



## CURSO DE NATACIÓN ADULTOS

Actividad guiada donde se incluyen a los usuarios en distinto nivel según su habilidad demostrada. Se planifican las sesiones de entrenamiento en base a estos niveles y se progresa a lo largo del año para poder superar el nivel inicial planteado.

### OBJETIVOS

#### NIVEL 1

1. Definir la respiración frontal y lateral para su posterior utilización en los diferentes estilos.
2. Ser capaz de controlar el cuerpo equilibradamente así como la flotación en todos los planos posibles en el agua.
3. Comprender la técnica de los estilos crol y espalda en un paso más para la correcta realización técnica.
4. Iniciar de forma técnica la patada y la brazada de braza.
5. Aprender a deslizar correctamente en el medio acuático para crear la mínima resistencia posible.
6. Aumentar la resistencia cardio-respiratoria.

#### NIVEL 2

1. Afianzar en nivel anterior.
2. Realizar correctamente los estilos de crol, espalda y braza, así como sus variantes.
3. Coordinar correctamente la secuencia de la patada de mariposa para una correcta utilización en el estilo.
4. Comprender la técnica de la brazada de mariposa en un paso más para la correcta realización técnica.
5. Nadar el estilo mariposa coordinando correctamente brazos y piernas.
6. Realizar los virajes de crol, espalda y braza sacando el máximo partido al impulso.
7. Aumentar la resistencia cardio-respiratoria.

#### NIVEL 3

1. Afianzar en nivel anterior.
2. Realizar correctamente los estilos de crol, espalda, braza y mariposa así como sus variantes.
3. Desarrollar la condición física para aumentar la resistencia muscular.
4. Realizar los virajes de mariposa sacando el máximo partido al impulso, así como perfeccionar los de crol y espalda.
5. Aumentar la resistencia cardio-respiratoria.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte

Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## APRENDIZAJE NATACIÓN ADULTOS

Actividad guiada donde podrás iniciarte en la natación, desarrollando unos niveles y habilidades mínimas que te permitirán avanzar para poder seguir evolucionando por todos nuestros niveles de natación. Para personas que no saben nadar o tienen grandes dificultades.

### OBJETIVOS

1. Vencer el miedo al agua, (en el caso de que se presente la situación) como principal objetivo para poder seguir trabajando en la evolución acuática.
2. Aprender a controlar la respiración lateral y frontal en el medio acuático para su posterior utilización en cada uno de los estilos.
3. Controlar el cuerpo en la flotación dorsal y ventral para un mayor dominio corporal en el agua.
4. en el agua.
5. Asimilar la patada técnica de crol y espalda procurando de realizar una buena propulsión.
6. Iniciar la técnica correcta de los brazos en los estilos de crol y espalda.
7. Coordinar correctamente los brazos, piernas y respiración en los estilos de crol y espalda.
8. Aumentar la resistencia cardio-respiratoria en los ámbitos aeróbicos y anaeróbicos.

## COMBINADA

Actividad que emplea dos medios, el acuático y el terrestre para conseguir un desarrollo armónico, completo y general de la condición física general, con el entrenamiento aeróbico que genera la natación y la tonificación muscular que se adquiere en los ejercicios dirigidos en el medio terrestre.

### OBJETIVOS

1. Mejorar la condición física.
2. Mejorar la capacidad aeróbica.
3. Tonificar la musculatura.
4. Combinar varios deportes para amenizar la actividad.
5. Utilizar medios diferentes en la práctica de la actividad.
6. Aprender a estirar la cadena muscular y aumentar la flexibilidad.
7. Coordinar la propulsión y respiración en el agua.
8. Corregir gestos técnicos para progresar en la natación.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte

Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## AQUAGYM

Actividad que desarrolla la condición aeróbica dentro del medio acuático. Los beneficios de esta práctica son numerosos y la inclusión de esta práctica en nuestra sociedad es cada vez mayor. Su éxito, sobre todo en sectores poblacionales de edad avanzada o que han sufrido algún tipo de daño articular, muscular u óseo, se debe a varios factores destacables, pero la presencia de música y pequeñas coreografías en la piscina permiten que cualquier tipo de usuario pueda disfrutar de esta práctica.

### OBJETIVOS

1. Mejora de la condición cardiorrespiratoria.
2. Trabaja la fuerza - resistencia muscular.
3. Mejora de la flexibilidad.
4. Trabaja la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.
5. Reeduca la respiración (presión hidrostática).
6. Mejora la postura (conocimiento corporal, equilibrio, propiocepción).
7. Mejora y favorece la relajación.

## ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO DE NATACIÓN

Natación guiada y dirigida en función de los objetivos que se le planteen al monitor. Una hora de nado y ejercicios acuáticos que permitirán alcanzar mejoras significativas de la condición física general.

### OBJETIVOS

1. Las clases tienen como objetivo principal satisfacer las necesidades de cada usuario, dando un trato personalizado, diseñando planificaciones y metas específicas frente a los objetivos que cada usuario quiere cumplir.



## NATACIÓN MAYORES

Actividad acuática adaptada y dirigida a personas de edad avanzada, que no poseen niveles de natación muy elevados y que tiene como objetivo desarrollar la condición física de los practicantes empleando para ello ejercicios variados y muy progresivos en el medio acuático.

### OBJETIVOS

1. Ofrecer al usuario una orientación directa y una adecuada estructuración de la sesión de entrenamiento, aportando las correcciones específicas que mejoren sus capacidades físicas, siempre realizando un ejercicio saludable.
2. Conseguir una mejora general de la condición física de cada uno de los alumnos/as que inscritos en la actividad. Mejorar el estado cardiovascular y respiratorio.
3. Ayudar a quemar calorías y reducir peso.
4. Reducir el latido del corazón en reposo.
5. Disminuir los niveles de ansiedad y estrés.
6. Fortalecer el sistema musculo esquelético.
7. Mejorar y mantener las funciones nerviosas con base biológica de los procesos intelectuales. Mejorar la capacidad de reacción.
8. Mantener y potenciar en la medida de lo posible el máximo dinamismo posible en el medio acuático.
9. Mantener y mejorar en la medida de lo posible la condición física.
10. Enriquecer los niveles técnicos de coordinación.
11. Mejorar y mantener las capacidades de comunicación.
12. Adoptar una correcta actitud postural.
13. Desarrollar la autonomía mediante métodos cómodos, seguros y variados.
14. Satisfacer las necesidades de los usuarios en cuanto a la condición física.
15. Desarrollar los niveles de condición física de base y generar las adaptaciones iniciales de la temporada de aquellos usuarios con niveles técnicos más avanzados.
16. Adaptar las rutinas a los usuarios que presenten unas características específicas que los diferencien del grupo general.