar el aprendizaje.
4. Os rogaríamos que confirmarais siempre, por favor, que **vuestros hijos –as pasan por los WC antes de las clases de natación**. Esto, contribuiría a evitar las interrupciones que se producen durante la clase y dificultan el aprendizaje.

## Cursos natación infantil



### A TENER EN CUENTA:

- Cualquier interrupción realizada en mitad de la clase de **natación para hablar con los monitores-as**, distrae a vuestros hijos e hijas alterando el ritmo de impartición la misma. Os rogamos que para cualquier cuestión relativa al desarrollo de la clase y/o la evolución de vuestros hijos os dirijáis, por favor, **al mostrador de recepción**, estaremos a vuestra entera disposición.
- Los-as menores no podrán acceder solos a la piscina. Deberán esperar en las puertas de cristal de acceso a piscina a las y los monitoras-es. En este sentido, se ruega puntualidad en las entradas y salidas de los cursos.
- **La última semana de cada trimestre**, facilitamos el acceso libre de las familias a las gradas de piscina para disfrutar de una jornada de clase cerca de vuestros hijos/as. Y visualizar su evolución.
- En los casos de incomparecencia del profesorado, no funcionamiento equipos, etc., no se devolverá el importe de las clases sino que, si fuese posible, se impartirá la clase en otro momento.
- **Está prohibido comer** en el interior de las instalaciones del polideportivo (vestuarios, pasillos, etc...) a excepción de cafetería

### LOS VESTUARIOS ASIGNADOS SERÁN LOS SIGUIENTES SEGÚN EL SEXO DEL ADULTO ACOMPAÑANTE:

#### Vestuarios Femeninos

Alumnos Internos (Askartza) vestuarios nº10 -11 y 12

Alumnos Externos vestuarios nº 13 y nº17

Los sábados se dispondrá de los vestuarios nº13 y nº14 para todos-as los-as alumnos-as

#### Vestuarios Masculinos

Vestuarios nº 3 y nº9

Los sábados dispondrán de los vestuarios nº1 y nº3



## NATACIÓN – IGERIKETA: ¿Cómo trabajamos?

La **base metodológica** de nuestras clases es el desarrollo de todas las habilidades y destrezas de nuestros-as alumnos-as en el medio acuático, **centrándonos más en el desarrollo evolutivo que en el desarrollo de la técnica según los estilos.**

### ¿POR QUÉ ESTA METODOLOGÍA?:

Realmente con el modelo tradicional solo hacemos caso a un único objetivo, que los alumnos-as aprendan los estilos de la natación. **Con esta metodología de natación hacemos que nuestros-as alumnos-as mejoren todas las habilidades y destrezas de su edad.** Además, enseñamos las diferentes formas de propulsarse en el agua, diferentes tipos de desplazamientos, zambullidas con todas sus variantes y diferentes formas de respirar.

Después de todo este carácter técnico de la actividad también es conveniente destacar que **el fin de nuestro trabajo tiene un pilar básico y es la autonomía** de los-as alumnos-as en la piscina, no solo dentro del agua, sino en el respeto a las normas, el cuidado del material y en el cambio de ropa en los vestuarios. Para ello trabajamos rutinas, dentro y fuera del agua. Donde los-as alumnos-as no sistematizan, sino que entienden y comprenden las normas.

Además de todas las ventajas comentadas, otro pilar de la metodología es la ambientación y la utilización de diferentes materiales para juegos. **Los-as alumnos –as no sólo vienen a la piscina, sino que a través del juego también descubren una nueva aventura,**

### ¿QUÉ ES LO QUE CONSEGUIMOS?:

**MOTIVACIÓN.** Los-as alumnos-as también aprenden jugando. Hacen actividades en equipo, por parejas, en grupos pequeños y grandes y porque no, también aprenden a jugar solos.

En nuestra metodología de natación, **nos involucramos en todos los aspectos de la persona** más que en la adquisición de la técnica de los estilos.

### TRABAJAMOS CON UN BINOMIO EDUCATIVO Y FORMATIVO

- Educamos en valores y buenos hábitos (compañerismo, higiene, orden, disciplina, esfuerzo y constancia...)
- Formamos en una actividad como la natación en un medio como el acuático donde existen unos riesgos y en los que es muy importante transmitir seguridad y atención.
- Ponemos límites a las demandas de los niños y niñas porque es muy importante y esencial para establecer unos hábitos de conducta adecuados.



### **METODOLOGÍA** en 3 Fases de aprendizaje

Tiempo: 45 minutos

**FASE I Adaptación y aclimatación al medio – NIVEL 1 FAMILIARIZACION**  
Piscina Poco profunda y Primeros pasos en la Profunda



**CONTENIDOS:**

- Familiarización, respiración, flotación, propulsión

**OBJETIVOS GENERALES:**

- Superar el estado de ansiedad y las molestias iniciales que pueden provocar el medio acuático
- Eliminar la rigidez muscular producida por el temor al agua
- Conocer la mayoría de posibilidades motrices que puede brindar el medio acuático.
- Experimentar el mayor número de habilidades acuáticas.
- Prepara al alumno para futuros aprendizajes.
- Reconocer el medio acuático como un lugar de disfrute y aprendizaje.
- Estrechar vínculos afectivos entre monitores y niño/a

### Cursos natación infantil



Tiempo: 45 minutos

#### FASE II Habilidades básicas - NIVEL 2 INICIACION Piscina Profunda



#### CONTENIDOS:

- Desplazarse con facilidad en diferentes posiciones, direcciones y formas.
- Control del cuerpo
- Zambullidas sin miedo, control de material, dominio de la respiración en diferentes actividades
- Habilidades acuáticas
- Relaciones deportivas

#### OBJETIVOS GENERALES:

- Superar el estado de ansiedad y las molestias iniciales que pueden provocar el cambio de piscina
- Conocer y realizar la mayoría de posibilidades motrices que puede brindar el medio acuático.
- Experimentar el mayor número de habilidades acuáticas.
- Buscar la autonomía del niño/a en el medio acuático
- Obtener diversión en la práctica
- Aprendizaje de los aspectos técnicos básicos de los estilos de natación.
- Mejora de las distintas habilidades acuáticas y aprendizaje de habilidades más complejas
- Integrar a los alumnos dentro de un grupo y fomentar valores socializadores.
- Fomentar en los alumnos el gusto por la natación y la piscina.

## Cursos natación infantil



Tiempo: 45 minutos

**FASE III Habilidades deportivas específicas – NIVEL 3 PERFECCIONAMIENTO ESTILOS Piscina Profunda**



**CONTENIDOS:**

- Natación, Waterpolo, otros deportes acuáticos...

**OBJETIVOS GENERALES:**

- Aprendizaje y continua mejora de los estilos de natación.
- Mejora de las distintas habilidades acuáticas y aprendizaje de habilidades más complejas
- Integrar a los alumnos dentro de un grupo y fomentar valores socializadores.
- Obtener diversión en la práctica.
- Fomentar en los alumnos el gusto por la natación y la piscina.