



ESCUELA DE NATACIÓN DEL CLUB MARINA FERROL

ETAPAS DE LA ENSEÑANZA

1. **DESCUBRIMIENTO DEL MEDIO ACUÁTICO**

- 1.1. **NIVEL BLANCO**: FAMILIARIZACIÓN CON EL AGUA Y DESCUBRIMIENTO DE LA FLOTACION Y LA RESPIRACIÓN MEDIANTE EL JUEGO EN EL AGUA.

2. **ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO**

- 2.1. **NIVEL AMARILLO**: DOMINIO DE LA FLOTACIÓN ESTÁTICA Y DINÁMICA. DESCUBRIMIENTO DE LOS DESPLAZAMIENTOS EN EL AGUA Y SU RELACION CON LA FLOTACION Y RESPIRACION. INICIACIÓN A LA ZAMBULLIDA. APRENDIZAJE DE LAS BASES DE LOS ESTILOS ESPALDA Y CROL. APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES RELACIONADAS CON LA NATACION: GIROS, ZAMBULLIDAS DE CABEZA E INMERSIONES.

3. **DOMINIO DEL MEDIO ACUÁTICO**

- 3.1. **NIVEL VERDE**: DESARROLLO DE LOS ESTILOS CROL Y ESPALDA. APRENDIZAJE DEL ESTILO BRAZA E INTRODUCCIÓN DEL ESTILO MARIPOSA. APRENDIZAJE DE LAS BASES DE LOS VIRAJES DE NATACION. DESARROLLO DE LA ZAMBULLIDA DE CABEZA DESDE EL TACO DE SALIDAS.
- 3.2. **NIVEL ROJO**: DESARROLLO DE LOS VIRAJES DE NATACIÓN. DESARROLLO DE EL NADO "ESTILOS". APRENDIZAJE DE LAS BASES DE LOS DESLIZAMIENTOS SUBACUÁTICOS. INTRODUCCIÓN A LOS CONCEPTOS MAS ELEMENTALES DE LA COMPETICIÓN EN NATACIÓN Y WATERPOLO. ACERCAMIENTO A LOS EQUIPOS DE COMPETICIÓN
- 3.3. **NIVEL AZUL Y NIVEL NEGRO**: DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LA NATACION Y EL WP. DESARROLLO DE LA RESISTENCIA EN LOS CUATRO ESTILOS (EN ESPECIAL, CROL) Y ESTILOS,



OBJETIVOS PARA CADA ETAPA.

NIVEL BLANCO:

- IDENTIFICAR VISUALMENTE UN OBJETO EN INMERSION CON AYUDA DEL MONITOR Y SIN GAFAS.
- REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CORTOS ADELANTE Y ATRÁS SIN MATERIAL.
- REALIZAR UNA FLOTACION EN POSICION DORSAL AGARRADO A LA CORCHERA CON APNEA DE 4 SEGUNDOS.
- TOCAR EL FONDO DE LA PISCINA (PPP) CON AYUDA DEL MONITOR.
- REALIZAR GIROS EN EL EJE LONGITUDINAL, EN POSICION VERTICAL.
- SALTAR AL AGUA SIN MATERIAL Y REMONTAR.
- SOPLAR AIRE DENTRO DEL AGUA POR LA NARIZ.
- SOPLAR POR LA NARIZ DENTRO DEL AGUA CON LA CARA TOTALMENTE SUMERGIDA 10 VECES, AGARRADO EN LA ESCALERA.
- SALTAR AL AGUA Y TOCAR EL FONDO CON LAS MANOS.
- DE RODILLAS EN EL BORDE, INTRODUCIRSE EN EL AGUA DE CABEZA (CON ÉSTA ENTRE LOS BRAZOS Y SIN MIRAR AL AGUA).
- REALIZAR UNA IMPULSION EN LA PARED SEGUIDA DE FLOTACION DINAMICA EN POSICION DORSAL Y OTRA EN FLOTACION VENTRAL
- REALIZAR, CON AYUDA DE MATERIAL (PULL), FLOTACION DE 5 SEGUNDOS EN POSICION DORSAL + GIRO + FLOTACION VENTRAL.
- REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE 15 m. BÁSICOS EN LOS QUE SE DEMUESTRE DOMINIO DE LA FLOTACION Y LA RESPIRACION:
- BATIDO DE ESPALDA (brazos en prolongación al cuerpo) SIN TABLA

