Escuela de Natación e Hidroterapia
Kinesiología Markay
Calama - Chile

CURSO NATACIÓN NIÑOS - NIÑAS

OBJETIVOS GENERALES

- QUE TODOS NUESTROS ALUMNOS SEAN CAPACES DE DESENVOLVERSE CON TOTAL NORMALIDAD Y AUTONOMÍA EN EL MEDIO ACUÁTICO
- DESARROLLAR LO MÁXIMO POSIBLE LAS CAPACIDADES DE NUESTROS ALUMNOS EN EL MEDIO ACUÁTICO EMPEZANDO POR LAS HABILIDADES ACUÁTICAS PARA CONCLUIR CON TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE NADO.
- FOMENTAR LA NECESIDAD DE UNAS NORMAS DE CONVIVENCIA Y DE RESPETO A LOS COMPAÑEROS, MATERIAL, INSTALACIONES, PROFESORES, ETC.
- CREAR UN SENTIMIENTO DE PERTENENCIA EN UN GRUPO E INCULCAR VALORES SOCIALIZADORES
- APRENDER HÁBITOS DE HIGIENE SALUDABLES.
- BUSCAR DIVERSIÓN EN LA PRÁCTICA

	BÁSICO	MEDIO	INTERMEDIO	AVANZADO
ETAPA	**FAMILIARIZACIÓN**	**AUTONOMÍA**	**TÉCNICA**	**PERFECCIONAMIENTO**
DURACIÓN	**60 MINUTOS**	**60 MINUTOS**	**60 MINUTOS**	**60 MINUTOS**
EDAD (Orientativa)	**4 - 5 AÑOS EN ADELANTE**	**5 – 6 AÑOS EN ADELANTE**	**7 – 10 AÑOS EN ADELANTE**	**11 – 14 AÑOS EN ADELANTE**
OBJETIVOS GENERALES	• Superar el estado de ansiedad y las molestias iniciales que pueden provocar el medio acuático • Eliminar la rigidez muscular producida por el temor al agua • Conocer la mayoría de posibilidades motrices que puede brindar el medio acuático. • Experimentar el mayor número de habilidades acuáticas. • Prepara al alumno para futuros aprendizajes. • Reconocer el medio acuático como un lugar de disfrute y aprendizaje. • Estrechar vínculos afectivos entre niños/as	□ Superar el estado de ansiedad y las molestias iniciales que pueden provocar el cambio de piscina□ □ Conocer y realizar la mayoría de posibilidades motrices que puede brindar el medio acuático. □ Experimentar el mayor número de habilidades acuáticas. □ Integrar a los alumnos dentro de un grupo y fomentar valores socializadores. □ Buscar la autonomía del niño/a en el medio acuático□ □ Obtener diversión en la práctica	• Aprendizaje de los aspectos técnicos básicos de los estilos de natación. • Mejora de las distintas habilidades acuáticas y aprendizaje de habilidades más complejas • Integrar a los alumnos dentro de un grupo y fomentar valores socializadores. • Obtener diversión en la práctica. • Fomentar en los alumnos el gusto por la natación y la piscina.	• *Aprendizaje y continua mejora de los estilos de natación.* • *Mejora de las distintas habilidades acuáticas y aprendizaje de habilidades más complejas* • *Integrar a los alumnos dentro de un grupo y fomentar valores socializadores.* • *Obtener diversión en la práctica.* • *Fomentar en los alumnos el gusto por la natación y la piscina.*
CONTENIDOS	FAMILIARIZACIÓN EQUILIBRIOS RESPIRACIÓN DESPLAZAMIENTOS FLOTACIONES MANIPULACIONES INMERSIONES SALTOS GIROS	FAMILIARIZACIÓN EQUILIBRIOS RESPIRACIÓN DESPLAZAMIENTOS FLOTACIONES MANIPULACIONES INMERSIONES SALTOS GIROS PROPULSIONES	INICIACIÓN ESTILO CROLL INICIACIÓN ESTILO ESPALDA INICIACIÓN ESTILO BRAZA INICIACIÓN ESTILO MARIPOSA INMERSIONES Y BUCEO INICIACIÓN VIRAJES TRANSPORTE PROPULSIONES SALTOS INICIACIÓN CONDICIÓN FÍSICA	CROLL ESPALDA MARIPOSA BRAZA SALIDAS VIRAJES VOLTEOS BUCEO CONDICION FÍSICA

