

Natación Escolar

Curso 2018 - 2019

CDM Clara Campoamor

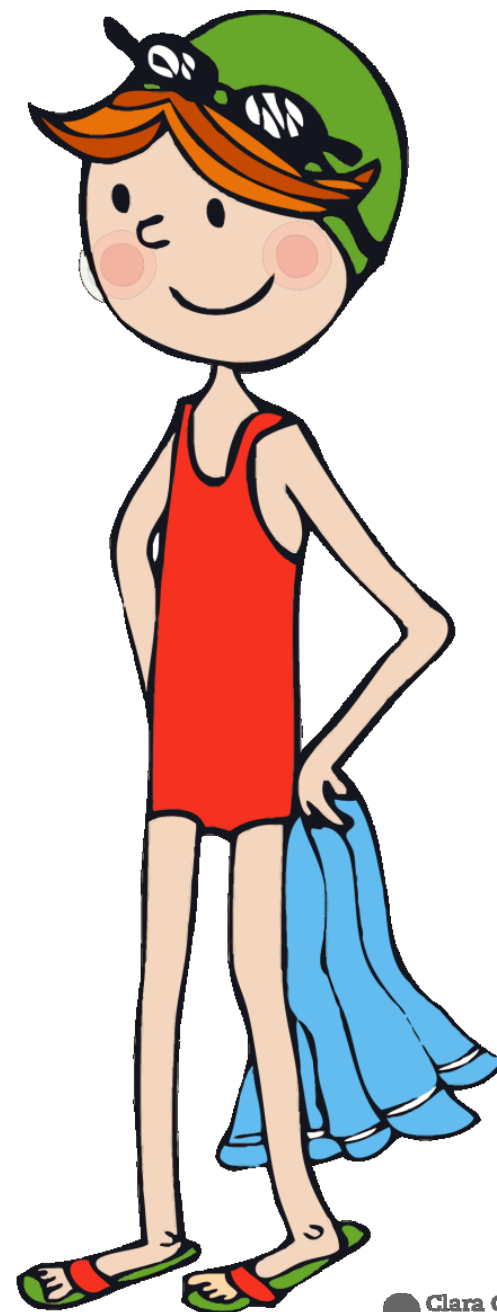
Avenida Huertas Mayores 6

31500 Tudela – Navarra -

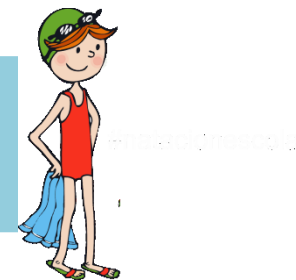
948 825909



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 Educativo



- 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).



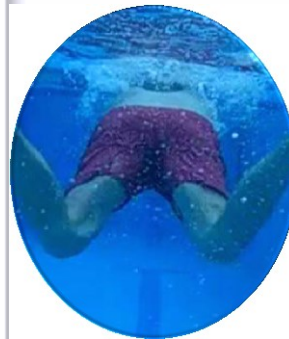
Inmersión y
Buceo.



Iniciación a los
virajes.



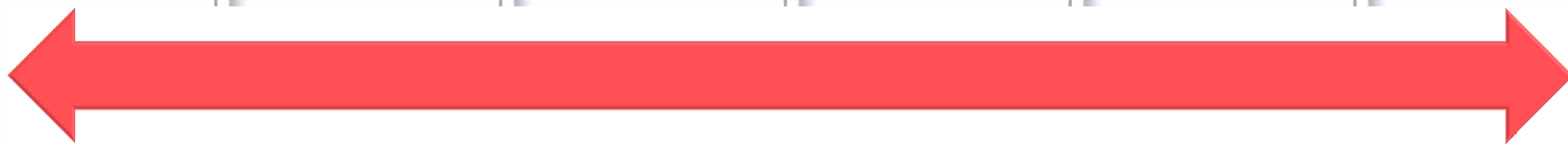
Lanzamientos
y Recepciones.



Propulsiones.



Saltos.



ESTRUCTURA DE APRENDIZAJE



Programa de Natación

Se establecen unos objetivos y contenidos de etapa.

