

Natación Escolar

Curso 2016 - 2017

CDM Clara Campoamor

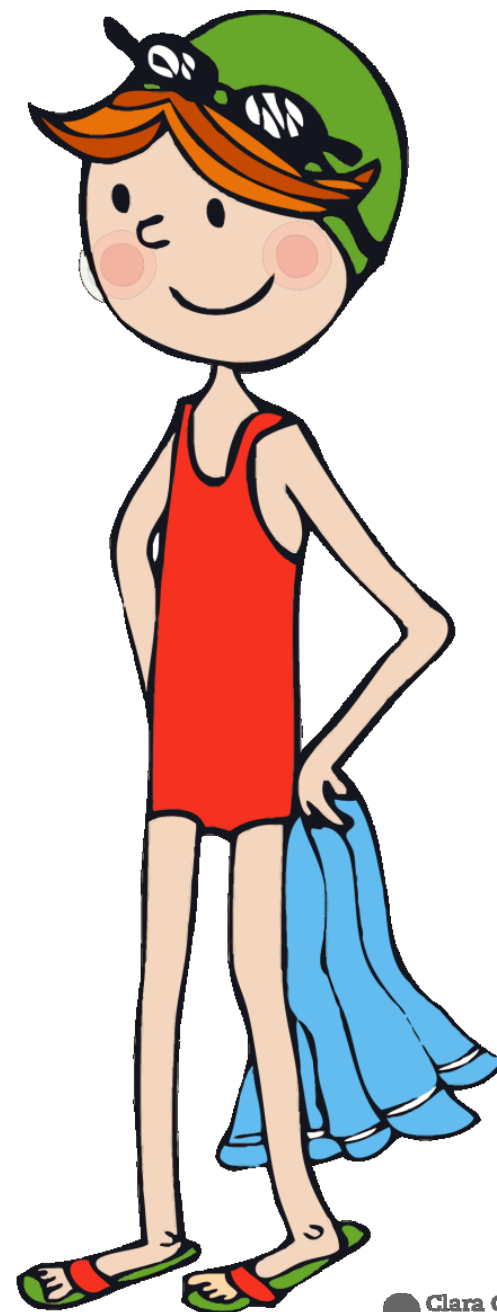
Avenida Huertas Mayores 6

31500 Tudela – Navarra -

948 825909



www.cdmclaracampoamor.com



¿QUÉ ES LA NATACION ESCOLAR?



Es aquella que colabora con el ámbito educativo, para conseguir una **formación integral** del individuo a través del desarrollo de las 5 capacidades que lo forman, sin priorizar lo motriz y olvidar o dejar en segundo plano a las demás.



BENEFICIOS DE LA NATACIÓN EN EDAD ESCOLAR



Contribuye a una correcta evolución en las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).

Desarrolla la coordinación motriz y del equilibrio.

Aumenta la autonomía y autoestima.

Favorece la socialización.

Contribuye al crecimiento de huesos y músculos.

Contribuye a la correcta alineación vertebral y por tanto a la reeducación postural.

OBJETIVOS GENERALES



Proyecto de Innovación



- Ofrecer las actividades acuáticas con una finalidad, educativa, recreativa y de salud.
- Aprender habilidades motrices básicas y específicas para poder desenvolverse con soltura en el medio acuático.
- Mejorar la técnica de los estilos.
- Fomentar actitudes favorables hacia la práctica de actividades acuáticas por sus efectos positivos hacia la salud y el ocio.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



- Familiarización y autonomía del niño/a en el medio acuático.
- Afianzar habilidades acuáticas en general e iniciar a los alumnos/as en las técnicas de los diferentes estilos de nado (estilo libre, espalda, braza y mariposa)
- Mejora de la salud y del estado físico en general.
- Perseguir el desarrollo integral del niño/a, mejorando su motricidad, esquema corporal y fomentar los valores educativos de respeto y esfuerzo.
- Mejorar las relaciones afectivas de los alumnos/as.

CONTENIDOS



Proyecto Natación



Iniciación a los
estilos de
natación
(libre, espalda,
brazo y
mariposa).



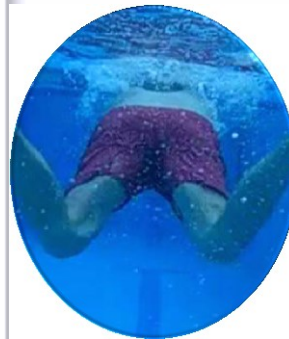
Inmersión y
Buceo.



Iniciación a los
virajes.



