

ANEXO 3

DEFINICION DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

LOTE 1.- NATACIÓN.

1.-Natación Adultos

Sesiones dirigidas de natación cuyos objetivos se centran en el aprendizaje y la mejora de los cuatro estilos: crol, espalda, braza y mariposa. Así como el perfeccionamiento de nado individual. La natación supone una importante actividad para el mantenimiento físico y la obtención de buenos resultados saludables debido al medio en el que se realiza.

BENEFICIOS

- Potencia la resistencia, la flexibilidad y la fuerza
- Utiliza la mayoría de grupos musculares
- Ayuda a mantener buenas funciones cardio-pulmonares
- Evita daños en las articulaciones
- Mejora la postura corporal
- Alivia tensiones

2.-Natación Competición

Sesiones de natación cuyo objetivo principal es la mejora y el perfeccionamiento de los cuatro estilos de natación: crol, espalda, braza y mariposa. Es una actividad dirigida para edades comprendidas entre 7-12 años con la posibilidad de participar en los juegos deportivos.

NIVEL 1.- Conocimientos básicos. Principalmente un estilo

NIVEL 2.- Conocimiento y práctica de dos o más estilos

BENEFICIOS

- Potencia la resistencia, la flexibilidad y la fuerza
- Utiliza la mayoría de grupos musculares
- Ayuda a mantener buenas funciones cardio-pulmonares
- Evita daños en las articulaciones
- Mejora la postura corporal
- Alivia tensiones

3.-Natación Infantil

Actividad dirigida para el aprendizaje de esta habilidad, en niños y niñas de edades comprendidas entre 3 y 6 años.

La natación es un buen medio para que el niño comience a adaptarse a medios diferentes del que está acostumbrado, se trata de una actividad idónea para el desarrollo del niño/a tanto a nivel físico psicomotriz como social.

OBJETIVOS DE LA NATACIÓN INFANTIL

- Familiarizarse con el medio acuático
- Perder el miedo a actividades que se desarrollan en el agua
- Socializarse con sus compañeros de clase y cooperar con ellos, ayudando a relacionarse y compartir actividades

- Disfrutar del agua
- Mejorar su resistencia
- Iniciarse en la natación a través de juegos y actividades recreativas

4.-Natación Jóvenes

Sesiones de natación dirigidas a edades comprendidas entre 13 y 24 años. El medio acuático abarca una serie de características esenciales para la mejora de la condición física y el mantenimiento de una vida saludable.

OBJETIVOS:

- Adaptarse al medio acuático
- Aprender y mejorar los cuatro estilos: crol, espalda, braza y mariposa
- Mejorar la resistencia física, la fuerza y la flexibilidad

5.-Natación Master

Actividad dirigida para aquellos que disfrutan de realizar ejercicio en el medio acuático y quieren mantener una buena condición física. Buena combinación para mantenerse activo a la vez que se aprovechan los beneficios que aporta el agua:

- Mejora la resistencia
- Mejora de la postura corporal
- Mayor capacidad cardio-pulmonar
- Aumenta la amplitud de movimiento

Estas sesiones también se centran en el aprendizaje y mejora de los cuatro estilos: crol, braza, espalda y mariposa.

6.-Natación Niños

Actividad dirigida para niños entre 7 y 12 años. Son sesiones de natación que ayudan al niño/a a evolucionar sus habilidades motrices básicas.

BENEFICIOS

- Adaptación al medio acuático
- Mejora de la resistencia aeróbica
- Mejora de la fuerza y la amplitud de movimiento
- Ayuda a tener una mayor capacidad cardio-pulmonar
- Perfecciona la postura corporal

Todos estos beneficios se alcanzan en estas sesiones mediante actividades recreativas y juegos divertidos para que el niño/a vaya evolucionando en el medio acuático a través de la diversión y la socialización con los demás compañeros/as. Además se le inicia el aprendizaje de los cuatro estilos de natación: crol, espalda, braza y mariposa.

7.-Natación Nivel 0

Sesiones de natación exclusivamente dirigidas a adultos que aún NO saben nadar. Se trata de una actividad de iniciación para evolucionar de manera progresiva comenzando con la ayuda de aparatos y los materiales necesarios.