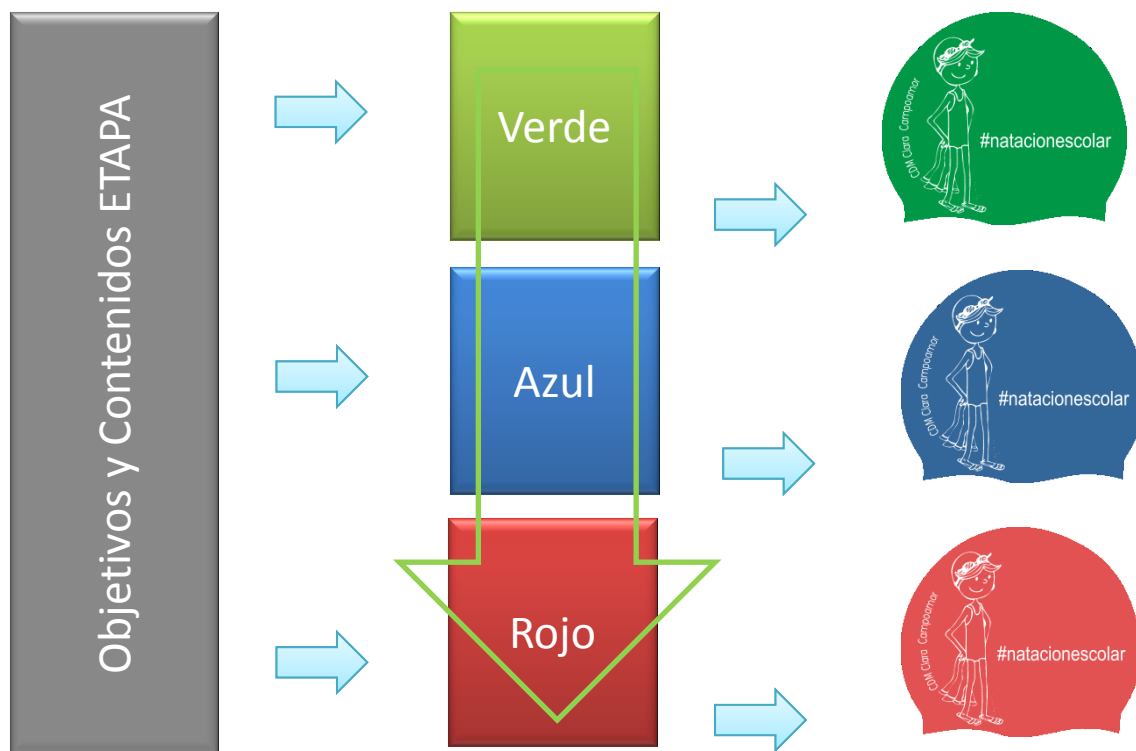
Se divide el proceso de aprendizaje en diferentes Niveles con sus objetivos y contenidos específicos

Al finalizar el programa se otorgan premios por la consecución de dichos objetivos.

Objetivos y contenidos de etapa

3 Niveles por Etapa

Premios



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



- 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 Octubre de 2018 a Mayo de 2019.

OCTUBRE 2018						
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				

NOVIEMBRE 2018						
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 2018						
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 2019						
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 2019						
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 2019						
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 2019						
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					

MAYO 2019						
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		

Primer Periodo

Del 15 de Octubre al 30 de Noviembre.

Segundo Periodo

Del 14 de Enero al 20 de Febrero

Tercer Periodo

Del 1 de Abril al 24 de Mayo

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



PROYECTO INICIATIVA

OCTUBRE 2018						
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				

NOVIEMBRE 2018						
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 2018						
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 2019						
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 2019						
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 2019						
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 2019						
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					

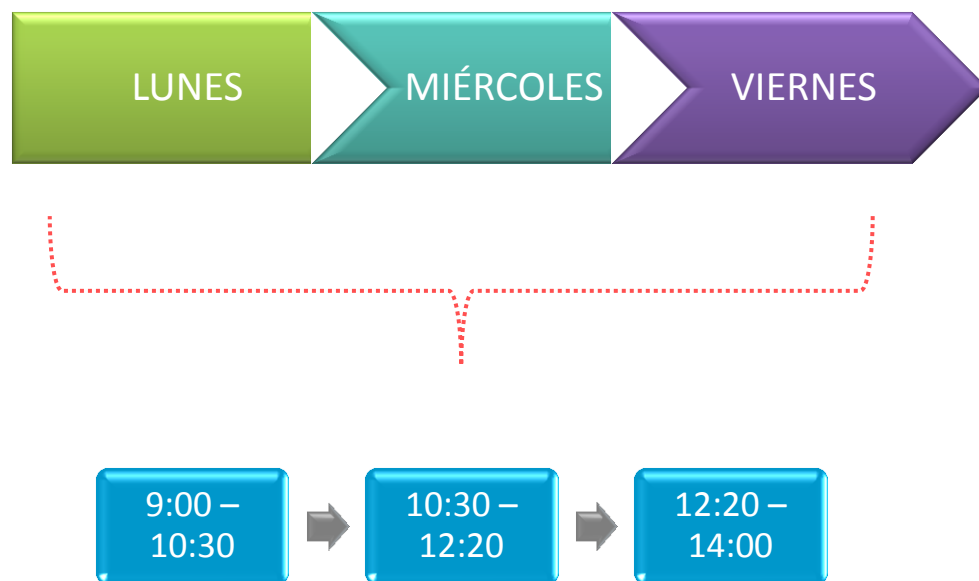
MAYO 2019						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