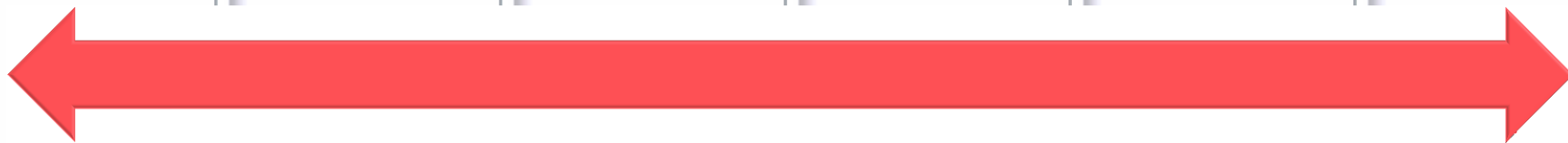
Lanzamientos
y Recepciones.



Propulsiones.



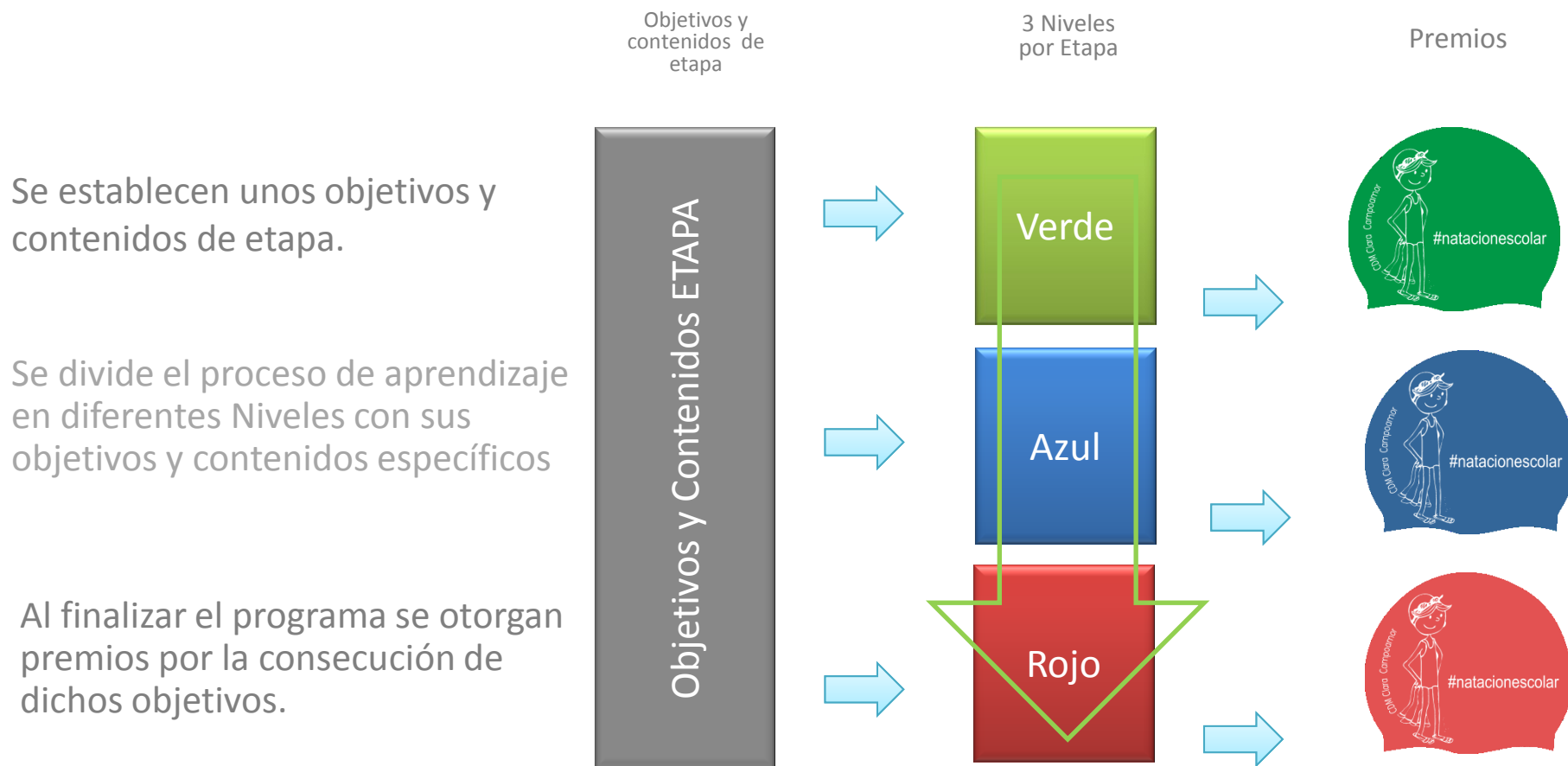
Saltos.