Los objetivos fundamentales de la natación nivel 0 son:

- Adaptarse al medio acuático eliminando inseguridades y miedos
- Aprender a orientarse y coordinar los ejercicios realizados en el agua
- Conocer los materiales básicos necesarios para la realización de ejercicios que nos ayudan a iniciarnos en este medio
- Iniciarse en el aprendizaje de los estilos de la natación: crol, espalda, braza y mariposa

8.-Natación Preinfantil

Sesiones en el medio acuático dirigidas a edades comprendidas de 1 a 3 años. Este medio nuevo y desconocido para estos/as niños/as supone un instrumento de enriquecimiento básico que podría definirse como experiencia afectiva, recreativa y placentera.

BENEFICIOS:

- Fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio
- Mayor coordinación motriz: adquiere sensibilidad en las nociones de desplazamiento y distancia
- Inicia la socialización en un ambiente lúdico y recreativo
- Desarrolla las habilidades vitales de supervivencia
- Ayuda a relajarse y sentirse más seguro

Estas sesiones acompañados siempre del padre o madre. Una vez que el niño/a esté cómodo en el medio acuático el siguiente objetivo será que aprenda a flotar y se mantenga, obteniendo así un mejor dominio en el agua.

ACUÁTICAS CON ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL.

1.- Aquagim

Modalidad de fitness acuático, consiste en clases colectivas realizadas en la piscina con el objetivo de mejorar la condición física acompañada de ejercicios aeróbicos que ayudan a mantener un buen ritmo cardíaco. Gracias a realizar esta actividad en el medio acuático, los beneficios de la actividad se duplican. Se trabajan diferentes grupos musculares de forma específica, alternando ejercicios del tren inferior con los del tren superior. Las sesiones van acompañadas de música y permiten organizar divertidas coreografías.

BENEFICIOS

- Mejora la resistencia aeróbica
- Tonifica músculos
- Fortalece huesos
- En caso de lesiones, favorece una correcta rehabilitación

2.-Aquazumba.

El aqua zumba es una combinación de pasos a ritmo de la música latina, con todos los beneficios de los ejercicios acuáticos, es decir, mejoras tu acondicionamiento físico, tu sistema cardiovascular, tonificas tu cuerpo, quemas calorías y te deja un estado de ánimo positivo.

Además, la flotabilidad del agua te ayuda a soportar tu peso corporal, eliminar el estrés y el impacto en las articulaciones, así como a incrementar tu flexibilidad, aumentar tu resistencia muscular. Es recomendado para las personas que quieran quemar calorías.

3.- Aquabici.

Innovadoras sesiones de spinning realizadas en bicicletas sumergidas en el agua. Es una manera diferente de aprovechar los grandes beneficios que nos aporta realizar ejercicios en el medio acuático con la bicicleta, gracias al cual no dañamos nuestras articulaciones. Son sesiones dirigidas que se llevan a cabo a ritmo de la música, mejorando así nuestra coordinación, ritmo y resistencia. Esta actividad supone una buena forma de obtener de manera original y entretenida grandes resultados para nuestra salud.

OBJETIVOS:

- Mejorar la resistencia cardiovascular y respiratoria
- Fortalecer el tren inferior
- Tonificar nuestro cuerpo y reducir volumen

- Mantenerse en forma
- Supone un buen remedio anti-estrés

3.-Natación Sincronizada

Disciplina derivada de la natación que combina esta habilidad con la gimnasia y la danza. Se realizan una serie de movimientos elaborados a ritmo de la música, realizando figuras acrobáticas sobre el agua. Estas sesiones requieren resistencia física, amplitud de movimiento, precisión en el tiempo, coordinación y un gran control de la apnea bajo el agua.

Comprende grupos de distintas edades, de 8 a 11 y de 12 a 18.

BENEFICIOS:

- Beneficios que nos aporta realizar ejercicios en el agua
- Mejora la resistencia cardiovascular y respiratoria
- Se desarrollan grandes habilidades acuáticas
- Tonificación muscular

LOTE 2.- WATERPOLO

1.- Waterpolo

Clases de iniciación al waterpolo para edades comprendidas entre los 8 y los 16 años

Se basa en la iniciación a este deporte, para obtener un amplio conocimiento del juego combinándolo con aspectos generales de la natación. Es una gran oportunidad para aprovechar los grandes beneficios que nos aporta el medio acuático mientras que se realizan juegos adaptados al waterpolo y partidos para mayor diversión, competición y cooperación de equipos.

IMPRESINDIBLE SABER NADAR BIEN