	Compañía Maria
	San Julian
	Huertas Mayores
	Elvira España
	Griseras
	Anunciata

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



Las sesiones se desarrollan los días *Lunes*, *Miércoles* y *Viernes* en 3 franjas horarias, de *9:00 a 10:30*, de *10:30 a 12:20* y de *12:20 a 14:00*.



ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



Elvira España	• 3 vías. • 75 Alumnos/as.
Griseras	• 2 vías. • 50 Alumnos/as.
San Julián	• 3 Vías. • 58 Alumnos/as.
Huertas Mayores	• 3 Vías. • 72 Alumnos/as.
Anunciata	• 3 Vías. • 85 Alumnos/as.
Compañía Maria	• 4 vías. • 112 Alumnos/as.

Participan 7 colegios
haciendo un total de:

- *18 vías.*
- *452 alumnos/as.*

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



1º PERIODO

Del 15 de Octubre al 30 de Noviembre

INICIO	FIN	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
9:00	10:30	<i>Compañía María</i> <i>1º Vía</i>	<i>Compañía María</i> <i>3º Vía</i>	<i>San Julian</i> <i>1º Vía</i>
10:30	12:20	<i>Compañía María</i> <i>2º Vía</i>	<i>Compañía María</i> <i>4º Vía</i>	<i>San Julian</i> <i>2º Vía</i>
12:20	14:00			<i>San Julian</i> <i>3º Vía</i>

Compañía María	4 Vías / 112 Alumnos/as
San Julian	3 Vías/ 58 Alumnos/as.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



2º PERIODO

Del 14 de Enero al 22 de Febrero

INICIO	FIN	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
9:00	10:30	<i>Huertas Mayores</i> <i>Vía 1</i>	<i>Elvira España</i> <i>Vía 1</i>	
10:30	12:20	<i>Huertas Mayores</i> <i>Vía 2</i>	<i>Elvira España</i> <i>Vía 2</i>	
12:20	14:00	<i>Huertas Mayores</i> <i>Vía 3</i>	<i>Elvira España</i> <i>Vía 3</i>	

Huertas Mayores	3 Vías / 72 Alumnos/as
Elvira España	3 Vías/ 75 Alumnos/as.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



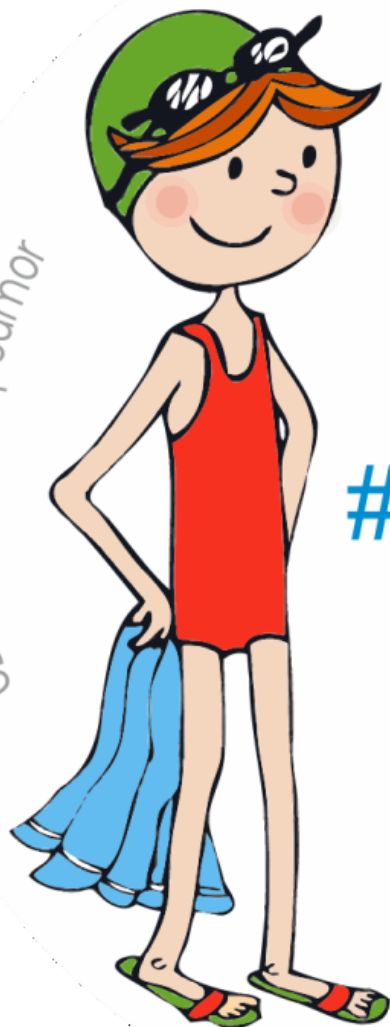
3º PERIODO

Del 1 de Abril al 24 de Mayo

INICIO	FIN	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
9:00	10:30	<i>Griseras 1º Vía</i>	<i>Anunciata 1º Vía</i>	<i>Anunciata 3º Vía</i>
10:30	12:20	<i>Griseras 2º vía</i>	<i>Anunciata 2º Vía</i>	
12:20	14:00			

Griseras	2 Vías / 50 Alumnos/as
Anunciata	3 Vías/ 85 Alumnos/as.

CDM Clara Campoamor



#natacionescolar