



CURSOS NATACIÓN 2022-2023 IGERIKETA IKASTAROAK

1 hiruhileko/trimestre

URRIA - OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
Inicio 1 Octubre						

* 31 de Octubre, Puente - Cierre

AZAROA - NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ABENDUA - DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

* 9 de Diciembre - Puente - Cierre

2 hiruhileko/trimestre

URTARRILA - ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OTSALA - FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARTXOA - MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3 hiruhileko/trimestre

APIRILA - ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIATZA - MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

EKAINA - JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
17 Junio Fin						

Zubia - Puente

Larunbata / Sábado

Jai egunak / Festivo o Cierre

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 chanquetas 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.