NIVEL AMARILLO:

- BATIDO DE ESPALDA + RESPIRACIÓN LATERAL C/TABLA (un brazo sujeta la tabla, otro junto al tronco)
- "ESPALDA DOBLE"
- BATIDO DE CROL CON RESPIRACION
- BATIDO DE CROL + BRAZADA DE CROL CON UN BRAZO + RESP. LATERAL POR EL LADO DEL BRAZO PROPULSOR (realizar por los dos lados)
- BATIDO DE ESPALDA + BRAZADA DE ESPALDA CON UN BRAZO.
- NADAR A ESPALDA
- PUNTO MUERTO ESPALDA
- BATIDO DE CROL + RESPIRACION FRONTAL (BRAZOS PEGADOS AL TRONCO).
- ZAMBULLIDA DE CABEZA DE PIE *ESTIRANDO LAS PIERNAS AL ENTRAR EN EL AGUA.*
- NADAR A CROL
- BRAZOS BRAZA + RESPIRACIÓN FRONTAL + BATIDO DE CROL.
- BATIDO SIMULTÁNEO EN FLOTACIÓN VENTRAL Y DORSAL.
- ZAMBULLIDA + RECOGER 3 AROS DEL FONDO (PPP).
- ZAMBULLIDA + PASAR LA COLCHONETA POR DEBAJO (BUCEO)
- REALIZAR GIROS HACIA DELANTE Y ATRÁS EN EL EJE TRANSVERSAL.



NIVEL VERDE:

- ZAMBULLIDA DE CABEZA DESDE EL POYETE (MANTENIENDO LOS BRAZOS JUNTOS Y ESTIRADOS DURANTE EL DESLIZAMIENTO).
- BATIDO ALTERNATIVO EN POSICION LATERAL C/TABLA.
- PATADA DE BRAZA.
- NADAR 25 M A BRAZA.
- REALIZAR 25 m. BATIDO DE MARIPOSA + 1 BRAZO (RESP. FRONTAL) C/TABLA.
- REALIZAR TRES VOLTERETAS HACIA DELANTE DURANTE UN LARGO A CROL.
- SALIDA DE ESPALDA
- NADAR 25 m. MARIPOSA.
- REALIZAR 100 m. CROL EN MENOS DE 1'10".
- REALIZAR 25 m. ESPALDA EN MENOS DE 35"

NIVEL ROJO:

- REALIZAR LOS VIRAJES DE CROL, ESPALDA, BRAZA Y MARIPOSA.
- ZAMBULLIDA DE CABEZA DESDE EL POYETE (cabeza entre los hombros, cuerpo estirado, mantener posición de deslizamiento subacuático y encadenar con el nado).
- REALIZAR 200 m. CROL SIN PARARSE.
- REALIZAR 100 m. ESTILOS
- REALIZAR 50 m. MARIPOSA.
- REALIZAR 100 m. A BRAZA
- REALIZAR 100 m. A ESPALDA
- CONOCER DE MANERA INTRODUCTORIA LA REGLAMENTACION BÁSICA DE LA COMPETICION DE NATACIÓN Y WATERPOLO.
- CONDUCIR UN BALON DE WATERPOLO 25 m. Y REALIZAR UN LANZAMIENTO (una mano).

NIVEL AZUL Y NIVEL NEGRO:

- REALIZAR 200 M ESTILOS CON SALIDA Y VIRAJES.
- REALIZAR 100 m. MARIPOSA
- REALIZAR 200 m. A BRAZA
- REALIZAR 200 m. A ESPALDA
- REALIZAR 400 m. CROL EN MENOS DE 9'.
- REALIZAR LOS VIRAJES DE LOS CUATRO ESTILOS.
- REALIZAR LAS SALIDAS DE LOS CUATRO ESTILOS.
- CONOCER LOS ASPECTOS MAS IMPORTANTES DE LA COMPETICION DE NATACIÓN: PRUEBAS, REGLAMENTACIÓN BÁSICA, DINÁMICA DE LAS COMPETICIONES.
- IDEM WATERPOLO
- REALIZAR 10 PASES CON UNA MANO CON PATADA "EGG BEATER".