



CURSOS NATACIÓN



BEBES	FAMI	INICIACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	PREESCUELA	ESCUELA
Edad	Edad	Edad	Edad	Edad	Edad
4-36 meses	3 años	A partir de 4 años	A partir de 4 años	A partir de 4 años	A partir de 4 años
Contenido	Contenido	Contenido	Contenido	Contenido	Contenido
Flotaciones Inmersiones Saltos del bordillo Desplazamientos laterales en PPP Tonificación muscular Desequilibrios	Flotaciones Inmersiones Zambullidas y buceo Desplazamientos (Con y sin material auxiliar) laterales en PP Tonificación muscular Autoconocimiento (Limitaciones)	Respiración básica con y sin material auxiliar Flotación con y sin material auxiliar Movimientos con y sin material auxiliar Desplazamientos con y sin material auxiliar	Respiración con y sin material Flotación ventral y dorsal Movimientos con y sin material auxiliar Desplazamientos con y sin material auxiliar	Normalización del uso de la PP Control de la respiración Mejora de la coordinación Primeros contactos con el nado sub-acuático	Trabajo diferentes estilos Avanzar en la mejora de la coordinación Trabajar intensamente en la técnica
Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos
Supervivencia Psicomotriz Diversión / Juego Desarrollo habilidades motrices / psicomotrices Conocimiento entorno y hábitos acuáticos Superación a los miedos	Psicomotriz Diversión / Juego Reducción de dependencia Iniciación estilo braza Confianza en si mism@s Desarrollo hábitos Mejora resistencia y fuerza	Seguridad en el agua Primeros trabajos de técnica Trabajo sin material auxiliar Aumentar destrezas motrices Coordinar movimientos de crol y espalda	Perfeccionar estilos crol y espalda Buceo en piscina profunda Saltos de cabeza desde el bordillo Aumentar destrezas motrices Crear seguridad en el entorno acuático	Mejora técnica de todos los estilos Mejorar potencia-resistencia Nado continuo Iniciación al viraje Comenzar con saltos del pódium Vivenciar nuevas conductas deportivas	Avanzar en técnica de estilos Progresar en nado continuo Mejorar el viraje saltos Motivación hacia la competición Dotar de madurez y autonomía Crear equipo dentro y fuera del agua