

# Campaña de Natación

## Programa general



### I. Iniciación o adquisición de Fundamentos básicos

- a) Inmersión
  - Inmersión Parcial (introducirse por si solo en la piscina)
  - Inmersión Total (inmersión de la cabeza)
- b) Flotación
  - Flotación horizontal (ventral y dorsal) activa y pasiva
  - Flotación vertical activa
  - Cambios de posición
- c) Deslizamiento
  - Ventral
  - Dorsal
- d) Respiración
  - expulsión del aire alternativamente por boca y nariz
- e) Propulsión
  - Espalda
  - Crol
- f) Zambullida
  - De pie combinado con flotación
  - De cabeza

### II. Aprendizaje de Estilos

- a) Crol
  - 1. Iniciación estilo Crol
    - 1.1. Deslizamiento con batida, movimientos de brazos y respiración.
    - 1.2. Batida con tabla.
    - 1.3. Movimientos de brazos y cabeza con tabla.
    - 1.4. Coordinación de movimientos: batida, brazos, cabeza y respiración.
  - 2. Zambullida
  - 3. Perfeccionamiento estilo Crol
    - 3.1. Corrección de defectos según necesidades; división en grupos para corregir defectos concretos: batida, brazos, cabeza y respiración, coordinación.
    - 3.2. Aprendizaje de salidas y virajes.
    - 3.3. Nadar una distancia mínima partiendo de la zambullida. P.e. 50 m.
- b) Espalda
  - 1. Entrada en contacto con el estilo
  - 2. Brazada con tabla alternando con batida.
  - 3. Coordinación
  - 4. Salidas y volteretas (virajes)
  - 5. Nadar una distancia mínima, p.e. 50 m., aplicando salidas y volteretas.