

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.