Escuela de Natación e Hidroterapia
Kinesiología Markay
Calama - Chile

CURSO NATACIÓN ADULTOS

OBJETIVOS GENERALES

- QUE TODOS NUESTROS ALUMNOS SEAN CAPACES DE DESENVOLVERSE CON TOTAL NORMALIDAD Y AUTONOMÍA EN EL MEDIO ACUÁTICO
- DESARROLLAR LO MÁXIMO POSIBLE LAS CAPACIDADES DE NUESTROS ALUMNOS EN EL MEDIO ACUÁTICO EMPEZANDO POR LAS HABILIDADES ACUÁTICAS PARA CONCLUIR CON TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE NADO.
- FOMENTAR LA NECESIDAD DE UNAS NORMAS DE CONVIVENCIA Y DE RESPETO A LOS COMPAÑEROS, MATERIAL, INSTALACIONES, PROFESORES, ETC.
- CREAR UN SENTIMIENTO DE PERTENENCIA EN UN GRUPO E INCULCAR VALORES SOCIALIZADORES
- APRENDER HÁBITOS DE HIGIENE SALUDABLES.
- BUSCAR DIVERSIÓN EN LA PRÁCTICA

	ADULTOS INICIACIÓN	ADULTOS MEDIO	ADULTOS AVANZADO
ETAPA	**AUTONOMÍA**	**TÉCNICA**	**PERFECCIONAMIENTO**
DURACIÓN	**60 MINUTOS**	**60 MINUTOS**	**60 MINUTOS**
EDAD (Orientativa)	**15 AÑOS A 60 AÑOS**	**15 AÑOS A 60 AÑOS**	**15 AÑOS A 60 AÑOS**
OBJETIVOS GENERALES	• Superar el estado de ansiedad y las molestias iniciales que pueden provocar el cambio de piscina • Conocer y realizar la mayoría de posibilidades motrices que puede brindar el medio acuático. • Experimentar el mayor número de habilidades acuáticas. • Integrar a los alumnos dentro de un grupo y fomentar valores socializadores. • Buscar la autonomía del niño/a en el medio acuático • Obtener diversión en la práctica	• Aprendizaje de los aspectos técnicos básicos de los estilos de natación. • Mejora de las distintas habilidades acuáticas y aprendizaje de habilidades más complejas • Integrar a los alumnos dentro de un grupo y fomentar valores socializadores. • Obtener diversión en la práctica. • Fomentar en los alumnos el gusto por la natación y la piscina.	• Aprendizaje y continua mejora de los estilos de natación. • Mejora de las distintas habilidades acuáticas y aprendizaje de habilidades más complejas • Integrar a los alumnos dentro de un grupo y fomentar valores socializadores. • Obtener diversión en la práctica. • Fomentar en los alumnos el gusto por la natación y la piscina.
CONTENIDOS	FAMILIARIZACIÓN EQUILIBRIOS RESPIRACIÓN DESPLAZAMIENTOS FLOTACIONES MANIPULACIONES INMERSIONES SALTOS GIROS PROPULSIONES	INICIACIÓN ESTILO CROLL INICIACIÓN ESTILO ESPALDA INICIACIÓN ESTILO BRAZA INICIACIÓN ESTILO MARIPOSA INMERSIONES Y BUCEO INICIACIÓN VIRAJES LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES PROPULSIONES SALTOS INICIACIÓN CONDICIÓN FÍSICA	CROLL ESPALDA MARIPOSA BRAZA SALIDAS VIRAJES VOLTEOS BUCEO CONDICION FÍSICA