ESTRUCTURA DE APRENDIZAJE



Programa de Natación



NIVELES



Proyecto Natación



GORRO VERDE

Ser capaz de:

- Tirarse de cabeza desde el poyete y deslizar 8m debajo del agua con patada de delfín.
- 50m barridos: 25m en posición vertical agrupada, 25 boca arriba con pull boy.
- Nadar 100m: 25 braza + 25 espalda + 25 braza + 25 crol.
- 2x25m piernas 30" con tabla: 25 espalda y 25 crol en menos de 50 seg cada 25m.

NIVELES



Proyecto Natación



GORRO AZUL

Ser capaz de:

- Tirarse de cabeza desde el poyete y deslizar 12m debajo del agua con patada de delfín.
- 50m barridos: 25 en posición vertical agrupada, 25 boca arriba pies SA delante.
- Nadar 100m. 25 braza, 25 espalda, 25 crol, 25 piernas delfín coordinando respiración brazos “abajo” con sus virajes adecuados.
- 100m piernas con tabla: 50 espalda, 50 crol en menos de 3’.

NIVELES



Proyecto Natación



GORRO ROJO

Ser capaz de:

- Salida de espalda, deslizar 12m debajo del agua con patada de delfín.
- 50m barridos: 25 boca abajo, 25 boca arriba SA pies delante moviendo solamente antebrazos y manos.
- Nadar 100m. 25 braza, 25 espalda, 25 crol, 25 mariposa.
- 2x50 metros piernas con tabla: 25 espalda, 25 crol en menos de 50" cada 50m.

METODOLOGÍA



Proyecto de Metodología



- Adecuar el aprendizaje al momento evolutivo y al estado de desarrollo de las capacidades.
- Lo social, afectivo y el juego motor son los elegidos como medio para desarrollar el aprendizaje.
- Evolución y ritmo de aprendizaje de los alumnos/as pueden ser diferentes, por lo tanto unos alumnos/as lo alcanzarán antes y otros después.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



El programa se divide en 3 periodos diferentes, que van desde Noviembre de 2016 a Abril de 2017.

NOVIEMBRE 2016						
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				

DICIEMBRE 2016						
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	31	

ENERO 2017						
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	31					

FEBRERO 2017						
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					

MARZO 2017						
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	31		

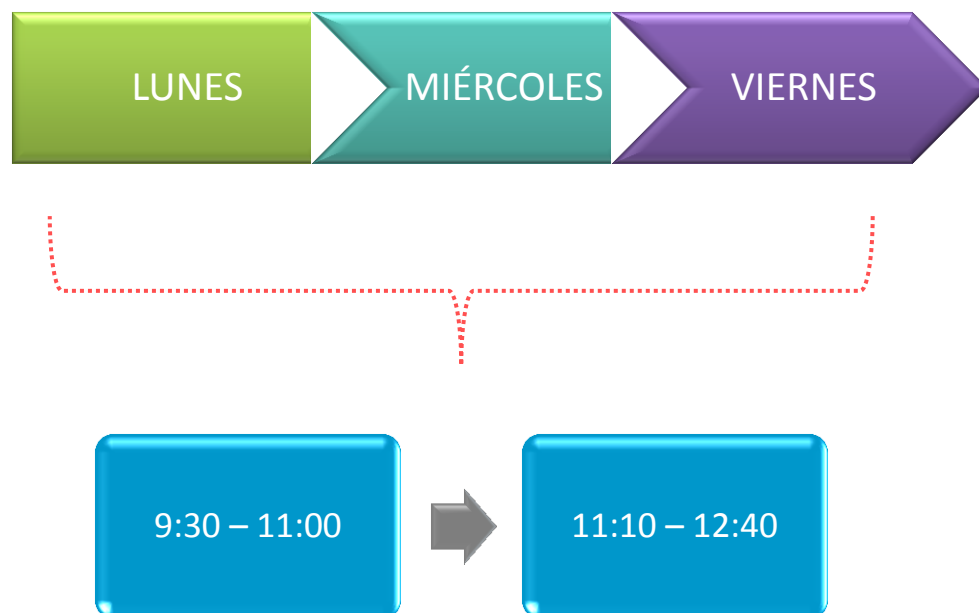
ABRIL 2017						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



Las sesiones se desarrollan los días *Lunes*, *Miércoles* y *Viernes* en 2 franjas horarias, de *9:30 a 11:00* y de *11:10 a 12:40*.



ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



Elvira España	• 3 vías. • 66 Alumnos/as.
Griseras	• 2 vías. • 49 Alumnos/as.
San Julián	• 2 Vías. • 45 Alumnos/as.
Huertas Mayores	• 3 Vías. • 75 Alumnos/as.
Anunciata	• 3 Vías. • 66 Alumnos/as.
Compañía Maria	• 4 vías. • 94 Alumnos/as.

Participan 7 colegios
haciendo un total de:

- *17 vías.*
- *395 alumnos/as.*

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



1º PERIODO

Del 7 de Noviembre al 2 de Diciembre de 201

INICIO	FIN	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
9:30	11:00	<i>Compañía María</i> <i>1º Vía</i>	<i>Compañía María</i> <i>3º Vía</i>	<i>San Julián</i> <i>1º Vía</i>
11:10	12:40	<i>Compañía María</i> <i>2º Vía</i>	<i>Compañía María</i> <i>4º Vía</i>	<i>San Julián</i> <i>2º Vía</i>

Compañía María	4 Vías / 94 Alumnos/as
San Julián	2 Vías/ 45 Alumnos/as.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



2º PERIODO

Del 13 de febrero al 10 de Marzo

INICIO	FIN	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
9:30	11:00	<i>Huertas Mayores</i> <i>1º Vía</i>	<i>Elvira España</i> <i>2º Vía</i>	<i>Huertas Mayores</i> <i>3º Vía</i>
11:10	12:40	<i>Huertas Mayores</i> <i>2º Vía</i>	<i>Elvira España</i> <i>1º Vía</i>	<i>Elvira España</i> <i>3º Vía</i>

Huertas Mayores	3 Vías / 75 Alumnos/as
Elvira España	3 Vías/ 66 Alumnos/as.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



3º PERIODO

Del 13 de Marzo al 7 de Abril

INICIO	FIN	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
9:30	11:00	<i>Griseras</i> <i>1º Vía</i>	<i>Anunciata</i> <i>1º Vía</i>	<i>Anunciata</i> <i>3º Vía</i>
11:10	12:40	<i>Griseras</i> <i>2º vía</i>	<i>Anunciata</i> <i>2º Vía</i>	

Griseras	2 Vías / 49 Alumnos/as
Anunciata	3 Vías/ 66 Alumnos/as.

PRESUPUESTO



	COLEGIO	ALUMNOS	PRECIO/NIÑO/SESION	SESIONES	PVP
1ºPERIODO	COMPAÑÍA MARIA	94	4,50 €	4	1.692,00 €
	SAN JULIAN	45	4,50 €	4	810,00 €

TOTAL 2.502,00 €

	COLEGIO	ALUMNOS	PRECIO/NIÑO/SESION	SESIONES	PVP
2ºPERIODO	HUERTAS MAYORES	75	4,50 €	4	1.350,00 €
	ELVIRA ESPAÑA	66	4,50 €	4	1.188,00 €

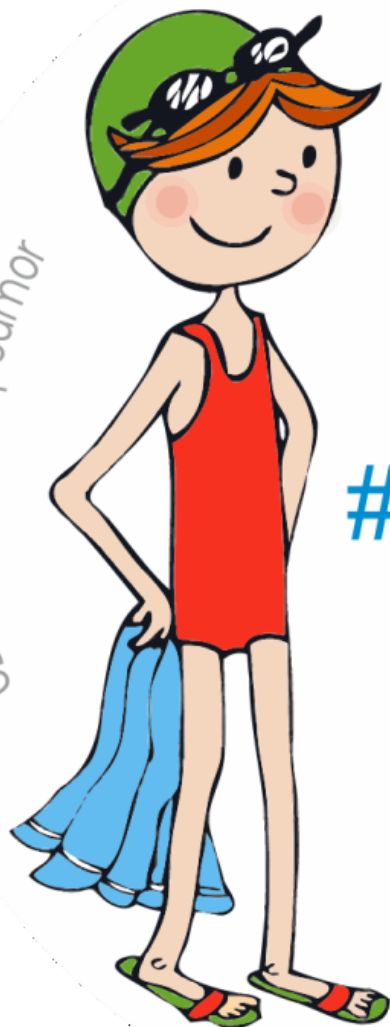
TOTAL 2.538,00 €

	COLEGIO	ALUMNOS	PRECIO/NIÑO/SESION	SESIONES	PVP
3ºPERIODO	GRISERAS	49	4,50 €	4	882,00 €
	ANUNCIATA	66	4,50 €	4	1.188,00 €

TOTAL 2.070,00 €

	ALUMNOS	PRECIO/NIÑO/SESION	SESIONES	PVP
TOTAL	395	4,50 €	4	7.110,00 €

CDM Clara Campoamor



#natacionescolar